
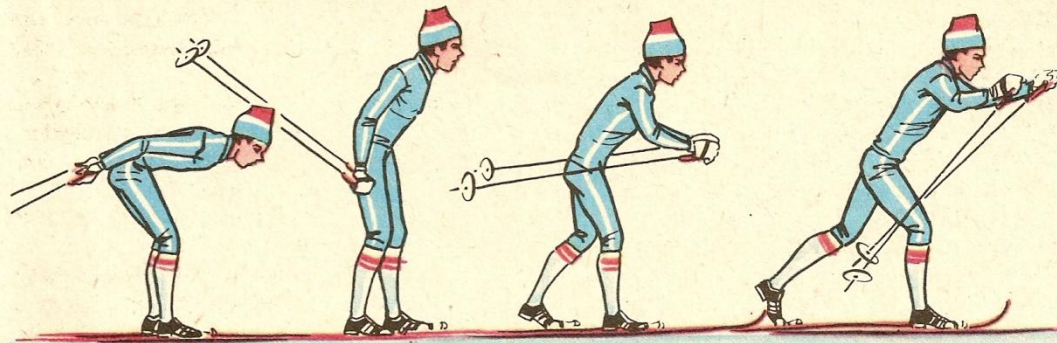


Правила катания на лыжах  
классическим ходом для  
начинающих



Классический ход – основа лыжных гонок и базовая техника любого лыжника. Классикой встают первый раз в жизни на лыжи, занимаются оздоровительной физкультурой, тренируются на любой неподготовленной трассе.

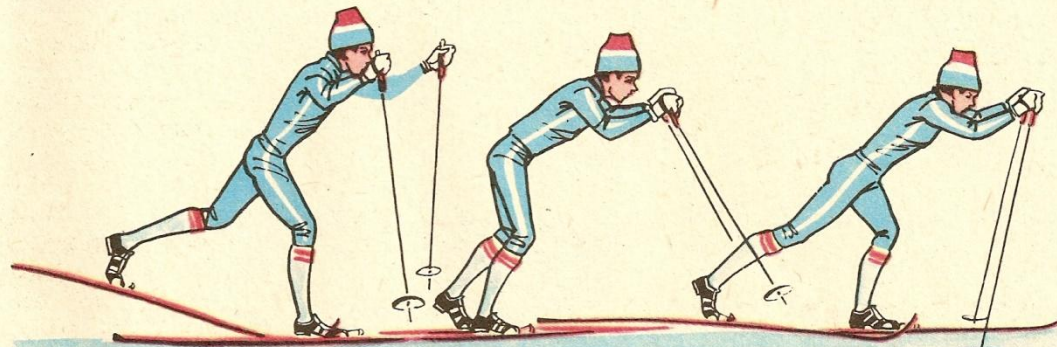


1

2

3

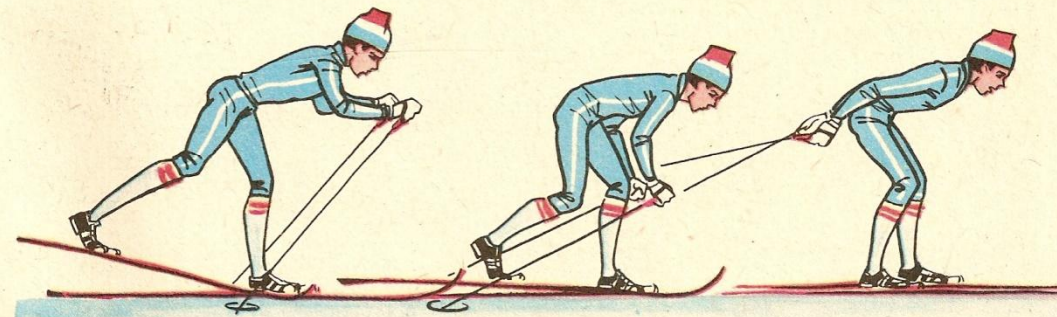
4



5

6

7



8

9

10



## **Виды классических ходов**

Существует 3 вида классических лыжных ходов:

1. Попеременный двухшажный
2. Одновременный одношажный
3. Одновременный бесшажный (даблполинг)

## Попеременный двухшажный классический ход

Двухшажный классический ход – азбука лыжника, один из самых старых лыжных ходов. Используется в лыжных гонках для преодоления равнинных участков и подъемов.

Основные моменты:

- руки и ноги работают попеременно как при ходьбе – левая рука, - правая нога
- скольжение происходит только на одной лыже
- корпус не раскачивается, находится в одном положении, меняются -только ноги под центром тяжести

## **Одновременный одношажный классический ход**

Более быстрый и энергозатратный ход, чем попеременный.

Применяется при стартовом разгоне, движении по равнине и в небольшие тягуны. Основная нагрузка ложится на плечевой пояс, нога дает дополнительный импульс в промежутке между толчками рук.

Основные моменты:

1. присутствует одноопорное и двухопорное скольжение
2. толчковая нога не просто ставится рядом с опорной, а слегка выбрасывается мятниковым движением и придает дополнительный импульс
3. при отталкивании руками обязательна работа спиной

## **Одновременный бесшажный ход или даблполинг**

Бесшажный классический ход – самый быстрый классический ход, но требует хорошей физической подготовки и идеального скольжения. Даблполинг набирает популярность в лыжных гонках и вытесняет классический попеременный ход, поэтому международная федерация вводит на него ограничения.

Основные моменты:

- 1.в отталкивании участвует все тело, а не только руки
- 2.вес тела выносится вперед и наваливается на палки, затем происходит отталкивание
- 3.палками с одновременным проталкиванием лыж вперед
- 4.палки ставятся строго вертикально (при фронтальном обзоре) примерно на ширине плеч



## **Упражнения для обучения технике классического хода**

### **Попеременный ход без палок**

Тренировка равновесия, одноопорного скольжения и правильного отталкивания.

### **Попеременный бесшажный ход**

Постановка правильного отталкивания руками и укрепление плечевого пояса.

### **Попеременный ход с одной палкой**

Упражнение на баланс и укрепление торса.

### **Работа ног в попеременном двухшажном классическом ходе**

Подробный разбор движений ног в классическом ходе и подводящие упражнения.

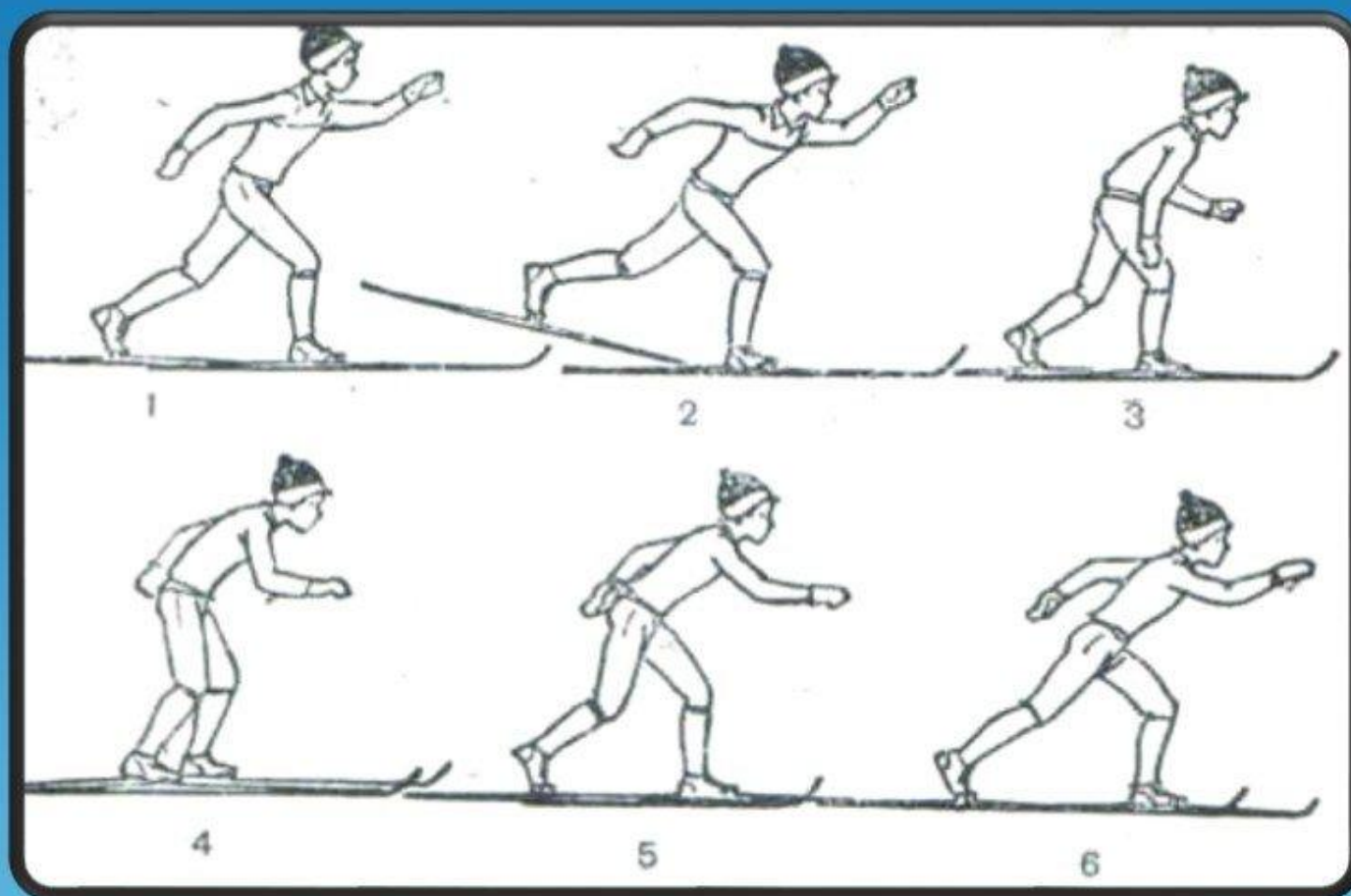
### **Работа рук в попеременном двухшажном ходе**

