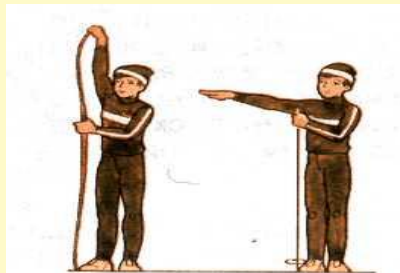


# ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ КЛАССИЧЕСКИМ ЛЫЖНЫМ ХОДАМ ШКОЛЕ



# Обучение начинаем в начальной школе, поэтапно

- Обязательно, проведение инструктажа по технике безопасности на лыжах;
- На первом этапе учим переносить и одевать лыжи, и на первых уроках обучающиеся овладевают **техникой ходьбы ступающим шагом**, палки используются для поддержания равновесия;
- **Упражнения:** 1 стоя на месте перенос веса тела с одной ноги на другую опираясь на палки как бы переминаясь;
- 2. Поочередное поднимание лыж с переносом веса тела, необходимо уловить чувство равновесия;
- 3. Выполняем неглубокие приседания, палки находятся кольцами назад;
- 4. Поочередное поднимание носков и пяток лыж.
- 5. Можно выполнять небольшие махи и прыжки на лыжах., с опорой;
- Ходьба на лыжах на месте;
- 6. Выпады вперед поочередно правой, левой ногой, с опорой на палки ;
- 7. Повороты на месте переступание вокруг пяток и носок лыж;
- 8. Повороты прыжком, махом;
- Приставные шаги вправо и влево;
- Продолжаем обучение стойки лыжника - тело наклонено вперед, руки опущены, ноги слегка согнуты. масса тела равномерно распределена на ноги;



# УПРАЖНЕНИЯ ОБУЧАЮЩИЕ ТЕХНИКЕ СКОЛЬЗЯЩЕГО ШАГА

- Основным движением лыжника является скользящий шаг. Следующий этап - переходим к обучению технике скользящего шага. Выполняем из основной стойки, **в движении, все последующие упражнения выполняются без палок**, скользящий шаг, руки за спиной, перемещения на лыжах короткими скользящими шагами, шаги должны быть не резкими, тело не нужно наклонять сильно вперед, отталкивание ногами должно быть плавными и равномерными. ;

- Имитационные упражнения **на месте** из стойки лыжника - попеременные маховые движения руками, руки слегка согнуты в локте.

- Затем необходимо соединить **в движении**, и совместить попеременные махи руками со скользящим шагом, упражнение выполняется без палок, при скольжении необходимо держать равновесие, выполнять медленно.

- Если у обучающегося получается упражнение, то удлиняем скользящий шаг на каждой лыже, с полным переносом веса тела с одной ноги на другую, удлинять шаг нужно постепенно, увеличивая выкат. Упражнение выполняется без палок.



отталкивания другой, поменять скольжение на другой лыже, При выполнении скольжения надо правильно загрузить опорную ногу, центр тяжести д.б. под лыжей, скользить на согнутых ногах, смотреть вперед.

## Скользящий шаг с палками:

1. Выполняем скользящий шаг на двух лыжах с попеременным отталкиванием палками, без выполнения шагов ноги немного согнуты в коленях, наклоняя и надавливая туловищем на палки;

2. Передвижение полушагом, с наклоном туловища вперед сохраняя равновесие, палки мы держим перед собой поперек;

3. Длительное скольжение то на одной, то на другой лыжи, с поочередным движением руками, движение выполняется взяв их за середину, на весу, такое скольжение называется удлиненное одноопорное одноо скольжение;



## ❖ ВИДЫ КЛАССИЧЕСКИХ ХОДОВ.

- Попеременный двухшажный ход:
- Попеременный четырехшажныйход;
- Одновременный бесшажный ход:
- Одновременный одношажный ход;
- Одновременный двухшажный ход;
- Техника перехода с одного хода на другой ход;





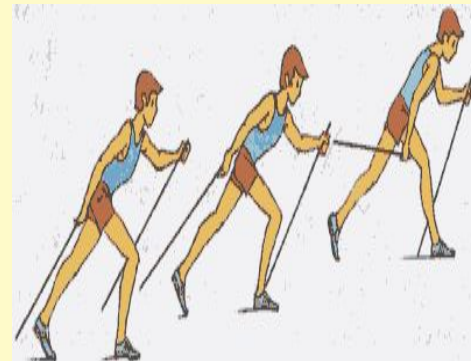
# ❖ Попеременный двухшажный ход

- Попеременный двухшажный ход - является ведущим ходом, применяется на равнинах и на подъемах. Выполняется ход-скольжением то на одной то на другой лыжи и на каждый шаг, отталкивание палкой, разноименной по отношению к толчку лыжи.

