



ГБПОУ  
«ПЕРМСКИЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ ИМ.А.С. ПОПОВА»

## РЕФЕРАТ

по дисциплине «Физическая культура»

# Техника передвижения на лыжах (классика)

Выполнил:

Дорошенко А.В.,

студент гр. КСК-23-В2

Руководитель работы:

Листопадова А.В.

Пермь — 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1 ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ И ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО СТИЛЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ	5
2 ОСНОВНЫЕ КЛАССИЧЕСКИЕ ХОДЫ И ИХ ТЕХНИКА	7
3 ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕЛЬЕФА И СОСТОЯНИЯ СНЕГА	10
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	13
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	15

## ВВЕДЕНИЕ

Лыжи, будучи одним из древнейших изобретений человечества, прошли долгий путь эволюции от простого средства передвижения до сложной системы спортивных дисциплин, требующих высочайшего уровня физической подготовки, технического мастерства и психологической устойчивости. Среди множества лыжных дисциплин, классический стиль передвижения на лыжах занимает особое место, являясь основой для многих других направлений и требуя от спортсмена глубокого понимания биомеханики и отточенной техники.

Изучение техники классического хода на лыжах позволяет не только понять принципы эффективного и экономичного передвижения по снегу, но и оценить всю сложность движений, которые кажутся столь естественными и легкими на первый взгляд. Этот стиль, требующий гармоничного взаимодействия всего тела, является базовым для развития выносливости, координации и силы. Освоение классической техники открывает доступ к широкому спектру лыжных дисциплин, от массовых лыжных гонок до профессионального спорта, делая его актуальным как для начинающих, так и для опытных лыжников.

Современный лыжный спорт, включая классический стиль, продолжает развиваться, предлагая новые методики тренировок и усовершенствованное снаряжение, что делает его более доступным и привлекательным для широкой аудитории. Это не только спортивная дисциплина, но и популярный вид активного отдыха, способствующий укреплению здоровья, развитию физической формы и наслаждению красотой зимней природы. Популярность классического хода среди любителей и профессионалов подтверждает его универсальность и эффективность.

Классический стиль, как основа лыжного передвижения, является своего рода "школой" для развития базовых лыжных навыков. Он учит чувствовать лыжу, понимать механику скольжения и отталкивания, развивать ритм и координацию. Эти навыки, полученные при освоении классики, являются бесценными при переходе к более сложным стилям,

таким как коньковый ход, или при занятии другими видами лыжного спорта, например, биатлоном. Таким образом, классика служит не только самостоятельной дисциплиной, но и краеугольным камнем в освоении всего многообразия лыжного спорта.

Актуальность работы обусловлена растущим интересом к лыжному спорту как к популярному виду физической активности и спорта, а также необходимостью глубокого понимания основ классического хода для его эффективного освоения и совершенствования. Изучение техники классического передвижения на лыжах позволяет не только повысить результативность спортсменов, но и способствует более безопасному и приятному опыту для всех, кто выбирает лыжи как способ активного отдыха и укрепления здоровья.

Цель работы: Систематизировать и подробно описать технику классического передвижения на лыжах, выявив ключевые элементы, фазы движения и особенности различных ходов.

Задачи:

- 1) Рассмотреть общие принципы классического стиля передвижения на лыжах;
- 2) Описать технику основных классических ходов: одновременного одношажного, одновременного двухшажного и попеременного двухшажного;
- 3) Проанализировать особенности работы рук, ног, корпуса и палок в классическом стиле;
- 4) Изучить роль координации, баланса и дыхания в классическом передвижении;
- 5) Рассмотреть влияние рельефа местности и состояния снега на технику классического хода.

Методы:

- Анализ научно-методической литературы по лыжному спорту.
- Сравнительный анализ различных элементов техники.

Работа состоит из введения, 3 глав основной части, заключения и списка использованных источников.

# **1 ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ И ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО СТИЛЯ**

## **ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ**

Классический стиль передвижения на лыжах, являясь фундаментом всего лыжного спорта, характеризуется специфической техникой, которая обеспечивает эффективное скольжение и отталкивание по подготовленной лыжне. В отличие от свободного (конькового) стиля, классика предполагает передвижение по двум параллельным лыжням, что накладывает определенные ограничения на движения, но при этом позволяет развивать высокую скорость на равнинных и подъёмных участках трассы. Главная особенность классического хода – это последовательное движение лыж и палок, а также определённая работа корпуса и ног, направленная на максимально экономичное использование энергии спортсмена.

