

МБОУ «Журавкинская
ООШ»

**Презентация
на тему:
«Виды лыжных ходов»**

*Выполнил: Соколов Александр Иванович
Учитель физической культуры*

2018 год

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°) при плохом и хорошем скольжении; а при особо благоприятных условиях и на средних склонах (до 5°).
- 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



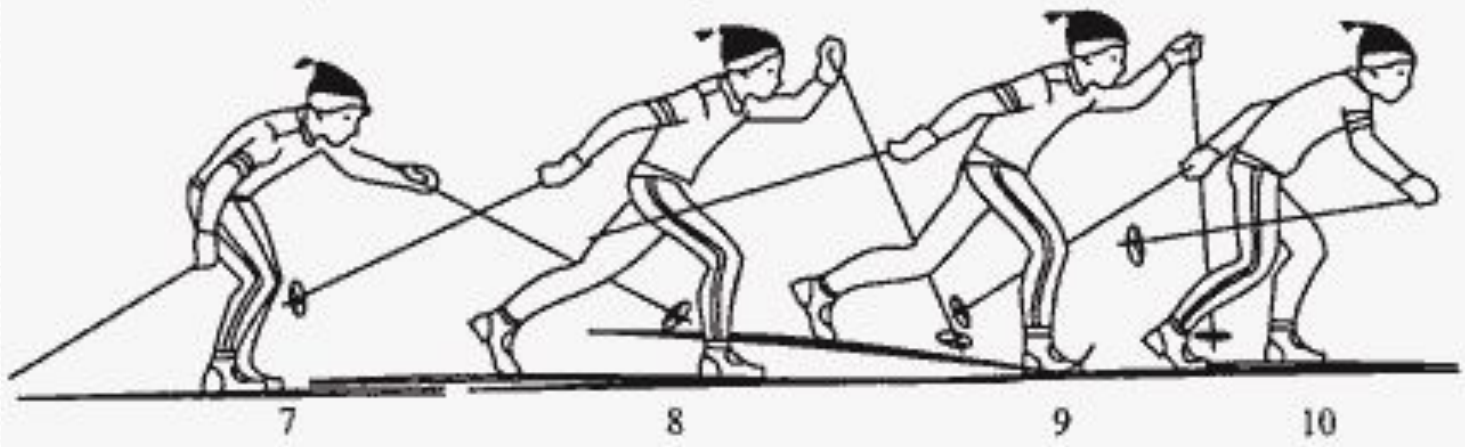
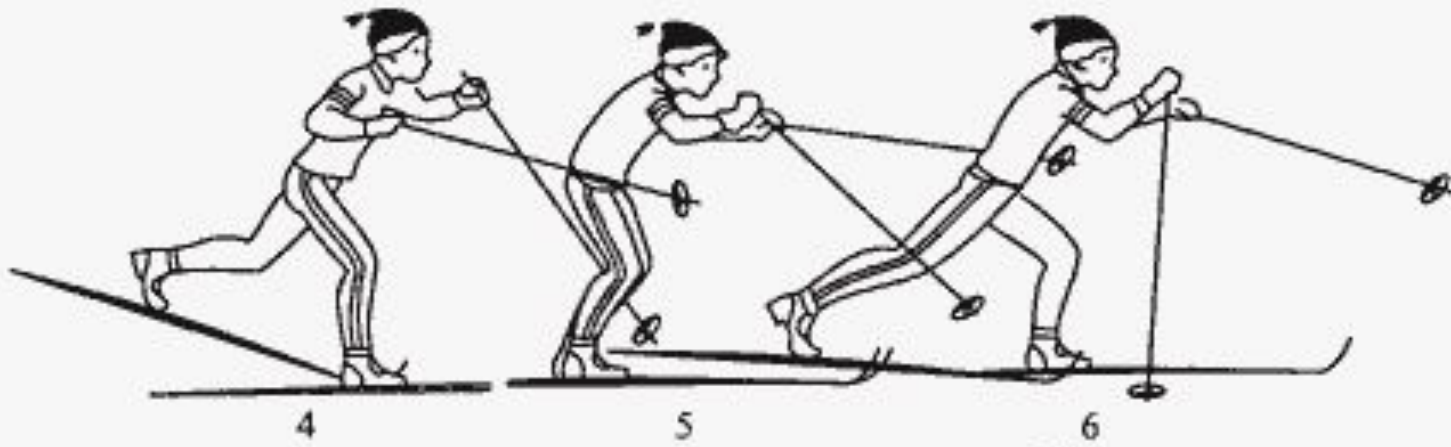
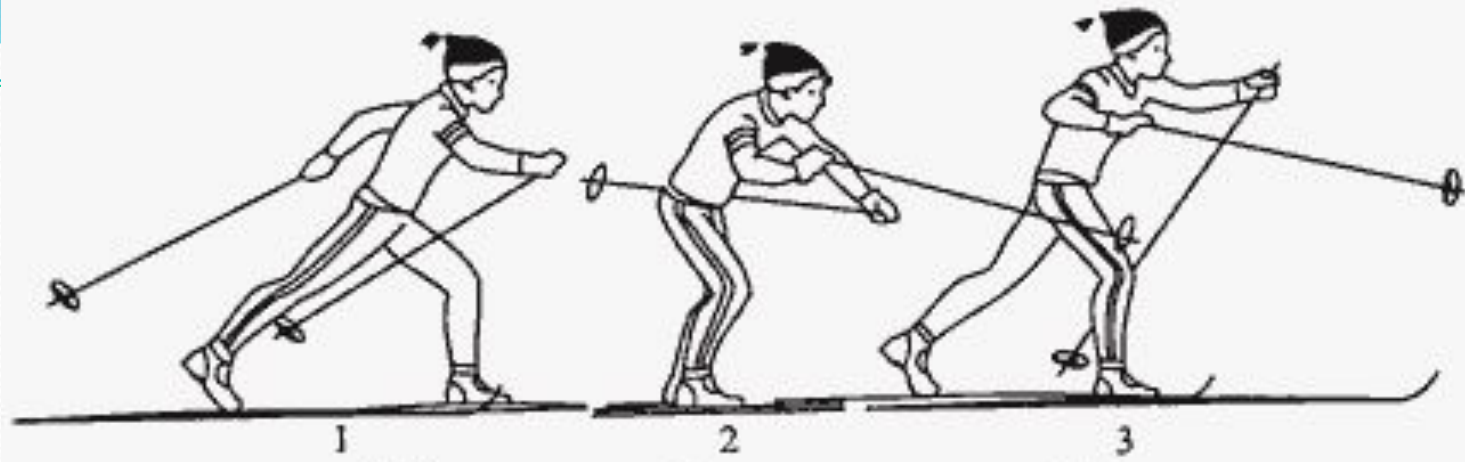
е

Попеременный четырёхшажный ход

- Попеременный четырёхшажный ход.

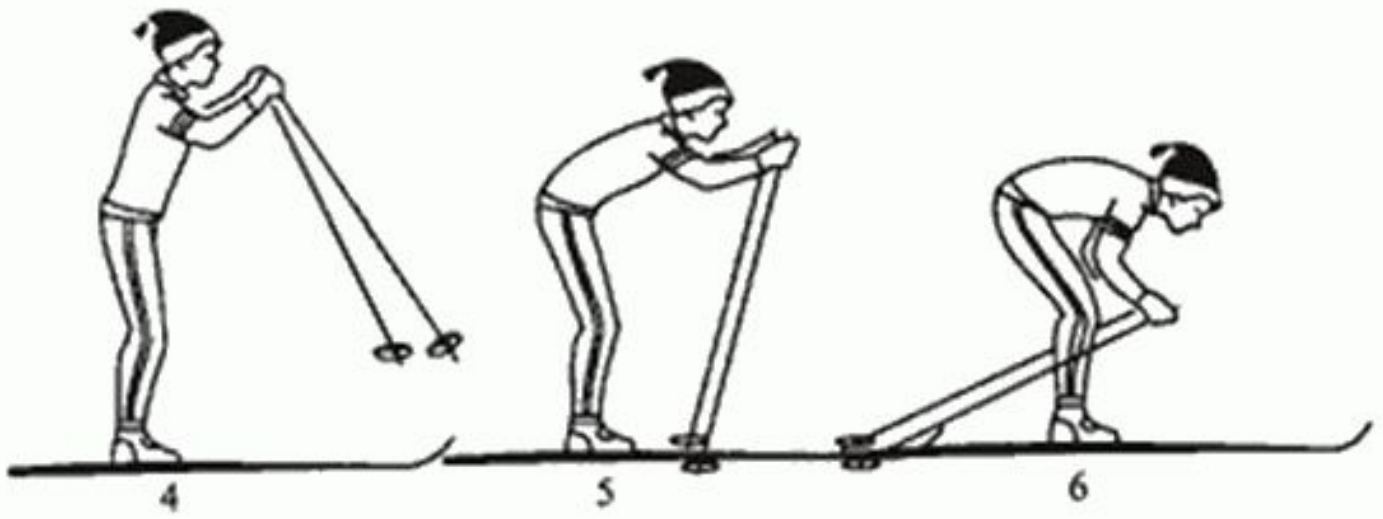
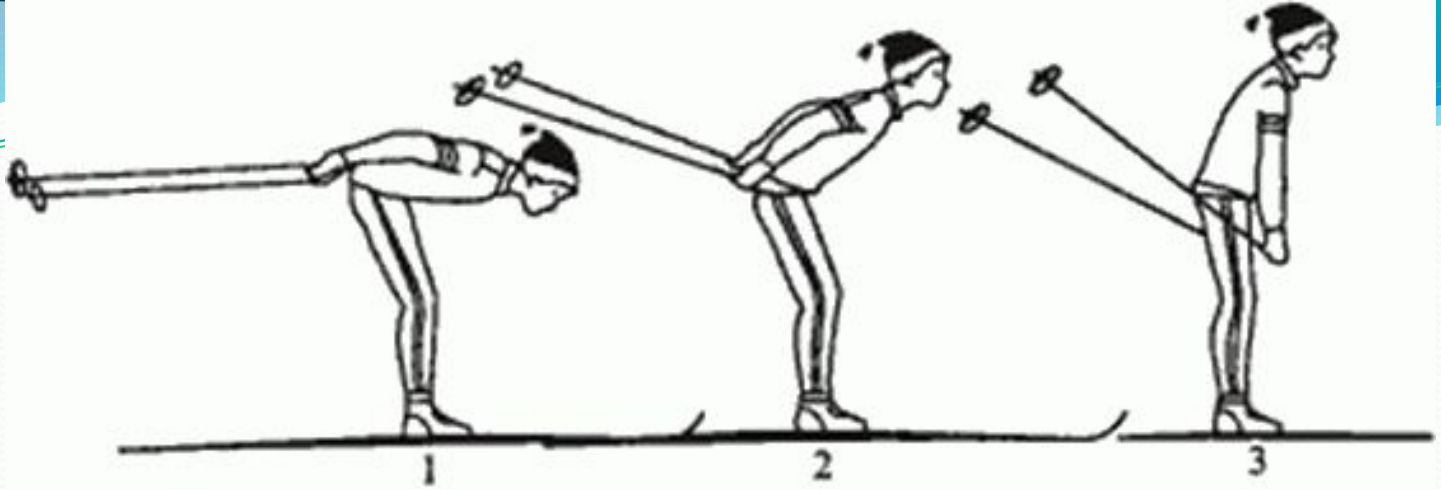
Цикл хода состоит из четырех скользящих шагов. На первые два шага лыжник поочередно выносит палки вперед, на третий и четвертый шаг делает два попеременных толчка палками.

- 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.