## Техника

### попеременного двухшажного хода:

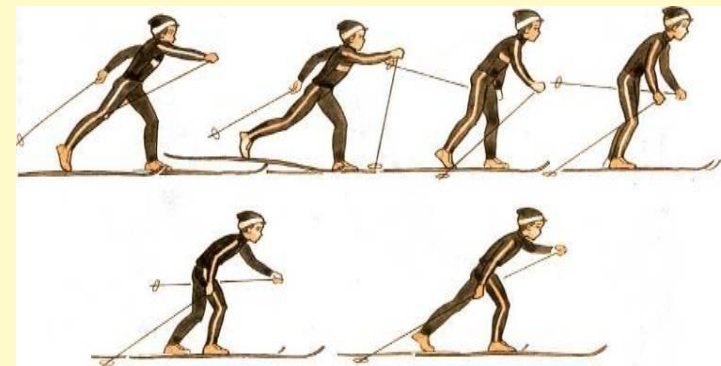
- каждая лыжа загружается плавно после отталкивания;
- поочередные махи руками выполняется с небольшим поворотом таза;
- При отталкивании туловище наклонено вперед;
- При завершении толчка рука и палка составляют прямую линию;
- Отталкивание лыжи чуть -чуть вверх за счет энергичного подседания ног;
- Сильнее нажимаем на палку при отталкивании ногой ,и выбрасываем туловище вверх;



## Технические ошибки -

обучающийся должен понять свои ошибки и причину их возникновения, ошибки исправляются последовательно, сначала грубые, пока эти ошибки не укоренились:

- Глубокое или недостаточно подседание;
- Слишком медленное подседание на толчковой ноге, без использования массы тела;
- Незавершенное отталкивание ногой, выпримлением ее в воздухе;
- Постановка слишком согнутой руки в
- Постановка палок слишком далеко от лыжни;
- Сильное поднимание ноги вверх после толчка;
- Вялый мах ноги и короткий выпад без разворота таза ;



# ❖ Одновременный бесшажный ход

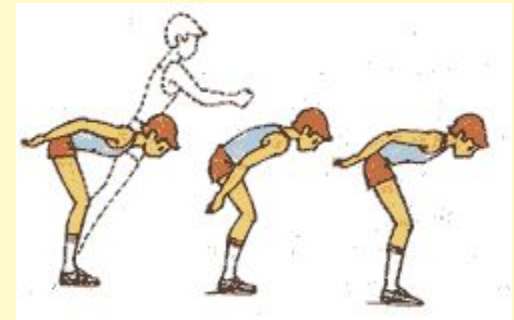
□ Используется на равнине или под уклон на хорошей лыжне;

Используют 2 фазы движения:

- Скольжение на двух лыжах одновременно;
- Скольжение с отталкиванием палками, для эффективного начала фазы, перед постановкой палок на немного приподнимаются на носки, за более активного использования мышц плеч и рук;

**Ошибки:**

- ✓ Неравномерное распределение массы тела обе ноги;
- ✓ Неактивное участие туловища, без горизонтального вертикального положения;
- ✓ После завершения толчка, не нужно руками разгибать тело ;

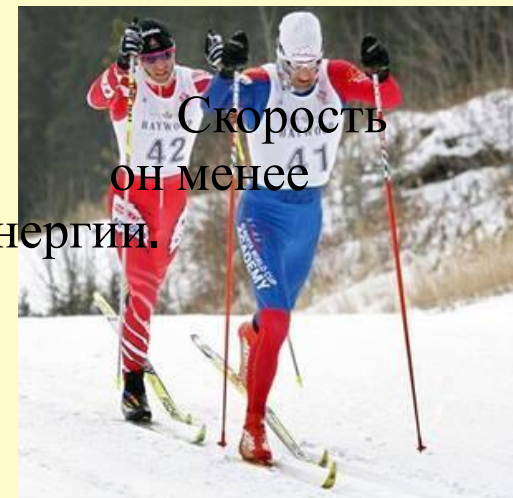




# Одновременный одношажный ход

- Этот ход имеет два варианта выполнения скоростной и затяжной. Самым распространенным является скоростной вариант, который применяется на равнине и на отлогих спусках.
- В своей структуре одновременный одношажный ход имеет один скользящий шаг, в течении которого выполняется одно отталкивание руками и один толчок ногой. Необходимо поочередно толкаться то правой то левой ногой с одинаковой загрузкой каждой лыжи.
- В скоростном варианте отталкивание ногой происходит при выносе рук вперед.
- В затяжном варианте этого хода отталкивание ногой начинается только после окончания выноса рук, в переднее крайнее положение. Поэтому у затяжного варианта более длинный выкат. хода уступает скоростному варианту, утомителен, требует меньших затрат

