

“Попеременный двухшажный ход, одновременные классические ходы”

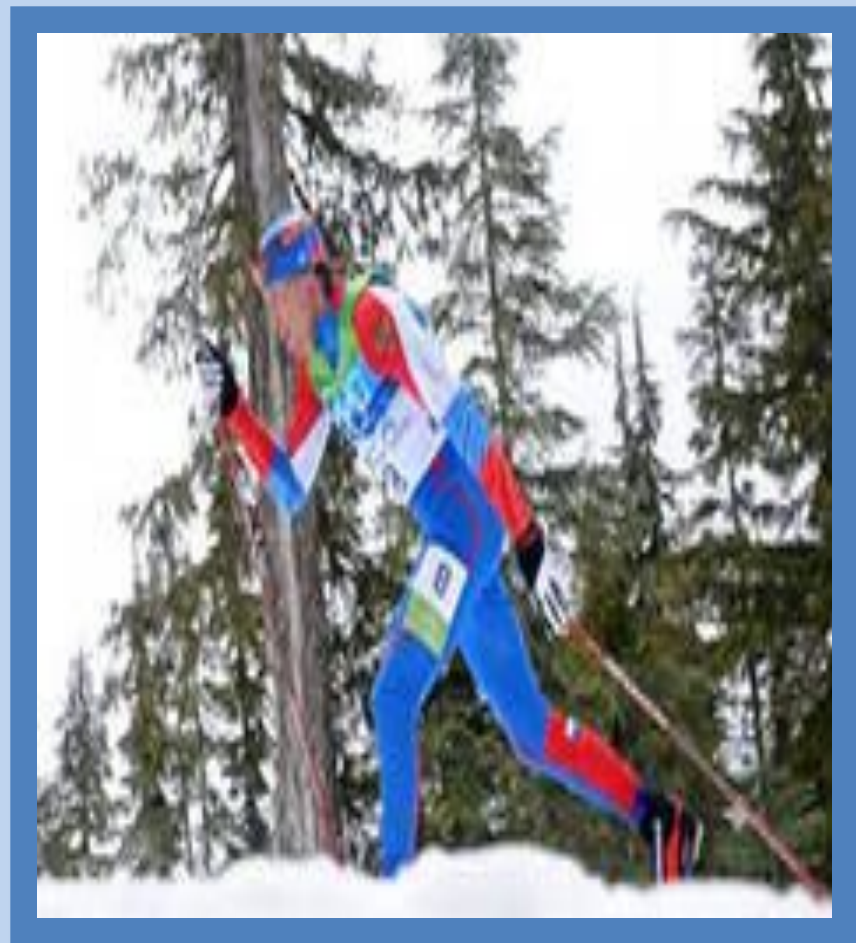
Техника безопасности

1. Соблюдать дисциплину, всегда видеть и слышать учителя, так как подача команд, указаний и распоряжений производится при низкой температуре и их повторения должны быть сведены до минимума.
2. Следуя по лыжне за товарищем, сохраняйте интервал 3—4 м, а при спуске с горы не менее 30 м.
3. При спуске с горы не выставляйте палки перед собой, иначе в случае падения можно на них наткнуться.
4. При спуске с горы не останавливайтесь у ее подножия, так как на вас может наехать спускающийся следом лыжник.
5. Если во время занятий, коллективной прогулки, похода вы по какой-либо причине сошли с дистанции, то обязательно предупредите об этом товарищей.
6. При переходе через проезжую дорогу обязательно снимайте лыжи.
7. Никогда не растирайте обмороженные участки тела снегом.

Историческая справка

Лыжи как средство, облегчающее передвижение по снегу, появились до начала нашей эры, о чем свидетельствуют наскальные изображения, обнаруженные российскими археологами А.М. Линевским в 1926 году и В.И. Равдоникасом в 1936 году в местечке Бесовы Следки и Залавруг у Белого моря. Первыми приспособлениями, которые применил человек при передвижении по глубокому снегу, были снегоступы, или ступающие лыжи

Эти примитивные приспособления в процессе использования существенно изменялись и постепенно приняли форму скользящих лыж. Скользящие лыжи позволили значительно увеличить скорость передвижения.



Классические лыжные ходы

- А) Попеременный двухшажный ход**
- Б) Одновременный бесшажный ход**
- В) Скоростной вариант одновременного одношажного хода**

