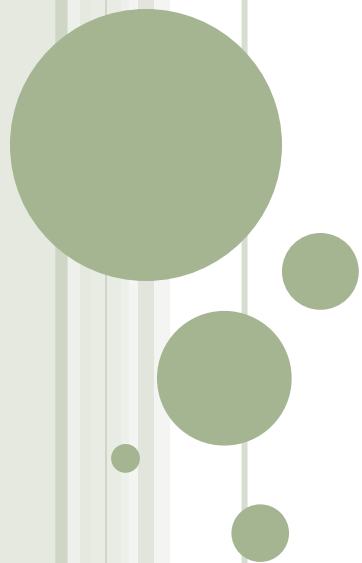


РАЗНОВИДНОСТИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ



СКОЛЬЗЯЩИЙ ШАГ

При передвижении ступающим шагом полностью отсутствует скольжение, отталкивание одной лыжной палкой заканчивается позднее, чем постановка другой, что ведет к двойной опоре на палки. После выноса вперед лыжа опускается на снег сверху, прихлопыванием для улучшения сцепления со снегом.

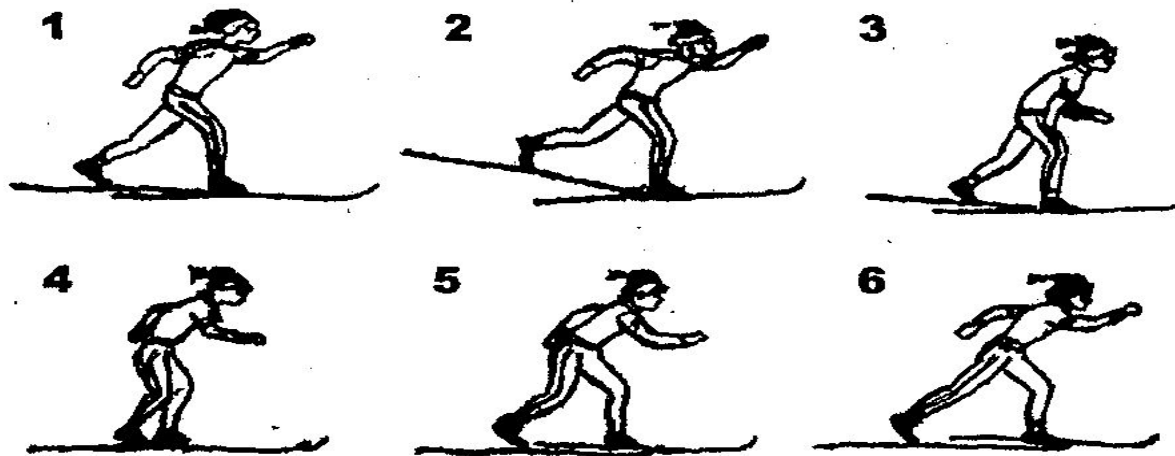
Этот способ подъема применяется на крутых склонах ($13-16^\circ$), когда скольжение невозможно из-за плохого сцепления лыж со снегом. При толчке палкой всегда опирайтесь на темляк, удерживая палку большим и указательным пальцами.



СКОЛЬЗЯЩИЙ ШАГ

Основой всех лыжных ходов (кроме одновременное «бесшажного») является скользящий шаг, поэтому на первых лыжных занятиях следует отвести время именно этому элементу. Все движения выполняются в следующем порядке:

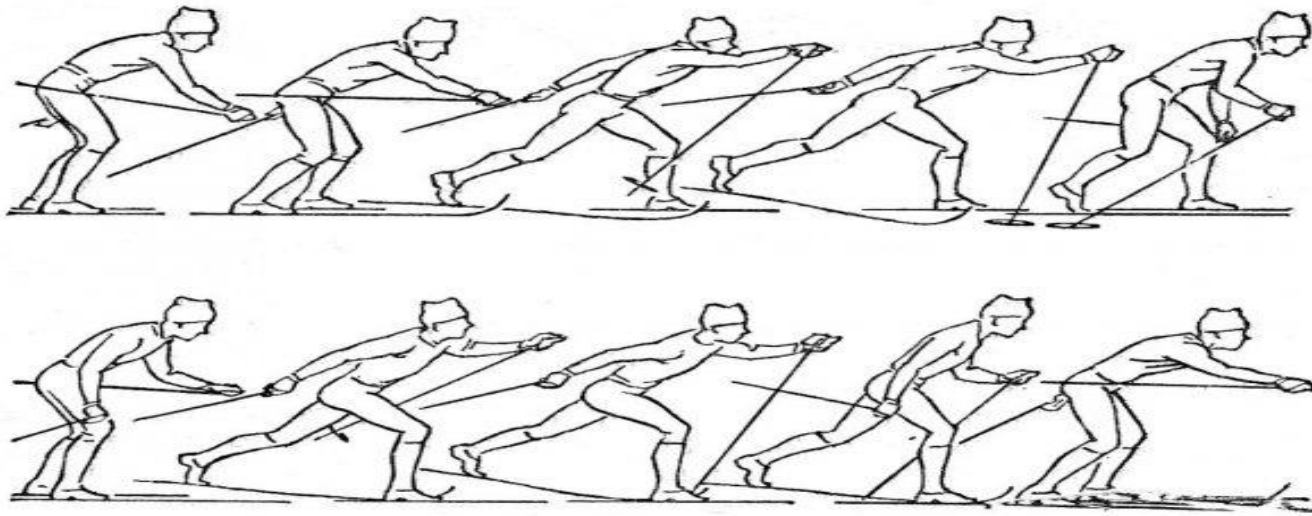
- момент окончания толчка ногой — это исходная поза для скольжения на одной лыже;
- скольжение на одной опорной ноге;
- вынос ноги махом;
- подседание перед отталкиванием ногой;
- разгибание ноги в момент отталкивания;
- окончание толчка ногой, полное ее выпрямление.



ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД

Попеременный двухшажный ход - наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками. Двухшажным - потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками (правой и левой рукой) – одно отталкивание палкой на каждый шаг.

Он применяется при передвижении на равнине и на пологих подъемах



Попеременный двухшажный ход



ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД

Двигательный цикл:

- окончание толчка ногой, начало перехода к скольжению на одной ноге;
- свободное скольжение на опорной ноге;
- начало отталкивания палкой, нога маховым движением выносятся вперед;
- наибольшее усиление при толчке палкой, продолжение выноса ноги и другой руки с палкой;
- начало подседания на толчковой ноге, продолжение выноса палки;
- основной момент подседания со сгибанием туловища;
- начало отталкивания ногой;
- момент окончания толчка палкой, продолжение толчка ногой;
- момент окончания толчка ногой.