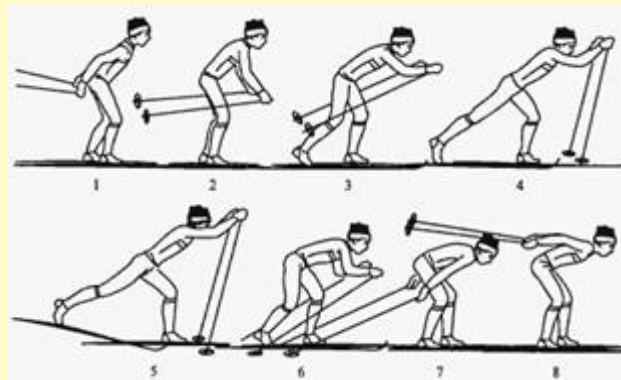
Одновременный одношажный ход используем на длинных и сверхдлинных дистанциях



Скорость  
он менее  
энергии.

## ❖ Правильное техническое выполнение одновременного одношажного хода

- Обратить внимание на поочередное исполнение в отталкивание и правой, и левой ногой;
- Постановка палок под углом 80 градусов;
- Одинаковая загруженность каждой лыжи;
- Выполнение отталкивание ногой при выносе рук вперед;
- Кольца палок должны быть немного впереди, у носка ботинка;



# ❖ Техника перехода с одного хода на другой

- Прибегать к смене хода необходимо из-за изменений условий скольжения, из-за изменения рельефа местности, при обгоне другого лыжника, при решении тактических задач в ходе гонки. Переход из хода на ход классифицируется по количеству промежуточных скользящих шагов.

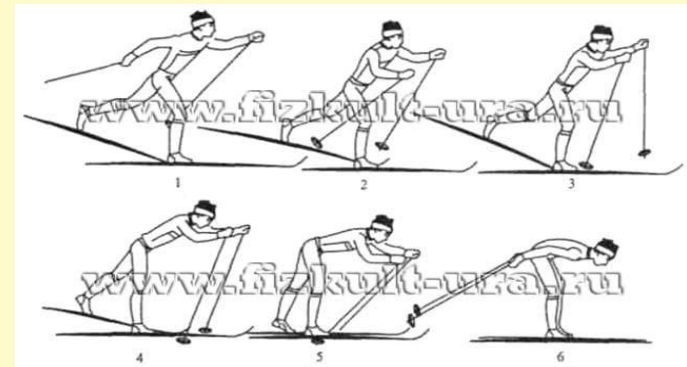
Можно выделить 3 основные разновидности перехода:

1. Без присутствия промежуточного скользящего шага;
2. Через один промежуточный шаг; ско
3. Через два промежуточных шага; скол



# ❖ Правило перехода одновременного хода на попеременный ход

- Необходимо начинать переход из двухопорного скольжения, в положении окончания одновременного толчка руками, в тот момент, когда туловище наклонено горизонтально, руки находятся сзади вдоль туловища;
- При переходе с одновременного на попеременный выполняется данный переход из положения свободного скольжения, при котором палки не касаются опоры, одна впереди другая сзади;



## □ Ошибки

- Нарушение последовательности и очередности маховых и толчковых движений руками и ногами ;



# Одновременный двухшажный ход

- Этот ход применяется на равнинных участках местности при хороших и отличных условиях скольжения. Цикл одновременного двухшажного хода состоит из двух скользящих шагов, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах.
- Анализ движений в цикле хода начинается с момента отрыва лыжных палок от снега после окончания отталкивания руками.
- Лыжник начинает активно и ускоренно подводить маховую ногу к опорной с таким расчетом, чтобы подведение завершилось до окончания отталкивания и руками. Моментом отрыва лыжных палок от снега заканчивается цикл одновременного двухшажного хода.

**В настоящее время этот ход квалифицированные лыжники применяют редко.**