Подробный разбор движений рук в классическом ходе.



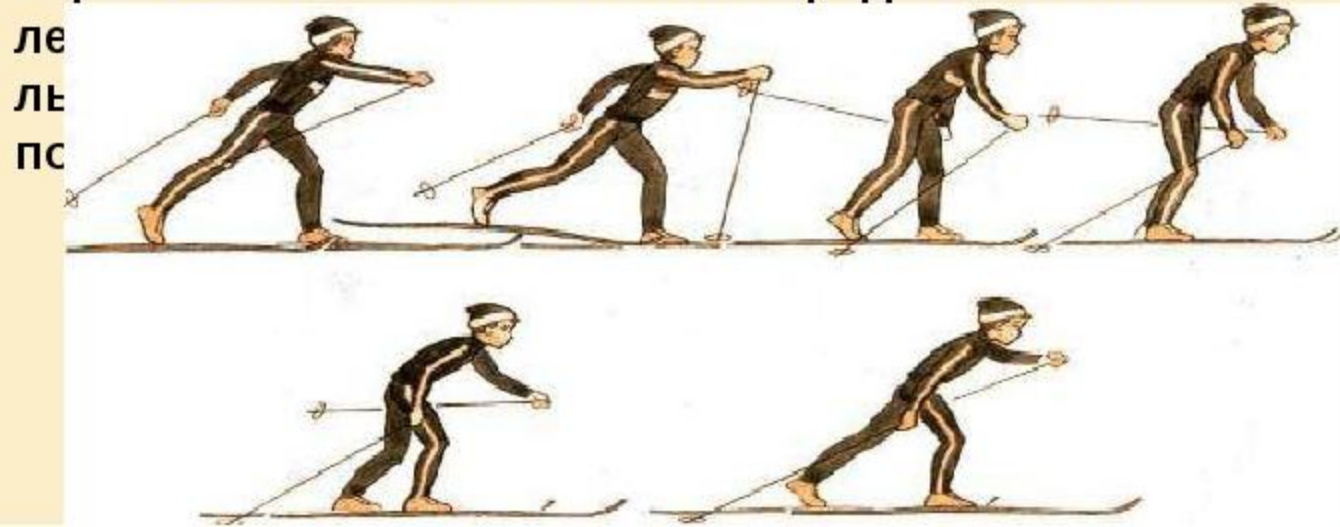
*Методика обучения попеременно-двухшажному ходу*

