[ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОПЕРЕМЕННОГО ДВУХШАЖНОГО ХОДА 5-6 КЛАСС](http://fizkultura-na5.ru/lyzhnyj-sport/obucheniya-i-sovershenstvovaniya-poperemennogo-dvukhshazhnogo-khoda-5-6-klass.html)

Попеременный двухшажный ход применяется в основном на равнине, однако при хорошем скольжении и сцеплении лыж со снегом может использоваться и на пологих подъемах. Обучению технике данного хода следует уделить самое серьезное внимание, поскольку основа его —скользящий шаг входит почти во все другие способы передвижения на лыжах.

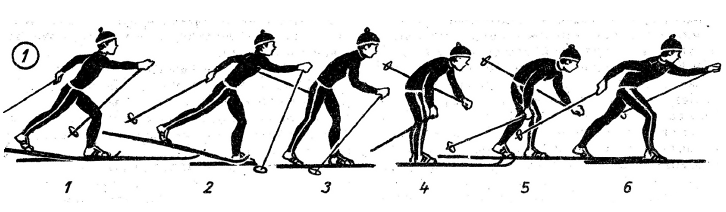
**ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОПЕРЕМЕНОГО ДВУХШАЖНОГО ХОДА**

**ОТТАЛКИВАНИЕ ЛЫЖЕЙ**

В скользящем шаге различают отталкивание лыжей и скольжение на другой лыже (рис. 1.1— 6). В отталкивании лыжей выделяют две части:  
а) отталкивание со сгибанием толчковой ноги (5);  
б) отталкивание с выпрямлением ее (6).  
Хотя движения в суставах включаются в отталкивание постепенно, заканчиваются они одновременно быстрым выталкивающим («на взлет») движением (6). Толчок «на взлет» уменьшает давление скользящей лыжи на снег и способствует быстрому и длительному скольжению. Одновременное завершение движений во всех суставах создает более мощный толчок стопой.

**СКОЛЬЖЕНИЕ**

В скольжении различают три части:  
а) свободное скольжение — от момента отрыва толчковой ноги до момента постановки палки (1. 2);  
6) скольжение с выпрямлением опорной ноги— до начала подседания (2- 3);  
в) скольжение с подседанием заканчивается в момент остановки лыжи (4- 5).



**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

В целостном ходе все это происходит быстро, и учителю специально заострять внимание занимающихся на этих моментах не следует. Важно помочь учащимся уяснить, что следует подсесть, энергично и быстро оттолкнуться, заканчивая толчок под углом 45° («на взлет»), а затем скользить на одной лыже. Длительность скольжения строго индивидуальна, но затягивать его нецелесообразно. Туловище и толчковая нога в момент окончания толчка составляют прямую линию (6). Затем все повторяется, но уже опорная нога становится толчковой, толчковая опорной. Туловище не должно совершать больших колебаний вверх и вниз.

Важная особенность при обучении попеременного двухшажного хода является оптимально комфортная форма для лыжной подготовки или [одежда для сноуборда](http://6kc.ru/catalog/89-snoubordicheskaya).

**ДВИЖЕНИЯ РУК ПРИ ОБУЧЕНИИ ДВУХШАЖНОГО ХОДА**

В ходе обучения на учебной лыжне нужно сразу, же обращать внимание и на движения рук. Иначе школьники, сосредоточиваясь только на движениях ног, могут допускать ошибки в работе рук. Руки двигаются строго вдоль лыжни, чтобы маховым движением выносимой вперед руки увеличивать ускорение тела только в перед по направлению толчковой руки двигать тело лыжника но по лыжне. Движение руки вперед свободное она расслаблена, кисть проходит на уровень локтевого сустава (4, 5), т. е. рука почти прямая. Это увеличивает силу маха, которая; в свою очередь, способствует ускорению. Вперед рука поднимается до уровня подбородка, при этом она слегка согнута в локте, локоть опущен вниз (2, 6), При таком положении локтя мышцы лучше расслабляются и создается выгодное положение для правильного отталкивания рукой. При отведении назад рука постепенно выпрямляется, в конце отталкивания она параллельна толчковой ноге; таким образом, направления усилий ноги и руки в этот момент полностью совпадают (5, 6), что способствует большему увеличению скорости.  
Следует помнить, что в попеременном двухшажном ходе тело лыжника совершает естественное падающее движение вперед, которое ускоряется за счет толчков и маховых движений рук и ног.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Последовательность обучения отдельным элементам техники этого хода представлена в изложенной ниже очередности подготовительных упражнений.  
1. Имитация попеременной работы рук на месте без палок.  
2. Наклоняясь вперед, перемещение на лыжах за счет падающего движения. Шаги делать небольшие, без активных толчков ногами, руки двигаются свободно вдоль лыжни.  
3. Передвижение скользящим шагом без палок с активными движениями рук вдоль лыжни.  
4. То же, что в упр. 3, но с энергичными подседаниями и толчками ногами, стараясь как можно дольше скользить на одной лыже. Руки двигаются строго вдоль лыжни и поднимаются вперед только до уровня подбородка, локоть в это время опущен.  
5. Передвижение с палками, но без активного, акцентированного отталкивания ими.  
6. Передвижение под небольшой уклон (ноги вместе), поочередно отталкиваясь палками.  
Каждое упражнение должно быть не только правильно выполнено, но и закреплено. Лишь тогда можно приступить к обучению попеременному двухшажному ходу в целом.

**ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ И ИХ ИСПРАВЛЕНИЕ.**

Если кое-кто из учеников допускает ошибки, исправлять их можно с помощью тех же подготовительных упражнений. Итак, перечислим допускаемые учениками типичные ошибки и упражнения, которые позволяют их исправлять.  
1. Передвижение на прямых ногах упр. 4.  
2. Двухопорное скольжение — упр. 2, 4.  
3. «Подпрыгивающий» ход — упр. 2, 3.  
4. Незаконченный толчок палкой —упр. 6.  
5. Руки выносятся вперед слишком высоко — упр. 1,2, 5.  
6. Движение-рук не параллельны лыжне—упр. 1, 3.  
7. Локоть выносимой вперед руки поднят в сторону — упр. 1,3, 5.