Основополагающим принципом классического хода является техника скольжения. Каждая лыжа поочерёдно находится в фазе скольжения, в то время как другая либо отталкивается, либо находится в воздухе. Скольжение осуществляется за счёт гладкой поверхности скольжения лыжи и оптимального распределения веса тела. Для обеспечения хорошего скольжения крайне важна правильная подготовка лыж: выбор подходящих мазей держания и скольжения в зависимости от температуры и влажности воздуха, а также качества снега. При движении лыжник стремится к минимальному трению и максимальному использованию инерции.

Важнейшим элементом является работа ног. В классическом стиле ноги работают асинхронно. В фазе отталкивания происходит мощное и активное выталкивание ногой от снега, с использованием всего её потенциала – от постановки лыжи до полного разгибания в коленном и голеностопном суставах. При этом вес тела переносится с одной ноги на другую. В фазе же скольжения лыжа свободно скользит вперёд, а вес тела находится преимущественно на ней. Именно попеременное использование ног обеспечивает поступательное движение и позволяет поддерживать высокий темп.

Работа рук и палок играет не менее важную роль, чем работа ног. Палки служат для дополнительного отталкивания, что увеличивает скорость и снижает энергозатраты. Они используются в определённой последовательности, синхронно с работой ног. В зависимости от типа хода, палки могут ставиться одновременно с ногой на противоположной стороне, или вместе с другой палкой, дополняя работу ног. Эффективность работы палками заключается в мощном и своевременном отталкивании, которое передаёт энергию через руки и плечевой пояс, добавляя импульс движению.

Работа корпуса и баланс также имеют решающее значение. Правильное положение корпуса – слегка наклонённое вперёд, с прямой спиной – позволяет эффективно передавать энергию от ног к верхней части тела и палкам, а также сохранять баланс. Центр тяжести спортсмена должен находиться над опорной лыжей, что обеспечивает стабильность. Сложные координационные движения всех частей тела, синхронность работы рук, ног и корпуса – вот что отличает мастера классического хода.

Дыхание при классическом передвижении должно быть ритмичным и глубоким, согласованным с фазами движения. Часто используется ритм «три шага – вдох, три шага – выдох» или схожие варианты. Правильное дыхание обеспечивает достаточный приток кислорода к мышцам, что критически важно для поддержания выносливости на длинных дистанциях.

## 2 ОСНОВНЫЕ КЛАССИЧЕСКИЕ ХОДЫ И ИХ ТЕХНИКА

В рамках классического стиля передвижения на лыжах выделяют несколько основных типов ходов, каждый из которых имеет свои особенности применения в зависимости от рельефа трассы и скорости движения. Наиболее распространенными являются одновременный одношажный, одновременный двухшажный и попеременный двухшажный ходы. Освоение техники каждого из них требует понимания нюансов работы тела и синхронизации движений.

Попеременный двухшажный ход является наиболее распространенным и универсальным классическим ходом, подходящим для передвижения по равнинным участкам, а также при небольших подъемах. Он характеризуется тем, что на два шага приходится одно одновременное движение палками. Техника этого хода выглядит следующим образом: спортсмен начинает с положения равновесия, одна лыжа находится впереди, другая сзади. Затем происходит перенос веса тела на переднюю лыжу, а дальняя нога (относительно палок) отталкивается палками. В момент толчка палками, дальняя нога активно выносится вперед, а вес тела переносится на нее. Затем следует фаза скольжения на этой лыже, в то время как другая лыжа выносится вперед для следующего толчка.

Работа рук и палок синхронизирована с работой ног. Палки ставятся одновременно, как правило, с той ноги, на которую переносится вес тела. Например, если спортсмен переносит вес на левую ногу, то одновременно ставит обе палки. Этот ход обеспечивает хороший ритм и позволяет поддерживать достаточную скорость при минимальных энергозатратах на ровных участках. Важно, чтобы фаза отталкивания палками была мощной, а фаза скольжения – свободной и продолжительной.

Одновременный двухшажный ход является более скоростным вариантом классического хода, который применяется на равнинных участках и пологих спусках, когда необходимо развить максимальную скорость. В этом ходе оба толчка палками происходят одновременно, синхронно с

постановкой обеих лыж на снег. Спортсмен совершает два скользящих шага, после чего следует одновременный мощный толчок палками.