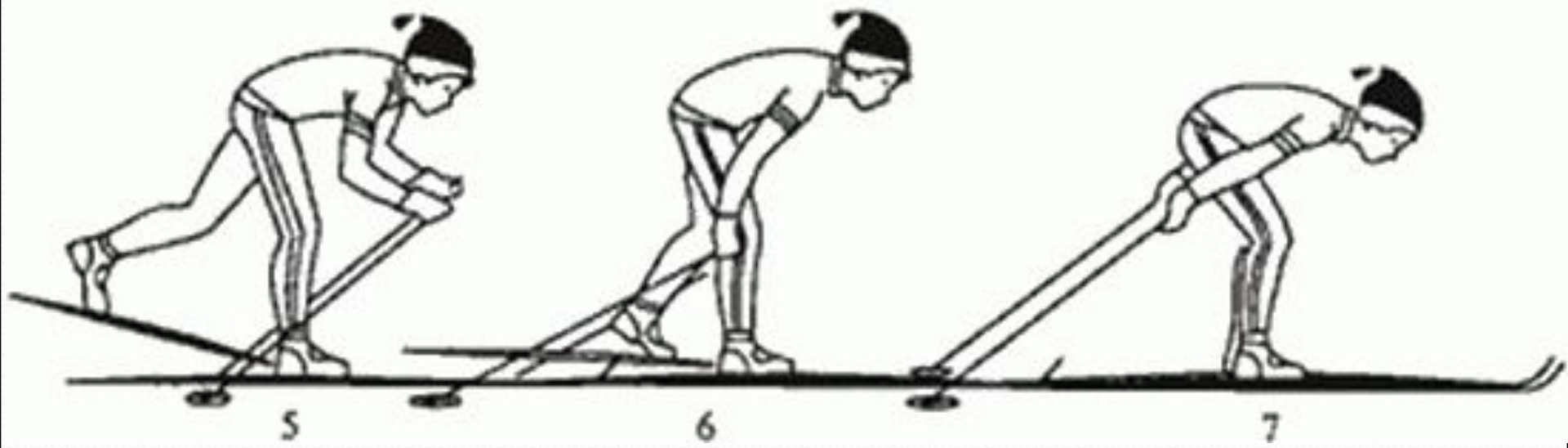
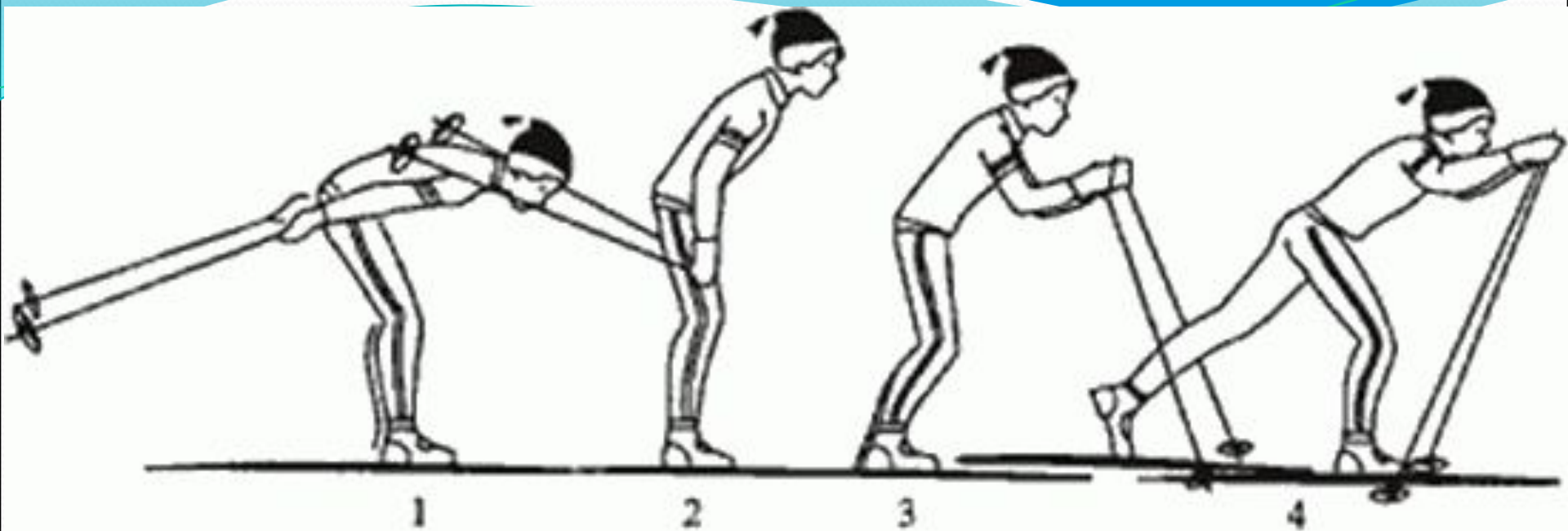
Одновременный бесшажный ход

