

# ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ ХОД

Автор Янышев Никита

# Классические лыжные ходы

```
graph TD; A[Классические лыжные ходы] --> B[Переменный двухшажный ход]; A --> C[Одновременно бесшажный ход]; A --> D[Одновременно одношажный ход];
```

Переменный  
двухшажный ход

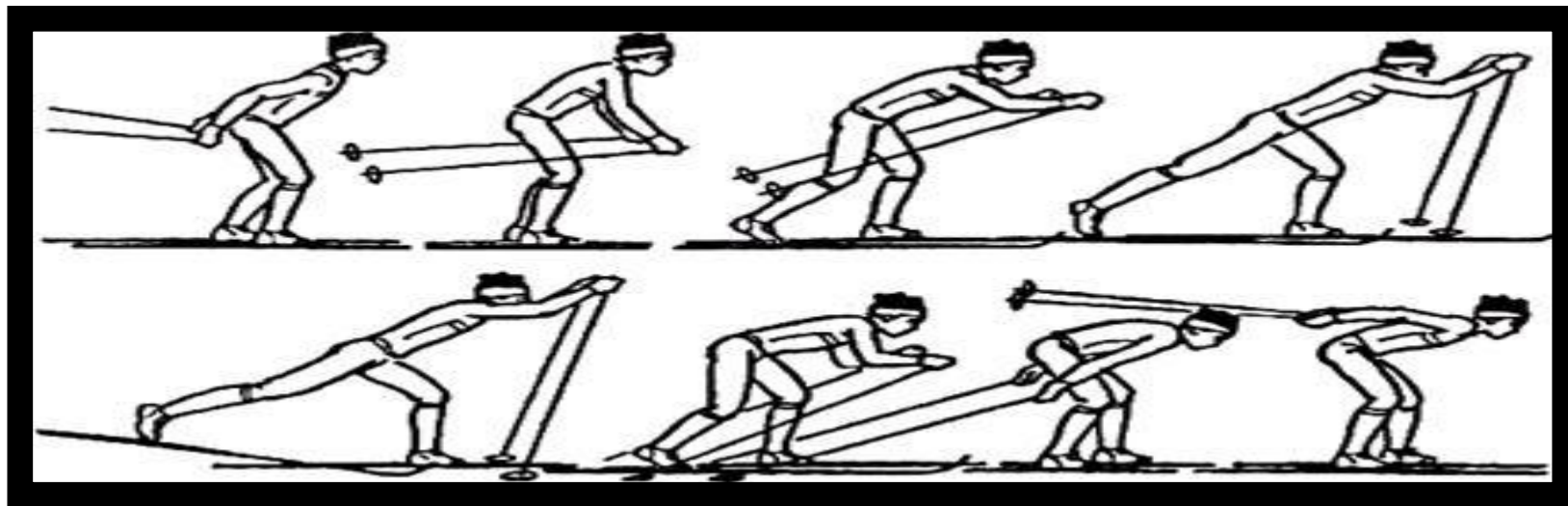
Одновременно  
бесшажный  
ход

Одновременно  
одношажный ход



# Одновременно одношажный ход

Одновременный одношажный ход является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на лыжах, так как позволяет развить высокую скорость скольжения - до 8 м/с. Чаще всего ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твердой опоре для палок. С ухудшением условий скольжения его можно применять на пологих спусках



# ОСНОВНОЙ ВАРИАНТ ВЫПОЛНЯЕТСЯ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

- 1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах.
  - 2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед.
  - 3. Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег.
  - 4. В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных ходах.
  - 5-6. Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками.
  - 7. Толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах.
- Цикл движений повторяется.
- Изучение этого хода начинается целостным методом по общепринятой методике (рассказ - показ - объяснение). Кроме этого, целесообразно имитировать движение в цикле хода без палок - это позволит ученикам освоить ритм движений хода. Затем обучение продолжается при передвижении по учебному кругу.



- В обучении этому ходу встречаются некоторые специфические трудности, заключающиеся в согласованности работы рук и ног. Овладеть согласованностью движений помогает выполнение хода под команды преподавателя «Вынос!» (палок), «Шаг!», «Толчок!» Можно проводить обучение под счет: на «раз» - палки выносятся кольцами вперед; на «два» - шаг с толчком другой ногой и с одновременной постановкой палок на снег; на «три» - толчок палками и приставление ноги.
- Следует напомнить ученикам известное методическое правило при выполнении данного хода: не начинать толчок ногой, пока палки не займут положение кольцами вперед. После освоения общей схемы движения переходят к совершенствованию хода в целом - усилению отталкиваний ногами и руками, удлинению скользящего шага и т.д.

