

# ВИДЫ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

ПОДГОТОВИЛ УЧИТЕЛЬ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КАРПЕНКО В.В.

# Общие сведения

- \* Лыжные ходы разделяются по способу отталкивания на попеременные (отталкивание палками попеременное) и одновременные (отталкивание палками одновременное) и КОНЬКОВЫЕ. По числу шагов выделяют попеременный двухшажный и одновременные одношажный и бесшажный ходы.

# Попеременный двухшажный ход

- \* Попеременный двухшажный ход применяется на равнинных участках дистанции и отлогих склонах (до  $2^\circ$ ) при плохом и хорошем скольжении; а при особо благоприятных условиях и на средних склонах (до  $5^\circ$ ).
- \* Лыжник скользит поочередно то на одной, то на другой лыже попеременно (на каждый шаг) отталкивается палками. В повторяющийся цикл движений входят два шага. В каждом шаге различают период скольжения лыжи, когда она движется по снегу, и период ее стояния, когда обеспечивается опора для отталкивания лыжей. В цикле различают пять основных фаз.



a



b



в



г



д



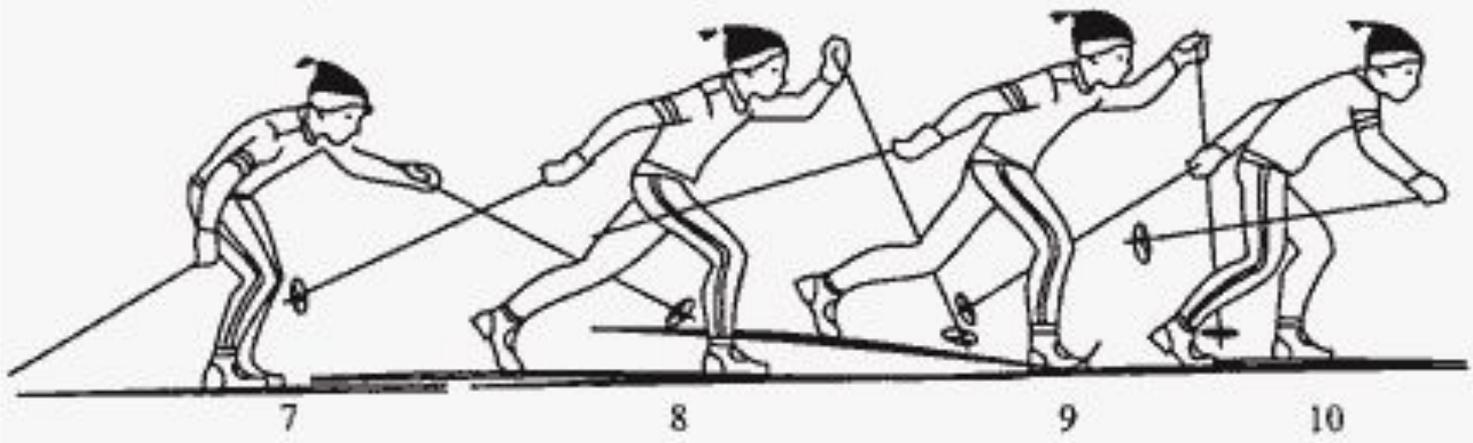
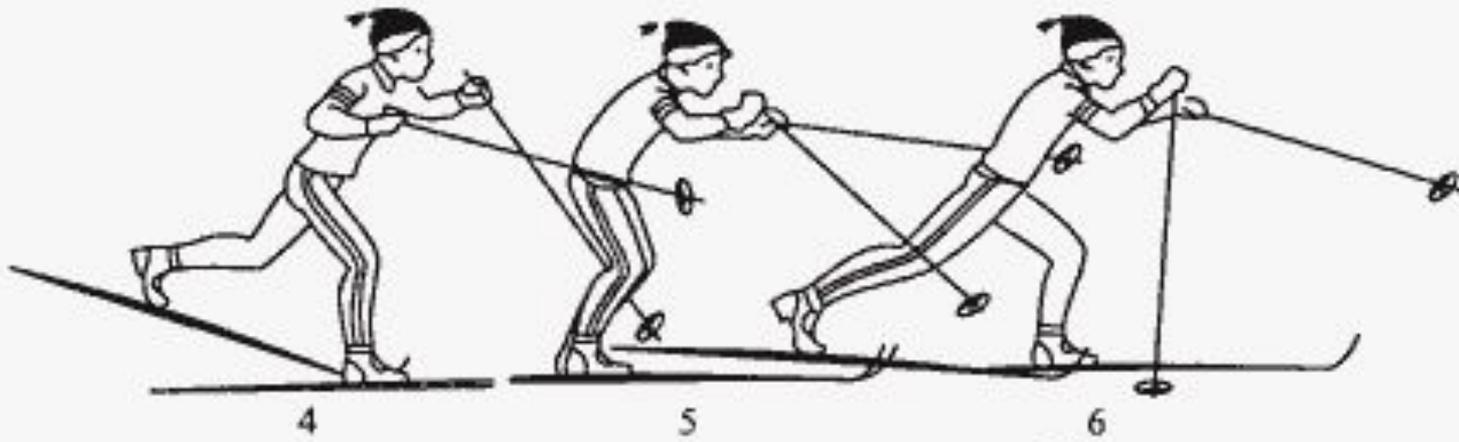
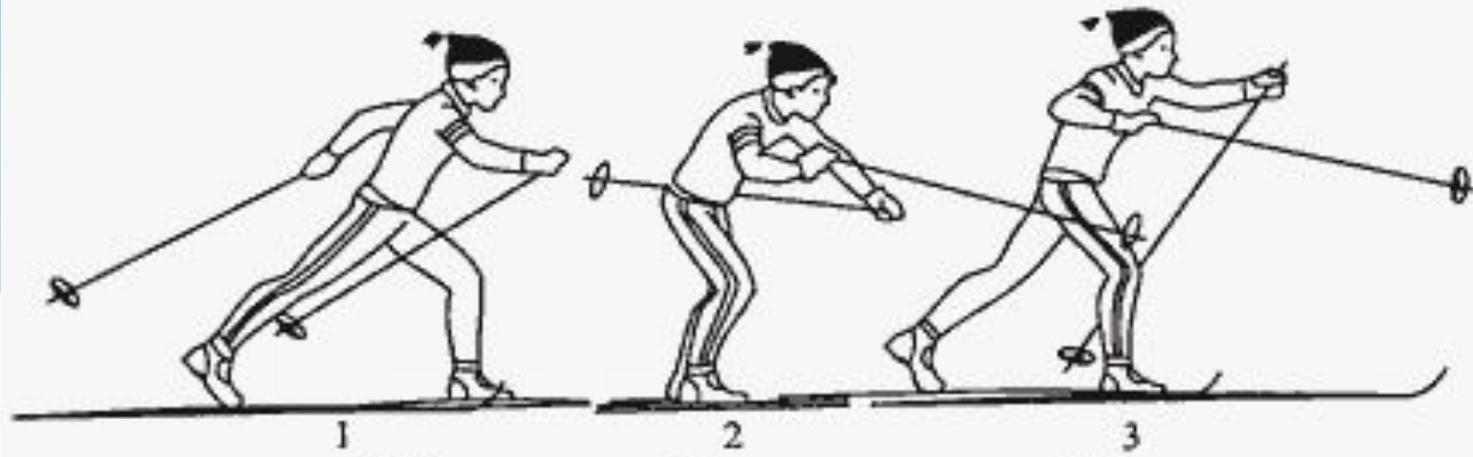
е