- 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

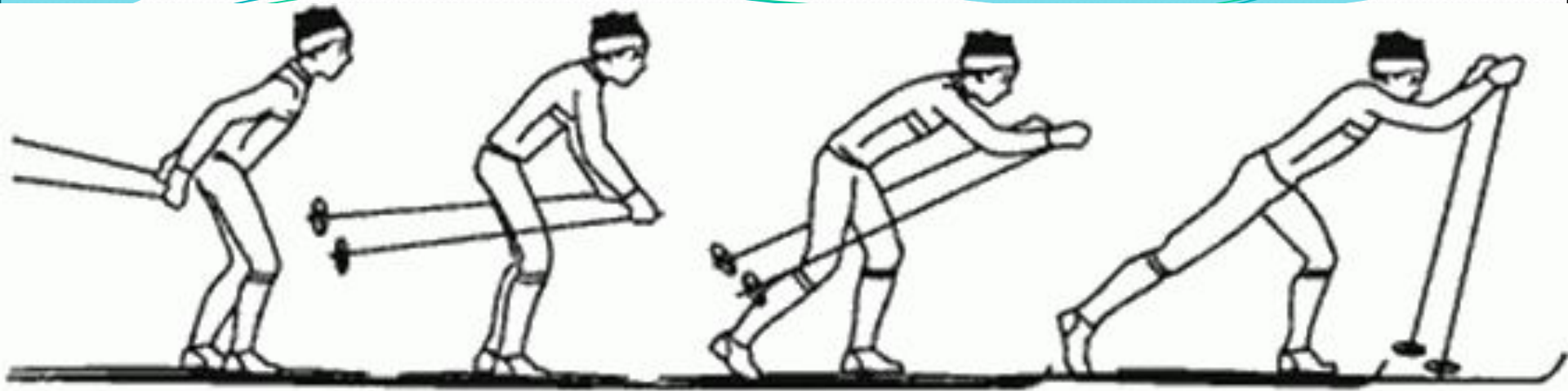
- Одновременный одношажный ход применяется на равнинных участках и на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении.
- Лыжник в каждом цикле делает одно одновременное отталкивание двумя палками и одно отталкивание лыжей. В зависимости от условий (длина 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. Длина цикла - 7-9 м, продолжительность - 0,8-1,2 с, скорость - 6-8 м/с, темп - 50-70 циклов в 1 мин., продолжительность отталкивания ногой - 0,08-0,12 с, руками - 0,25-0,3с.