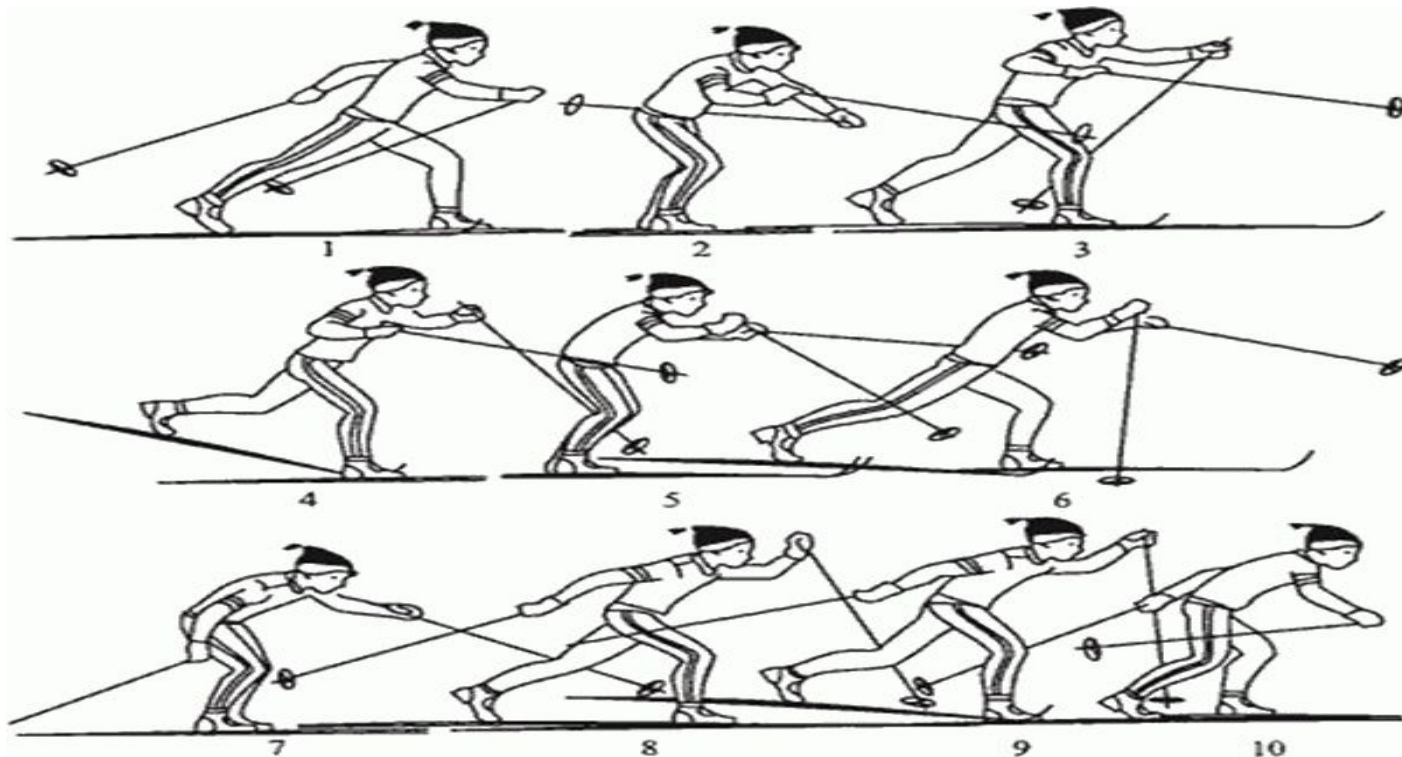
Все движения ногами выполняются как при скользящем шаге, добавляются только толчки палками. Главное при этом — сочетание работы рук и ног.



ПОПЕРЕМЕННЫЙ ЧЕТЫРЕХШАЖНЫЙ ХОД

По координации этот способ является одним из самых сложных. Лыжник выполняет поочередно четыре шага в сочетании с попеременным выносом палок при первом и втором шагах и последующими попеременными отталкиваниями палками при третьем и четвертом шагах.

Этим ходом преодолевают равнинные участки и пологие подъемы, когда использование попеременного двухшажного и одновременных ходов затруднено из-за плохой опоры для палок (глубокий, рыхлый снег). В современном лыжном спорте не применяется.



ПОПЕРЕМЕННЫЙ ЧЕТЫРЕХШАЖНЫЙ ХОД

Двигательный цикл:

- на первом шаге левой ногой, левая рука и правая нога закончили отталкивание;
- вперед выносится правая рука с палкой кольцом назад;
- скольжение на правой лыже;
- на втором шаге правой ногой выносится левая рука с палкой кольцом назад;
- правая выводится кольцом вперед;
- скольжение на правой лыже;
- левая палка выводится кольцом вперед;
- на третьем шаге левой ногой на снег для отталкивания ставится правая палка;
- левая палка выносится кольцом вперед;
- с началом четвертого шага правой ногой заканчивается отталкивание правой рукой;
- левая палка ставится на снег для отталкивания;
- окончанием отталкивания левой рукой начинается шаг левой ногой и вынос правой руки с палкой.