# Попеременный четырехшажный ход

- \* **Попеременный четырехшажный ход.**

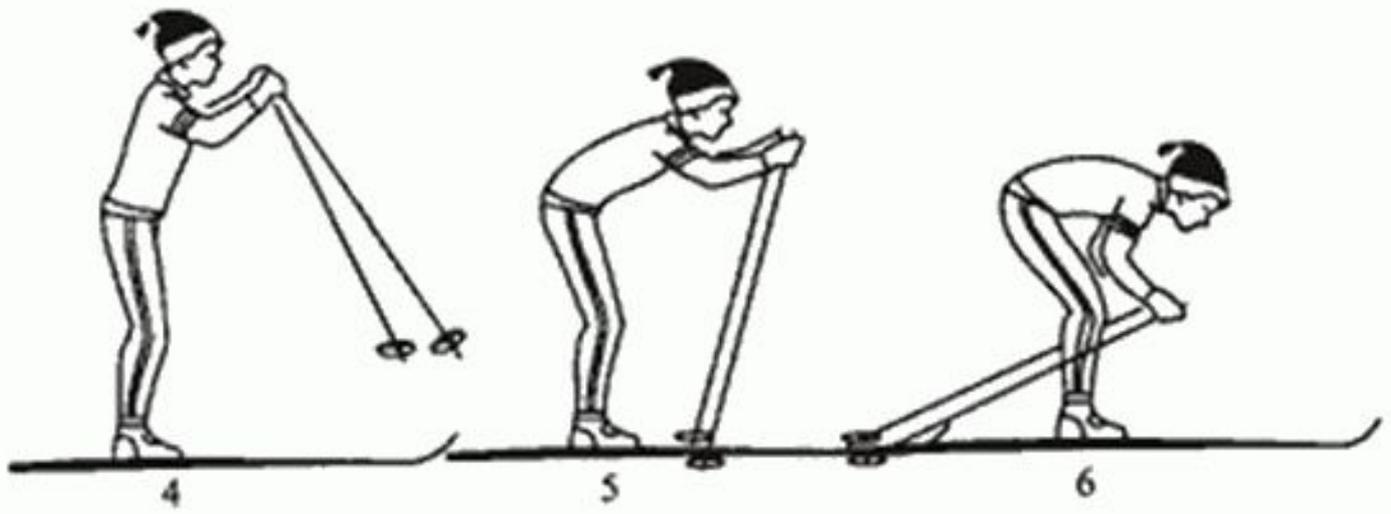
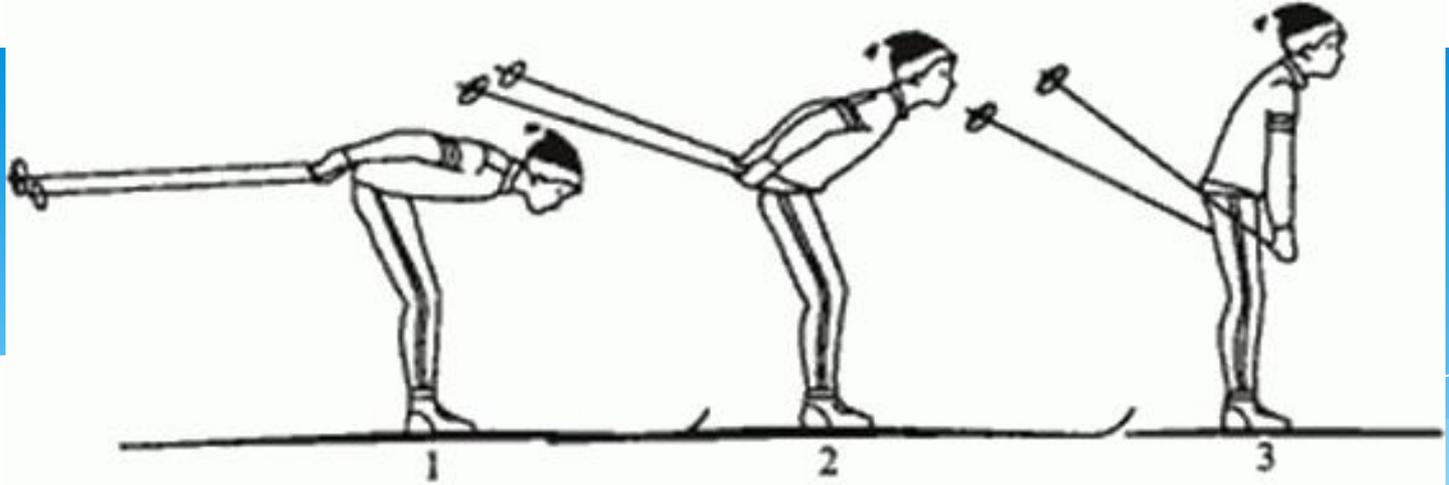
Цикл хода состоит из четырех скользящих шагов. На первые два шага лыжник поочередно выносит палки вперед, на третий и четвертый шаг делает два попеременных толчка палками.