1

2

3

4



5

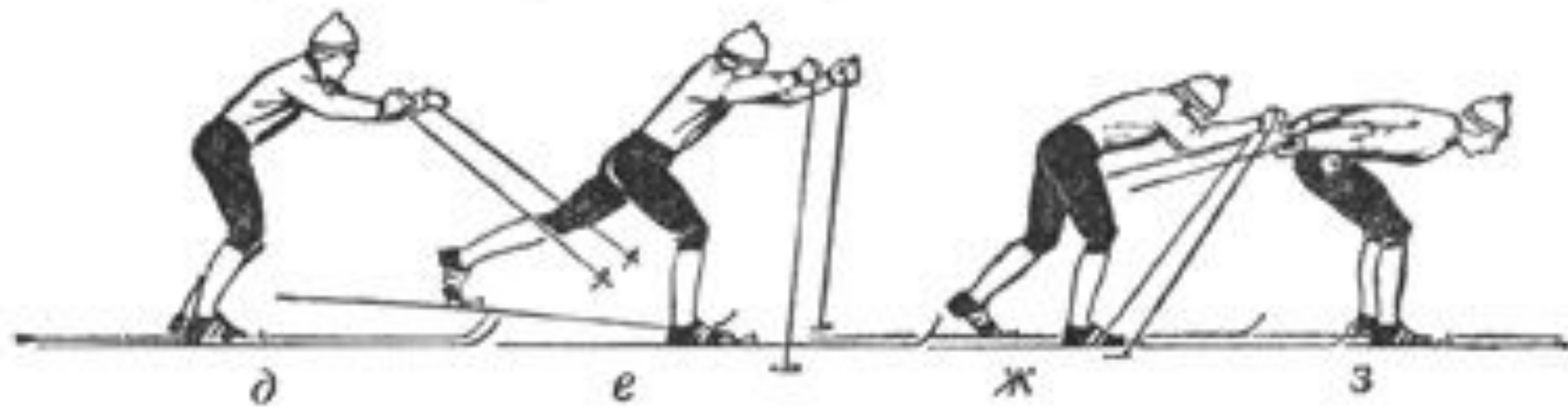
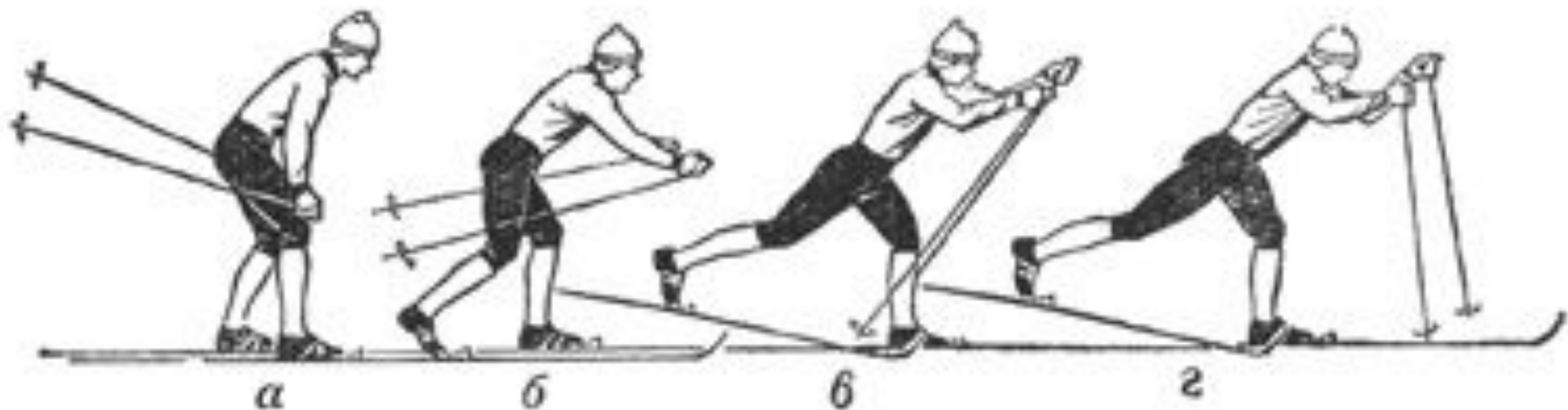
6

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.



Список литературы

- Интернет-ресурсы:
- <http://www.fizsport.ru/lyzhnye-khody/>: «Общие сведения», «Попеременный двухшажный ход», «Попеременный четырёхшажный ход»
- <http://www.fizkult-ura.ru/node/956>: «Одновременный одношажный ход», «Скоростной вариант одновременного одношажного хода»
- <http://www.winterlife.ru/teaching/crosscountry/11-tekhnika-klassiche-skikh-lyzhnykh-khodov.html>: «Одновременный двухшажный ход»
- <http://www.winterlife.ru/teaching/crosscountry/11-tekhnika-klassiche-skikh-lyzhnykh-khodov.html>: «Одновременный бесшажный ход»