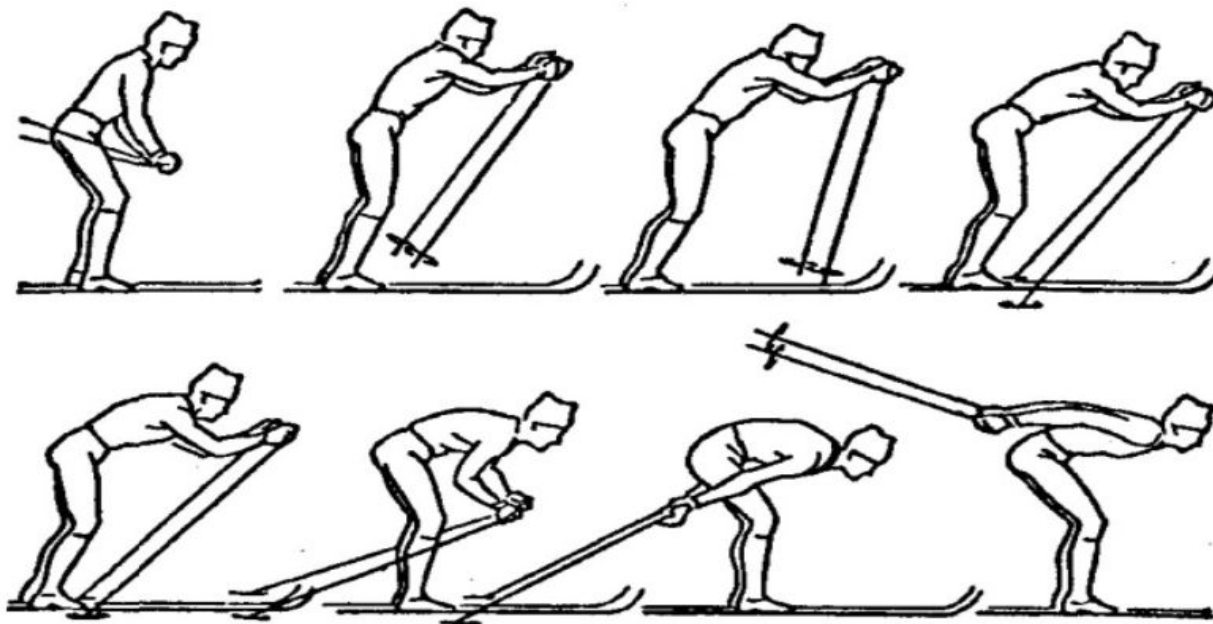
Одновременный бесшажный ход

Основным элементом одновременных ходов является одновременное отталкивание лыжными палками. Одновременные ходы - наиболее быстрые.

В зависимости от числа скользящих шагов в цикле движений различают одновременный бесшажный, одношажный и двухшажные ходы.

В одновременном бесшажном ходе лыжник все время скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палками. Ноги в отталкивании не участвуют.

Одновременный бесшажный ход применяется на пологих спусках, а при хорошем скольжении - и на равнине.



ОДНОВРЕМЕННЫЙ БЕСШАЖНЫЙ ХОД

Двигательный цикл:

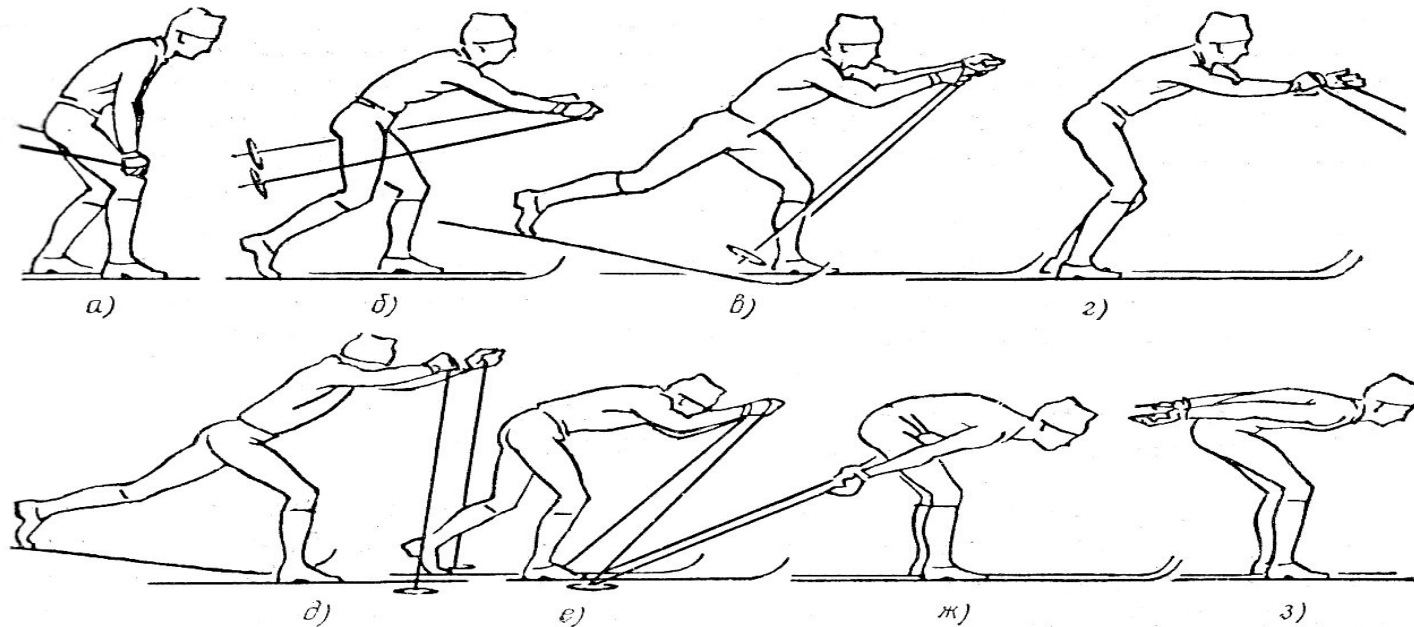
- скольжение в согнутом положении после очередного толчка палками (свободный прокат);
- медленное выпрямление;
- вынос палок вперед;
- выпрямление окончено, постановка палок на снег;
- начало отталкивания с наклоном туловища;
- момент наибольшего усилия при отталкивании;
- начало разгибания рук;
- окончание толчка руками;
- свободное скольжение, прокат после окончания толчка.



Одновременный двухшажный ход

При одновременном двухшажном ходе лыжник выполняет два отталкивания ногами (правой и левой) и одновременное отталкивание палками.

Этот ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении.



Одновременный двухшажный ход

ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД

Двигательный цикл:

- скольжение на двух лыжах после предыдущего отталкивания палками — прокат;
- выпрямление и начало выноса палок;
- первый шаг и продолжение выноса палок;
- начало второго шага;
- постановка палок на снег;
- окончание второго шага и начало отталкивания палками;
- момент наибольшего усилия при толчке палками и маховый вынос ноги вперед;
- окончание толчка палками, начало свободного скольжения.



КОНЬКОВЫЙ ХОД

В коньковых ходах отталкивание ногами производится способом «скользящего упора», т. е. от скользящей лыжи, направленной под углом к движению лыжника.

Отталкивание выполняется ребром лыжи, сильным нажимом ногой вперед - в сторону (под определенным углом). Это движение подобно движениям конькобежца и является основным элементом конькового хода.

При возрастании скорости передвижения угол отталкивания лыжей в сторону, образуемый ею по отношению к лыжне, уменьшается.

Чтобы добиться наибольшей силы отталкивания и достичь максимального импульса (начального ускорения), после каждого шага можно производить отталкивание из более глубокого положения (как конькобежец).

Однако в целях экономии энергозатрат следует избегать этого положения на участках с подъемами.

Высокая эффективность использования конькового хода достигается только при условии отличного владения техникой загрузки толчковой ноги.



КОНЬКОВЫЙ ХОД

При коньковом ходе лыжники пользуются палками на 10-30 см длиннее, чем обычные. Это дает возможность значительно увеличить рабочий путь и время действия силы, приложенной к ним. Длинные палки помогают избежать попадания острия на внутреннюю сторону лыжни, выбрать оптимальный угол приложения силы в первый опорный момент отталкивания палками. Позволяют лыжнику поднять и выдвинуть бедро вперед при преодолении подъема.

Важнейшими моментами при освоении техники конькового хода является наличие удобной обуви, тщательно подобранных креплений, лыж, лыжных палок и тренировка на пологих склонах с направленностью на отработку загрузки-разгрузки ног.

Техника конькового хода постоянно развивается и совершенствуется.