- \* В этом ходе ноги двигаются как в обычном скользящем шаге — непрерывно и равномерно. Первые два скользящих шага, без толчков палками, несколько короче, третий и четвертый шага каждого цикла, в которых помогают палками, — длиннее.



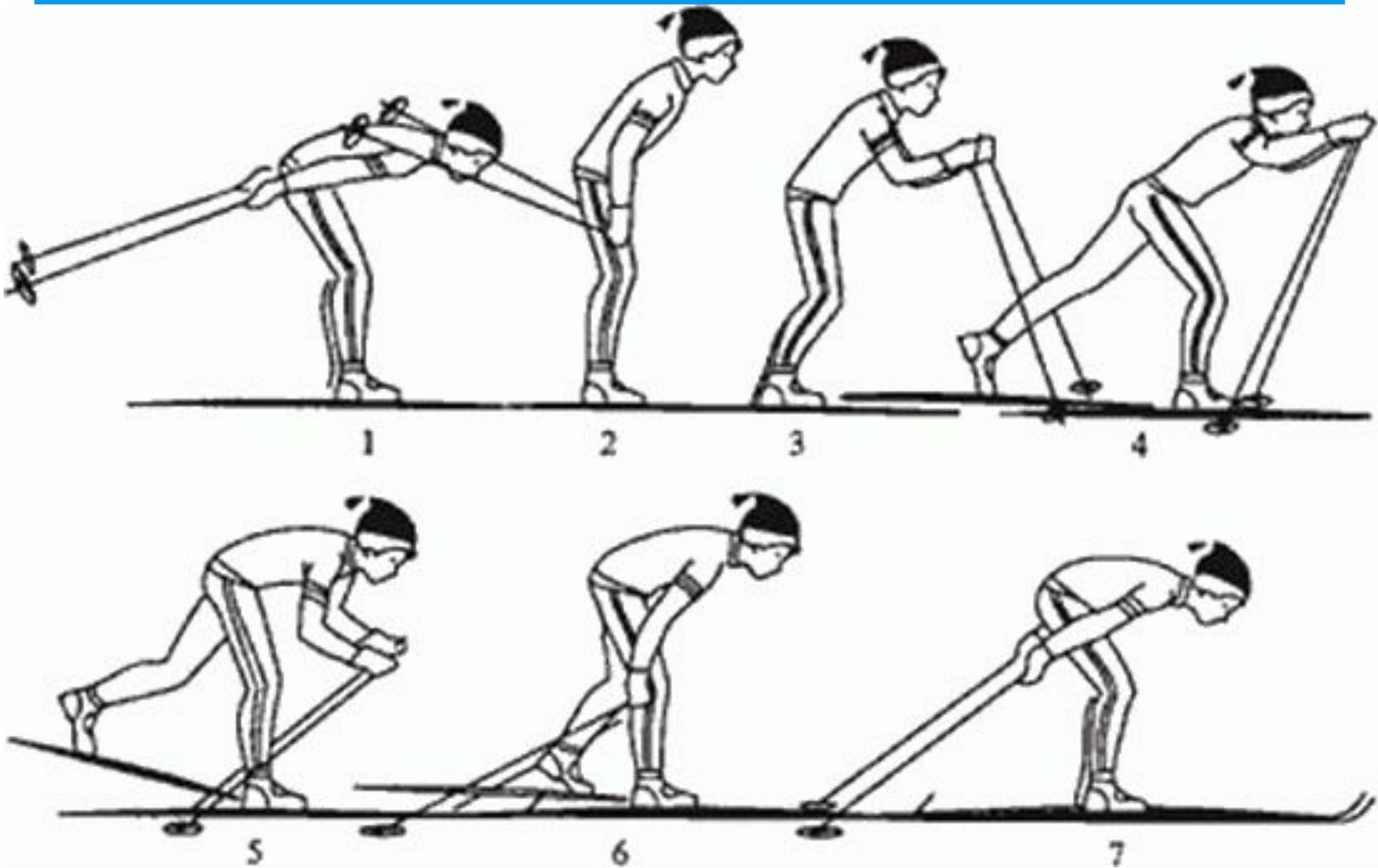
# Одновременный бесшажный ход

- \* Одновременный бесшажный ход применяется на равнинных участках при отличном скольжении и при хорошем скольжении на уклонах, т.е. на склонах, на которых применяется лыжный ход, так как свободный спуск слишком медленный.
- \* Лыжник скользит стоя на двух лыжах, отталкиваясь одновременно обеими палками.



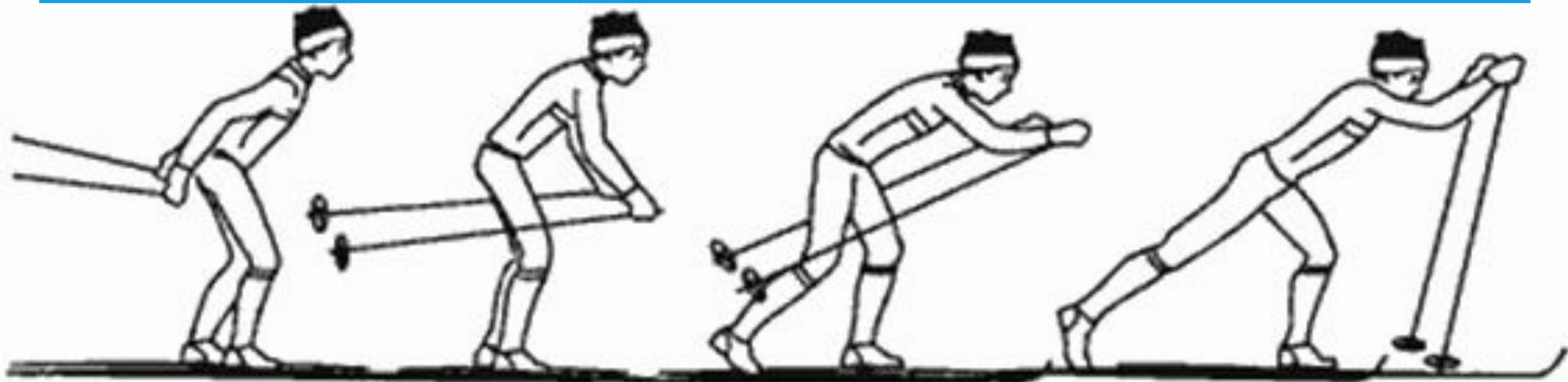
# Одновременный одношажный ход

- \* Одновременный одношажный ход применяется на равнинных участках и на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении.
- \* Лыжник в каждом цикле делает одно одновременное отталкивание двумя палками и одно отталкивание лыжей. В зависимости от условий (длина и скорость скольжения) в современных гонках применяются три способа (варианта) этого хода: на старте, особенно общем (в эстафетах), — темповый; на равнине и отлогих подъемах — основной и на уклонах — затяжной.



# Скоростной вариант одновременного одношажного хода

- \* Этот ход применяется на равнинных участках местности и на пологих подъемах при хороших и отличных условиях скольжения.
- \* Цикл состоит из одного отталкивания ногой. Одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах.



1

2

3

4



5

6

7

8

# Одновременный двухшажный ход

- Этот ход применяется на равнинных участках местности при хороших и отличных условиях скольжения.
- Цикл одновременного двухшажного хода состоит из двух скользящих шагов, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах.
- Лыжник начинает активно и ускоренно подводить маховую ногу к опорной с таким расчетом, чтобы подведение завершилось до окончания отталкивания и руками. Моментом отрыва лыжных палок от снега заканчивается цикл одновременного двухшажного хода.
- В настоящее время этот ход квалифицированные лыжники применяют редко.

