**Бег на лыжах. Попеременный двухшажный ход.**

 Лыжный спорт доступен и полезем всем. Он развивает мышечную систему, органы дыхания и кровообращения, усиливает обмен веществ в организме. Совершенствуются сила, ловкость, выносливость, вырабатываются смелость, решительность и умение ориентироваться на местности.

 Прежде чем приступить к изучению техники передвижения попеременным двухшажным ходом, освойте различные **повороты на месте**: переступанием вокруг пяток лыж, для чего приподнимите носок правой лыжи, не отрывая пятки от снега, переставьте лыжу на полшага вправо, а затем приставьте левую ногу к правой, затем вокруг носков лыж, приподнимая пятки лыж и не отрывая носки от снега.

 Поставьте палки в стороны от лыжни и приступайте к овладению **ступающим шагом** без них. Поочередно приподнимая носки лыж, прижимая пятки к снегу, следите, чтобы правая рука выносилась вперед вместе с левой ногой, а левая рука- с правой ногой.

Новое движение- **скользящий шаг** без палок. Оттолкнувшись левой ногой, согните правую в колене и, вынося ее вперед, скользите на правой лыжне. Одновременно с этим подайте левую руку вперед, а туловище- к правой ноге. Когда обе лыжи поравняются, начните отталкивание правой. По мере освоения скользящего шага его длина будет увеличиваться.

Переходя к скользящему с палками, помните, что ноги должны быть полусогнуты. Если палки будут выноситься далеко вперед, нарушится своевременный перенос веса тела, не увеличится длина шага.

**Попеременный двухшажный ход** по координации движения близок к ходьбе и бегу, удобен для изучения. Попеременным он называется потому, что включает попеременную работу палками. Двухшажным - потому, что один цикл состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками. Изучать его нужно на ровной и накатанной лыжне, с небольшим уклоном. С движением вперед левой ноги вперед выносится правая рука с палкой. Левая рука и правая нога в это время производят толчок. Туловище слегка наклоняется влево, вес тела переносится на левую ногу. Происходит одноопорное скольжение на левой лыже. После толчка правая лыжа с приподнятым задним концом медленно подтягивается к туловищу и левой лыже, а палка в правой руке ставится на снег на уровне носка левой ноги. Следует такое же движение правой ноги, а левая выполняет толчок. При овладении попеременным двухшажным ходом встречаются характерные ошибки:

-опорная нога недостаточно сгибается в колене;

-лыжник идет заметно подпрыгивая, так как толкается ногой не вперед, а вверх;

-во время движения задники лыж хлопают о снег, что свидетельствует о недостаточном выносе маховой ноги.

Длительные, многочасовые лыжные походы, однообразие циклических движений требуют развития выносливости, а необходимость отталкивания палками - силы мышц рук и плечевого пояса.