Попеременный двухшажный ход

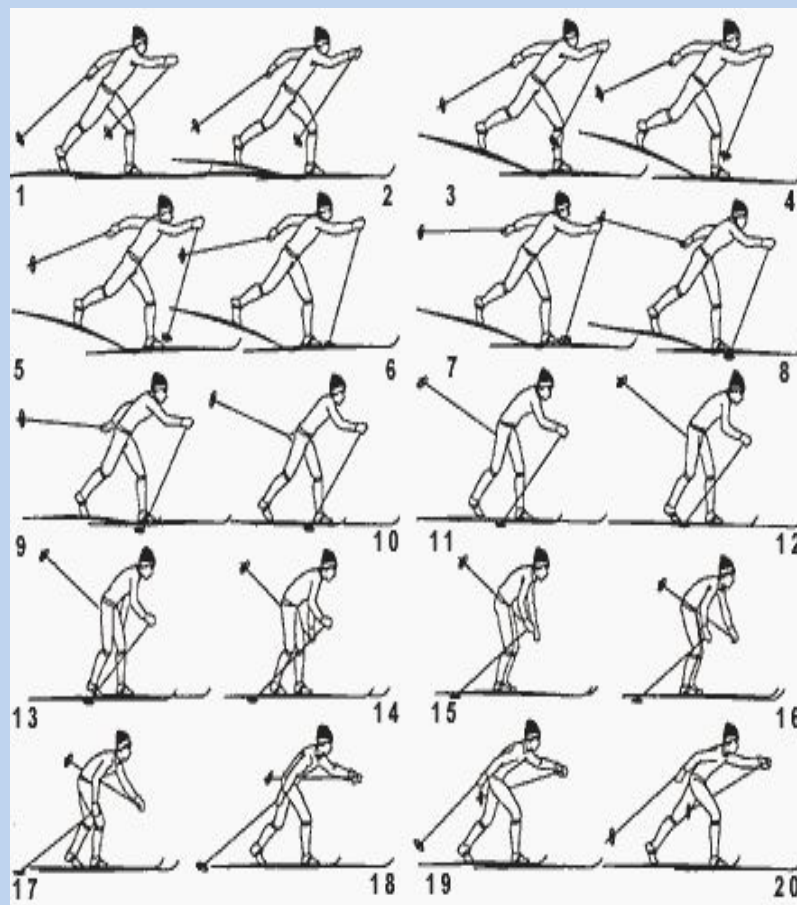
Этот ход – один из основных способов передвижения на лыжах, применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения.

Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками.

Длина цикла этого хода – 4-7 м, продолжительность – 0,8-1,5 с, средняя скорость – 4-7,5 м/с, темп – 50-70 циклов в 1 мин.

**В каждом шаге различают периоды
скольжения и стояния лыжи и выделяют
пять фаз.**

Фаза 1
– свободное
одноопорное
скольжение на
левой лыже.



Фаза 2

**скольжение с
выпрямлением
опорной (левой)
ноги в
коленном суставе**



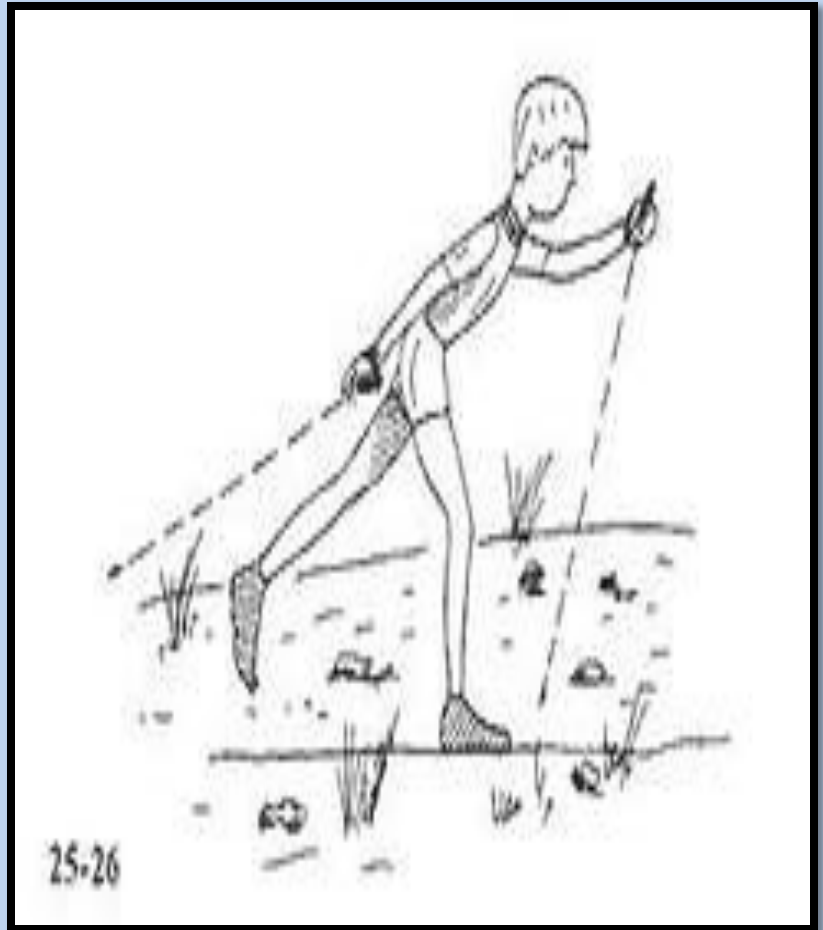
Фаза 3

**скольжение с
подседанием на
левой ноге**



Фаза 4

**выпад правой ногой
с подседанием на
левой ноге**



Фаза 5

**ОТТАЛКИВАНИЕ С
ВЫПРЯМЛЕНИЕМ
ТОЛЧКОВОЙ (ЛЕВОЙ)
НОГИ.**



Основные правила соревнований

1. Никогда не срезать дистанции.
2. Если вас догнал соперник, уступите лыжню и не мешайте ему вас обгонять.
3. Догнав соперника, или обгоните его, или идите за ним, но не ближе 1 м.
4. За 100 м до финиша лыжню можно не уступать.
5. Во время эстафеты касаться участника своей команды можно только рукой и только в установленном для этого коридоре.
6. Во время прохождения дистанции нельзя менять лыжи.
7. Если по какой-нибудь причине вы сошли с дистанции и не можете продолжить соревнование, то обязательно сообщите об этом в судейскую коллегию.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!