Добрый день! Сегодня мы с вами изучим классический лыжный ход.

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.

Коньковый ход появился значительно позже классического – сначала появился полуконьковый ход, а потом современный коньковый.

**Виды классических ходов**

* Попеременный двухшажный
* Одновременный одношажный
* Одновременный бесшажный

Что нужно для обучения классическим лыжным ходам?

Классические лыжи – на коньковых лыжах научиться классическим ходам не получится

классические ботинки – низкие лыжные ботинки с мягкой областью голеностопа и гибкой подошвой

Крепления для классического хода – имеют более мягкий флексор

Палки – классические палки короче коньковых

Классические лыжи нужно мазать специальной мазью держания. Она наносится под колодку и позволяет лыже скользить вперед, но не проскальзывать назад при отталкивании. Об этом читайте в статье: Как мазать лыжи для классического хода?

Если с мазью держания возиться не хочется, приобретите лыжи с насечкой или камусом. Насечка не доставит удовольствия своим жужжанием и плохим скольжением, а вот лыжи с камусом максимально приближены к обычным классическим лыжам.

Классический ход более естественный для организма, чем коньковый. Поэтому требования к физподготовке меньше – с классики можно начинать заниматься лыжами и просто оздоровительной физкультурой.

**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:

* присутствует одноопорное и двухопорное скольжение
* толчковая нога не просто ставится рядом с опорной, а слегка выбрасывается мятниковым движением и придает дополнительный импульс
* 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:

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

**Ответить на вопросы 22.02 по ссылке:**

<https://docs.google.com/forms/d/1z_2RGGL4M8QI1-RQvfYiC0__iSFCtXC1NqadeiRIJ0E/edit?usp=sharing>

Жду результатов! Желаю удачи!