

Написать конспект по материалу ниже и отправить преподавателю в личном сообщении в «Telegram».

Направить 09.12.2023.

Способы переходов с одного лыжного хода на другой

Трассы лыжных гонок за последние годы стали значительно сложнее. Усложнение трасс требует от гонщиков не только высокой общей, специальной и волевой подготовленности, но и владения достаточно широким арсеналом способов передвижения, позволяющим, не снижая скорости, перейти с одного способа хода на другой.

Ведущие лыжники-гонщики чередуют способы ходов не только когда этого потребует рельеф местности.

Неумение ритмично, не нарушая непрерывности движения, перейти с одного способа хода на другой влечет за собой повышение нервной стимуляции и мышечной активности гонщика, сбивает с темпа и вызывает потерю скорости.

Для совершенствования техники владения лыжами гонщику необходим большой диапазон движений, который позволит передвигаться свободно и ритмично на самом сложном рельефе местности.

В настоящее время распространено несколько способов переходов с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом и переход с движением одной рукой вперед, другой назад. Первые два наиболее эффективны.

При смене попеременного двухшажного хода на одновременный наиболее эффективными и распространенными являются переход без шага, через один и два шага.

Переходы от одновременных к попеременным ходам.

Прямой переход. На выполнение прямого перехода гонщик затрачивает 1,21,7 сек. и в зависимости от условий скольжения и интенсивности гонки проходит за это время 4,57 м.

При этом способе перехода гонщик начинает движения аналогично началу одновременного одношажного хода. Как только закончено скольжение на двух лыжах и палки вынесены кольцами вперед, гонщик переходит к отталкиванию ногой. Одновременно с толчком правой ногой ставят правую палку в снег, левую держат на весу. Закончив толчок правой ногой, переходят к скольжению на левой начинается толчок правой рукой. С окончанием толчка правой рукой начинается толчок левой ногой; одновременно левую палку ставят в снег. Завершив толчок ногой и немного проскользив на правой лыже, гонщик переходит к толчку левой рукой. Теперь созданы условия для безостановочного перехода на попеременный двухшажный ход.

Прямой переход обычно применяют после одновременного одношажного хода.

Переход с прокатом. На переход с прокатом лыжнику требуется несколько меньше времени, чем на прямой переход, 11,5 сек. Длительность перехода также несколько меньше 46 м.

Движение лыжник начинает аналогично одновременному двухшажному ходу или стартовому варианту одношажного хода. С окончанием скольжения на сомкнутых лыжах гонщик одновременно с толчком ногой начинает выносить обе руки вперед, как и в начале одновременного двухшажного хода.

Завершив толчок левой ногой, гонщик переходит к скольжению на правой лыже, держа палки на весу и готовясь поставить левую палку на снег. Проскользив некоторое время пассивно на одной ноге, он выполняет толчок левой рукой, а затем отталкивается правой ногой. С окончанием толчка правой ногой переходят к толчку правой рукой. Теперь лыжник может свободно, не нарушая темпа, продолжать движение попеременным двухшажным ходом.

Переход с прокатом, как правило, применяется при смене одновременных ходов двухшажного и одношажного на попеременный двухшажный.

Переходы от попеременных к одновременным ходам

Переход без шага. Этот переход позволяет лыжнику в наикратчайшее время и в темпе гонки перейти с попеременного двухшажного хода на одновременные. На его выполнение затрачивается 0,50,9 сек., в течение которых гонщик проходит 25 м. Несложная координация движений позволяет лыжникам очень быстро освоить технику перехода. Преемственность движений от одного хода к другому создается сразу, без дополнительных шагов.

+Оттолкнувшись ногой и перейдя к скольжению на одной лыже, лыжник не отталкивается вынесенной вперед палкой, как это делается в попеременном ходе, а немного задерживает ее. Одновременно задерживается в положении сзади и одноименная нога. В этот короткий промежуток времени лыжник выносит вперед другую руку. Теперь созданы условия для выполнения толчка одновременно двумя руками. С началом толчка руками гонщик активно переносит свободную ногу к опорной. Эти два движения должны быть выполнены одновременно, синхронно.

Переход без шага чаще и успешнее всего используют при смене попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный