Министерство образования, науки и молодежной политики

Нижегородской области

ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»

Студент 4 курса,

специальность 49.02.01

Физическая культура,

группа ФК-4Б

Грехов Максим Алексеевич

Доклад на тему:

**Переходы с хода на ход**

Руководитель:

Егоров Н.И.

Дзержинск-2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение …………………………………………………………………………..3

1. Переход с поперечного двухшажного хода на одновременный ход………...4
2. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременному через один шаг …….………………………………………………………….……….....5
3. Переход с одновременного на попеременный двухшажный ход………........7

Заключение …………………………………………………………………….….9

Список использованных источников…………………………………………...10

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Ходьба на лыжах по различному рельефу местности всецело воздействует на организм, повышает выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствует координацию движений, занятия на свежем воздухе закаляет организм.

Умение передвигаться на лыжах является основным средством физической подготовки. Для сбалансированного развития просто необходимы физические нагрузки. В зимнее время года — это лыжи.

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 спортсмену 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.

Цель исследования – изучить особенности перехода с хода на ход в лыжном спорте.

Задачи исследования:

- рассмотреть переход с попеременного двухшажного на одновременный ход;

- изучить особенности перехода с попеременного двухшажного к одновременному через один шаг;

- определить особенности перехода с одновременного на попеременный двухшажный ход.

1. Переход с попеременного двухшажного на одновременный ход

Постоянно меняющийся рельеф местности, а также нарастающее при передвижении на лыжах утомление из-за однообразной работы требуют от лыжника постоянной смены ходов. Смена ходов позволяет более равномерно распределить нагрузку на основные группы мышц, участвующих в передвижении на лыжах. В лыжном спорте известно несколько способов перехода.

Целесообразность их применения зависит в основном от конкретных условий участка трассы и от технической подготовленности лыжника. В практике лыжных гонок и туризма в настоящее время используются несколько способов переходов с одновременных ходов на попеременные: переход с прокатом, прямой переход и др. Для переходов с попеременного двухшажного на одновременные применяются переходы без шага, через один и два шага. Главное требование - перейти на другой ход без потери времени, без лишних движений и тем более без остановок в ритме ходов. Потеря времени, хотя бы 0,1 с при каждом переходе (а сколько раз лыжнику приходится менять ход в гонке на 15 км!), может обернуться проигрышем до нескольких десятков секунд. [2]

При переходе с попеременного двухшажного хода на одновременный наиболее целесообразно применять переход без шага (наиболее быстрый) и переход через один шаг (рис. 1)



Рис. 1. Переход с попеременного на одновременный ход (прямой)

Переход без шага выполняется следующим образом:

1. Одноопорное скольжение на правой лыже, но левая палка в отличие от попеременного двухшажного на снег не ставится. Задерживается в крайне заднем положении и левая нога.
2. Скольжение продолжается, но лыжник быстрым движением выносит вперед правую руку с палкой.
3. Начинается маховый вынос левой ноги вперед и заканчивается вынос правой руки.
4. Палки одновременно ставят на снег и начинают отталкивание с "навалом" туловища.
5. Продолжается толчок палками, маховая нога приближается к опорной.
6. Одновременно заканчивается толчок руками и происходит приставление ноги. Лыжник таким образом перешел на одновременный ход. Чаще всего такой переход выполняется при хорошем скольжении. [2]
7. Переход с попеременного двухшажного к одновременному через один шаг

Переход от попеременного двухшажного хода к одновременному через один шаг (рис. 2) выполняется следующим образом:

1. Одноопорное скольжение на левой лыже в попеременном ходе.
2. Скольжение продолжается. Правая рука выводит палку кольцом вперед. Вынос левой палки кольцом назад.
3. Толчок левой ногой, левая палка догоняет и присоединяется к правой перед постановкой их на снег.
4. После окончания толчка левой ногой палки одновременно ставят на снег и начинается отталкивание двумя палками.
5. Продолжается одновременный толчок двумя палками.
6. С окончанием толчка палками маховая (левая) нога приставляется к опорной, и лыжник может продолжать движение любым одновременным ходом. [1]



Рис. 2. Переход с попеременного на одновременный ход

Перечисленные способы позволяют без задержки сменить лыжные ходы. Лыжники, хорошо овладевшие отдельно каждым ходом, осваивают их довольно легко. Образцовый показ и объяснение позволяют ученикам после нескольких попыток освоить схему движений.

