**Способы передвижения на лыжах.**

**Классификация**

Лыжный спорт является одним из популярных занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Лыжный спорт включает заезды на различные дистанции, прыжки на лыжах с трамплина, лыжная двойка (лыжная гонка и прыжки на лыжах с трамплина), горнолыжный спорт, и т.д.

Способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы:

- строевые упражнения с лыжами и на лыжах,

- лыжные ходы,

- переходы с хода на ход,

- стойки спусков,

- способы подъемов,

- повороты на месте и в движении,

- способы торможений,

- прыжки на лыжах с трамплина,

- прикладные упражнения на лыжах,

- преодоление неровностей при спуске.

**Строевые упражнения на лыжах**

Строевые упражнения на лыжах и с лыжами применяются в начале занятия при передвижении, а также при перестроениях на учебном круге с целью организации учащихся или изменения направления движения. Подобны строевым упражнениям, входящим в раздел «Гимнастика».

**Лыжные ходы**

Лыжные ходы используются для передвижения по равнине и по пересеченной местности и отличаются друг от друга по вариантам работы рук, количеству шагов в цикле хода. По первому признаку ходы разделяются на попеременные и одновременные. В попеременных ходах отталкивание руками выполняется попеременно в одновременных ходах толчок выполняется двумя руками в одно и то же время. По второму признаку ходы разделяются на бесшажные - передвижение происходит только за счет отталкивания палками, без движения ног; одношажные - в цикле хода только один скользящий шаг и толчок палками; двухшажные - в циле хода два скользящих шага; трехшажные - в цикле хода три скользящих шага; четырехшажные - в цикле хода четыре скользящие шага. Указанные два признака и определяют классификацию всех лыжных ходов, применяемых в лыжных гонках: попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный, одновременный трехшажный. Различают два варианта одновременного одношажного хода: основной и скоростной. Последний вариант хода иногда называют стартовым. Кроме этого, одновременный трехшажный ход имеет две разновидности - с одновременным и попеременным выносом палок.

Около 30 лет назад начал развиваться новый стиль катания на лыжах - коньковый ход. В настоящее время он является частью Олимпийских игр. Коньковый ход, который при определенные условиях (хорошее скольжение и достаточно твердо укатанный снег) позволяет развить высокую скорость. Различают следующие коньковые лыжные ходы: без отталкивания руками (с махами рук и без махов руками); с отталкиванием руками - попеременный и одновременные (полуконьковый, одношажный и двухшажный).

**Переходы с хода на ход**

Для смены ходов в лыжных гонках применяются следующие виды переходов: с попеременного двухшажного на одновременные - переход без шага, через один шаг; с одновременных на попеременные - прямой переход, переход с прокатом.

**Стойки спусков**

Стойки спусков классифицируются в зависимости от высоты расположения общего центра тяжести (ОЦТ) тела, что внешне проявляется в степени сгибания туловища и ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Применяются следующие стойки: основная (средняя), высокая и низкая. Указанные стойки в зависимости от расположения проекции ОЦТ на опоре имеют следующие разновидности: основная,передняя и задняя. Основная (средняя) стойка наиболее универсальна, поэтому она получила наибольшее распространение. Эта стойка устойчива, неутомительна и удобна для выполнения поворотов и преодоления неровностей склона. В основной стойке в зависимости от условий спуска, при изменении на склоне условий скольжения легко переместить ОЦТ вперед или назад, а также принять более высокую или низкую стойку. По ширине ведения лыж при спуске различают нормальную, широкую и низкую стойки, возможен также спуск в выпаде. В лыжных гонках применяются и различные специальные виды стоек: «аэродинамическая», стойка «отдыха»; кроме этого, в горнолыжном спорте используют основную стойку, «яйцо», «болид», «ракету». Все указанные стойки применяются при прямом спуске со склонов различной крутизны и рельефа, большая часть из них используется и при спуске наискось. В этом случае лыжник расположен боком к склону. Это приводит к изменению позы и характера ведения лыж по снегу, что позволяет избежать соскальзывания лыж вниз по склону.

**Способы подъема**

скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами), «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».

**Повороты на месте и в движении**

Повороты на месте в основном применяются на равнине для подготовки к передвижению в новом направлении, но могут быть использованы с той же целью на подъемах и спусках, при остановках. Группы поворотов на месте: повороты переступанием - вокруг пяток или носков лыж; повороты махом направо кругом, налево кругом, то же через лыжу вперед или назад; повороты прыжком - с опорой и без опоры на палки.

Повороты в движении служат для изменения направления при спусках или на ровном участке после спуска со склона и классифицируются по способу выполнения. Разделяются на: повороты переступанием - с внутренней лыжни, с наружной лыжни; повороты рулением - упором, «плугом», «ножницами», выпадом; повороты махом - из упора, из «плуга», на параллельных лыжах. Однако не все из перечисленных поворотов применяются одинаково часто. Выбор поворотов зависит от крутизны и рельефа склона, состояния и плотности снега и задач, которые стоят перед лыжником при спуске с поворотами.

**Способы торможений**

применяются с целью снижения скорости или полной остановки лыжника при скольжении по склону или на ровном участке после спуска. Торможения выполняются лыжами путем изменения их положения по отношению к склону (кантование) и направлению движения (разведение лыж или поворот) для увеличения сопротивления снега. Выделены следующие способы торможений: упором, «плугом», боковым соскальзыванием.

**Прыжки на лыжах с трамплина**

являются одним из видов лыжного спорта.

**Прикладные упражнения**

включают преодоление искусственных препятствий - изгородей, стенок, траншей, а также боевые приемы - метание гранат, изготовка для стрельбы с лыжами и на лыжах, переползания, перебежки и буксировка лыжников.

**Преодоление неровностей при спуске**

при передвижении по пересеченной местности на спусках и даже на трассах горнолыжных соревнований лыжники прибегают к прыжкам на лыжах с целью сохранения равновесия или преодоления неровностей склона.

**Литература:**

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.

2. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт. М.: Физическая культура, 2005. — 320 с.

3. Сергеев Г.А., Мурашко Е.В., Бабкин Г.В. Лыжный спорт. Учебник. М: Академия, 2013 - 176 с.