*Скользкий шаг, руки за спину, без палок.*



# Попеременный двухшажный ход

Выполняется следующим образом: с шагом левой ноги вперед выносится правая палка, одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок — тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая нога после толчка расслабляется и по инерции идет назад-вверх, поднимая пятку лыжи. Туловище при этом наклонено вперед, правая рука заканчивает вынос палки вперед, кисть на уровне плеча. Из этого положения лыжник готовится сделать следующий шаг. Продолжая скольжение на левой ноге, он ставит правую палку с нажимом на снег и ею отталкивается. С одновременным подтягиванием правой ноги и переносом на нее тяжести тела продолжается вынос



Подводящие  
упражнения





# Преодоление подъемов.

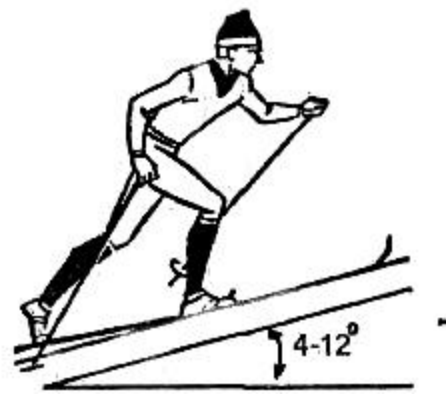
- Существуют разные способы подъемов на лыжах: **скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой» и лесенкой**. Выбор способа зависит от крутизны подъема, условий скольжения, качества смазки лыж, физической и технической подготовленности лыжника. При преодолении подъемов любым способом большое значение имеет активная работа рук, что уменьшает возможность проскальзывания лыж при увеличении крутизны подъема.

- **Подъем скользящим шагом** очень похож

на попеременный двухшажный ход, но длина шага здесь короче, движения чаще, опора на палки дольше и сильнее, отталкивание рукой (точка 1) заканчивается одновременно с отталкиванием ногой (точка 2).

Туловище несколько больше наклонено вперед (точка 3), палки ставятся с большим наклоном (точка 4).

После отталкивания лыжа меньше поднимается над снегом (точка 5). Применяется на склонах средней крутизны (**4-12°**) при хорошем сцеплении со снегом.



**\* Начинаящим лыжникам за один раз достаточно проходить 5 км. Ходьбой на лыжах рекомендуется заниматься 2-3 раза в неделю, по 40-60 минут.**

**Так как ходьба на лыжах вызывает большие изменения в организме, то её надо использовать с осторожностью, избегая переутомления – усталость должна проходить после ночного отдыха. Боли, учащённое сердцебиение, общая слабость, головокружение, нарушение координации движений, резкое потоотделение – сигналы неправильной дозировки нагрузки.**

**Не рекомендуются лыжные прогулки при температуре воздуха ниже 20-25 градусов.**





- **Техника спуска** на лыжах требует сохранения равновесия и устойчивости в соответствующей стойке — основной, высокой, низкой
- При спуске в *основной стойке* ноги расставлены на ширину лыжни и слегка согнуты в коленях. Для лучшей устойчивости одна лыжа выдвинута вперед. Из основной стойки удобнее производить повороты и торможения, ее часто применяют при прямых спусках.
- *Высокая стойка* служит для уменьшения скорости за счет увеличения сопротивления воздуха, так как ноги и туловище более выпрямлены.
- *Низкая стойка* способствует уменьшению сопротивления воздуха и увеличению скорости. Туловище при низкой стойке значительно наклонено вперед, ноги сильно согнуты.
- Все стойки предварительно изучают на месте, затем начинают их ос-воение на открытых и пологих спусках с основной стойки.



## Полезьа катания на лыжах

Катание (ходьба) на лыжах — очень полезный вид физической активности направленный на поддержание здорового образа жизни. Катание на лыжах укрепляет иммунитет, развивает быстроту движений и координацию, отлично разрабатывает мышцы.

