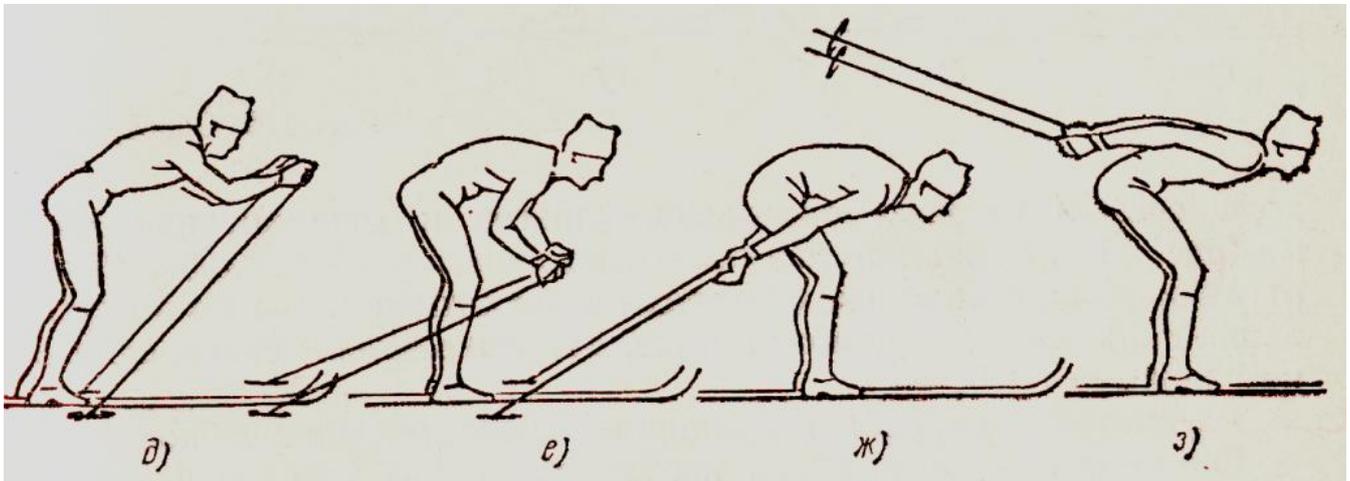
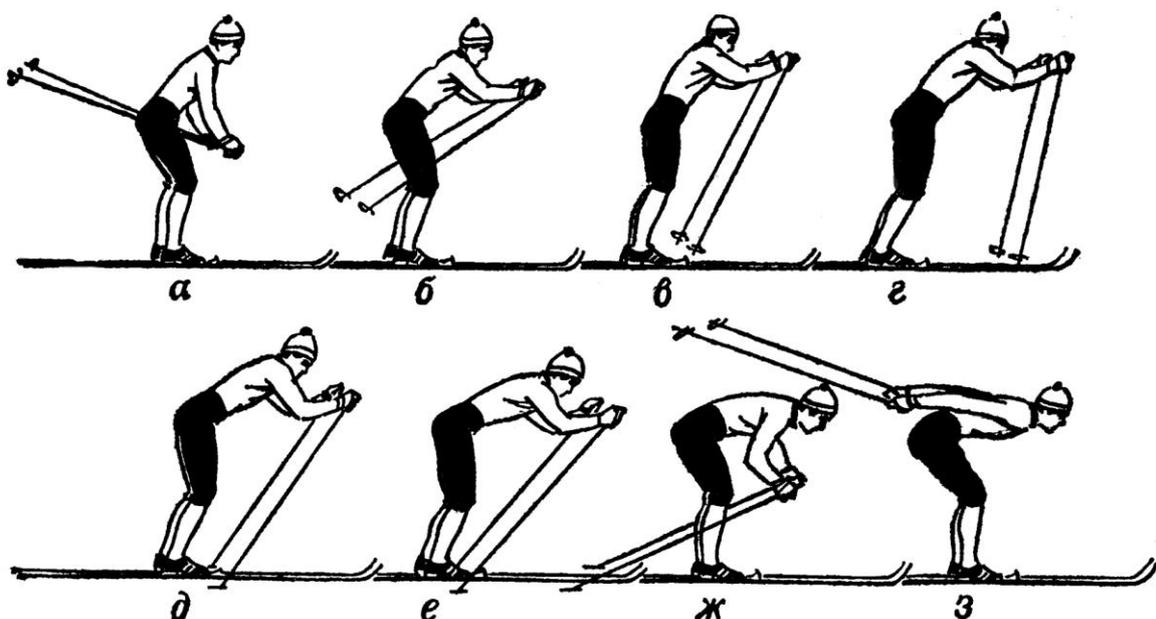


## Одновременный бесшажный ход

Передвижение этим ходом осуществляется только за счет одновременного отталкивания руками. Применяется ход на пологих спусках, а также на равнине при хороших условиях скольжения. Цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками. Длина цикла — 5-9 м, продолжительность — 0,8-1,2 с, средняя скорость в цикле — 4-7 м/с, темп — 50-75 циклов в 1 мин.



Фазы одновременного бесшажного хода. В цикле хода выделяют две фазы: свободное скольжение на лыжах и скольжение на лыжах с одновременным отталкиванием. **Фаза 1** — свободное скольжение на двух лыжах. Начинается она с момента отрыва палок от снега и заканчивается постановкой их на опору. Цель фазы — не допустить большой потери скорости скольжения лыж, приобретенной в результате отталкивания руками, и подготовиться к следующему отталкиванию руками. В этой фазе не следует делать ускоренные движения рук вверх после окончания отталкивания, необходимо плавно разгибать туловище и выносить руки вперед-вверх. Постановка же палок на снег осуществляется за счет ускоренного наклона туловища.



**Фаза 2** — скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием руками. Начинается она с момента постановки палок на снег и заканчивается отрывом их от опоры по окончании отталкивания руками. Цель лыжника в этой фазе — увеличить скорость скольжения.

В настоящее время применяется вариант одновременного бесшажного хода, в котором имеет место движение ног вперед-назад относительно друг друга. В фазе свободного скольжения с выносом рук вперед одна из ног отводится несколько назад, масса тела переносится на другую ногу, а при отталкивании руками свободная нога движется вперед к опорной ноге. Вместе с тем лыжник делает подседание с перераспределением массы тела на обе согнутые ноги. При этом стопу опорной ноги он выдвигает несколько вперед.



*Подготовлено на основе презентации «Виды лыжных ходов» (автор Королев Александр Николаевич, учитель физической культуры МБОУ «Майская СОШ» Краснокамский район Пермский край), взято отсюда:*

[https://infourok.ru/prezentaciya\\_po\\_fizicheskoy\\_kulture\\_na\\_temu-186547.htm](https://infourok.ru/prezentaciya_po_fizicheskoy_kulture_na_temu-186547.htm)

*Несколько очень полезных ссылок на эту тему:*

<https://www.skisport.ru/news/cross-country/75072/>

[https://news.sportbox.ru/Vidy\\_sporta/cross\\_country/spbvideo\\_NI821409\\_translation\\_Lyzhnyj\\_sport\\_Ski\\_Clasics\\_50\\_km](https://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/cross_country/spbvideo_NI821409_translation_Lyzhnyj_sport_Ski_Clasics_50_km)