Дальнейшее совершенствование продолжается на учебно-тренировочной лыжне с таким микрорельефом и участками с различными условиями скольжения, чтобы это диктовало необходимость частого перехода с хода на ход.

При выполнении переходов встречаются следующие основные ошибки: отсутствие согласованности движений в выносе и постановке палок на снег с отталкиванием ногами; отсутствие непрерывности, слитности движений, порой замедление их, что приводит к нарушению ритма; слабый толчок руками в момент перехода с хода на ход.

Для устранения указанных ошибок необходимо повторить способы ходов, выполнить все движения по разделениям под команду учителя. В дальнейшем мелкие ошибки устраняются при передвижении по учебной лыжне. [3]

3. Переход с одновременного хода к попеременному двужшажному

При переходе от одновременного хода к попеременному двухшажному наиболее целесообразно применять прямой переход. Он наиболее эффективен и в то же время довольно успешно осваивается (рис. 3).



Рис. 3. Переход с одновременного на попеременный ход

1. После окончания одновременного толчка руками лыжник медленно выпрямляется и выносит палки вперед.
2. Продолжая скользить на двух лыжах, лыжник, перенося вес тела на правую ногу, готовится к толчку.
3. С шагом левой и толчком правой ногой правая палка подготовлена к постановке на снег, а левая продолжает выводиться кольцом вперед.
4. После окончания толчка правой ногой лыжник скользит на левой лыже, правая палка ставится на снег, продолжается вынос левой палки кольцом вперед.
5. Продолжение скольжения на левой лыже, начало отталкивания правой рукой, махового выноса правой ноги вперед.
6. Правая рука заканчивает толчок, левая палка опускается и подготовлена для постановки на снег, левая нога в положении подседа перед заключительной фазой отталкивания. [3]
7. Правая рука закончила толчок (рука и палка составляют прямую линию), левая нога заканчивает отталкивание, левая рука подготовлена к постановке на снег. В следующий момент с толчком левой руки лыжник переходит на попеременный двухшажный ход.

Прямой переход применяется, как правило, при переходе от одновременного одношажного (основной вариант) или от одновременного бесшажного к попеременному двухшажному, но может с успехом использоваться и в других случаях. Методика обучения этому способу перехода такая же, как и при обучении переходам к одновременным ходам.

В том случае, если лыжники недостаточно уверенно осваивают способы перехода с хода на ход целостным методом, целесообразно предварительно выполнить все движения расчлененно под счет. Вначале после каждого движения можно сделать кратковременную остановку для контроля за принятым положением; затем все движения выполняются слитно, постепенно увеличивается скорость движений. Дальнейшее обучение и совершенствование проходят на учебном круге и учебной лыжне. Учебный круг целесообразно проложить на площадке, имеющей небольшой (2-3°) уклон.

В дальнейшем на учебной лыжне необходимо так подобрать рельеф, чтобы он многократно стимулировал смену ходов. [1]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Передвижение на лыжах во время занятий и тренировок проходит в различных условиях рельефа местности, состояния и микрорельефа лыжни при непрерывно изменяющихся условиях скольжения и сцепления лыж со снегом. Все это требует от лыжников овладения совершенной техникой лыжных ходов, спусков и поворотов в движении. Скорость передвижения на лыжах зависит не только от совершенной техники, но и от общей физической и функциональной подготовки, от качества лыжного инвентаря и смазки лыж (условий скольжения и сцепления лыж со снегом).

Техника передвижения на лыжах — это наиболее рациональная для конкретных условий и данного уровня физической подготовленности спортсмена система движений, обеспечивающая при оптимальной экономичности наиболее высокий спортивный результат. За многие годы развития лыжного спорта техника передвижения на лыжах постоянно совершенствовалась.

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. Перечисленные способы переходов наиболее эффективны, экономичны, поэтому и шире распространены. При использовании коньковых ходов также применяются различные варианты переходов с хода на ход.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. **Кобзева, Л.Ф.** Основы методики обучения в лыжном спорте : учебное пособие / Л.Ф. Кобзева, Л.А. Гурская. – Смоленск : РИО СГИФК, 2018. – 232 с. – Текст : непосредственный
2. **Ковровский, В.Ю.** Лыжный спорт : учебное пособие / В.Ю. Ковровский. – Рязань : Ряз.ГУ, 2017. – 268 c. – Текст : непосредственный
3. **Раменская, Т.И**. Лыжный спорт : учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – Москва : Физическая культура, 2015. - 320 с. - ISBN 5-9746-0009-6. – Текст : непосредственный.