Техника одновременного двухшажного хода требует хорошей координации и силы. После завершения фазы скольжения на обеих лыжах, спортсмен наклоняет корпус вперед, одновременно выводя палки назад для толчка. Затем следует мощное отталкивание палками, которое придает движение вперед. В этот момент ноги могут находиться в полусогнутом положении, готовясь к следующей фазе скольжения. Этот ход более энергозатратен, но позволяет быстрее преодолевать равнинные участки.

Одновременный одношажный ход – это самый скоростной вариант классического передвижения, который используется на равнинных участках и пологих спусках, когда требуется максимальная скорость. В этом ходе оба толчка палками происходят одновременно, но они синхронизируются с постановкой только одной лыжи на снег. Спортсмен совершает один шаг лыжей, после чего следует одновременный мощный толчок палками.

Техника этого хода наиболее сложна в координации. После одного скользящего шага одной ногой, когда другая лыжа находится в воздухе, спортсмен совершает одновременный мощный толчок палками. Это позволяет передать максимальную энергию движения вперед. После толчка палками, лыжник переносит вес тела на выставленную вперед лыжу и переходит к следующему шагу. Одновременный одношажный ход требует высокого уровня физической подготовки, отличного чувства баланса и слаженной работы всего тела.

Независимо от типа хода, существуют общие элементы, критически важные для эффективной техники классического передвижения. Работа рук и палок должна быть мощной и ритмичной, с максимальным использованием инерции. Работа ног требует правильной постановки лыжи, эффективного переноса веса и полного выталкивания. Наклон корпуса должен быть оптимальным, обеспечивая хороший баланс и передачу энергии. Дыхание должно быть глубоким и ритмичным, согласованным с фазами движения.



Координация движений всего тела, синхронизация работы рук, ног и корпуса, является залогом экономичного и скоростного передвижения.

### 3 ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕЛЬЕФА И СОСТОЯНИЯ СНЕГА

Техника классического передвижения на лыжах не является статичной и требует постоянной адаптации к меняющимся условиям трассы. Рельеф местности (подъемы, спуски, равнинные участки) и состояние снега (твердость, наличие ледяных участков, свежий снег) оказывают существенное влияние на выбор хода, постановку палок и работу ног, диктуя необходимость корректировки движений для поддержания максимальной эффективности и скорости.

При движении в подъём классическим ходом основным становится задача преодоления силы тяжести и поддержания поступательного движения. Здесь доминирующую роль играют палки и работа ног. Чаще всего используется попеременный двухшажный ход, но с модификациями. Толчок палками становится более активным и направленным вниз и назад, чтобы максимально помочь выталкиванию ног. Ноги, в свою очередь, совершают более мощные и короткие толчки. В крутых подъемах может применяться «ёлочка» – когда лыжи ставятся в форме буквы «V», и спортсмен отталкивается от снега внутренними рёбрами лыж, а палки используются для дополнительной опоры и выталкивания.

Важным аспектом является ритм движения. Спортсмен ищет оптимальный ритм, который позволяет ему экономить силы и не терять скорость. Для поддержания равновесия в подъём корпус наклоняется ещё сильнее вперёд, а шаг становится более компактным. Работа рук и палок становится ещё более интенсивной, так как они являются основным двигателем в данной ситуации. Правильное распределение веса и своевременные толчки позволяют преодолевать подъёмы с минимальными потерями.

В спуск классическим ходом основная задача – это управление скоростью и поддержание равновесия. Спортсмен стремится максимально использовать инерцию, приобретённую на подъёме или на равнинном участке. Техника движения в спуск проста: лыжник принимает низкую

стойку, согнув ноги в коленях и тазобедренных суставах, корпус наклоняет вперёд, а палки держит либо свободно позади, либо скрестив их перед собой, чтобы они не цеплялись за снег.

Для контроля скорости могут применяться различные приёмы: торможение лыжами (например, "плуг" или "полуплуг"), при котором лыжи ставятся под углом друг к другу, увеличивая сопротивление, или торможение палками, когда спортсмен использует их как дополнительный тормоз, втыкая их в снег. Для более крутых спусков, где скорость становится слишком высокой, могут применяться повороты, позволяющие снизить её и обогнуть препятствия. Важно сохранять устойчивость и не допускать падения, что может быть опасно на высокой скорости.

Равнинные участки – это зона, где классические ходы проявляют свою эффективность в полной мере. Здесь спортсмен может применять попеременный двухшажный, одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы в зависимости от желаемой скорости и своих физических возможностей. Выбор хода зависит от рельефа, состояния снега и уровня подготовки лыжника. На ровной поверхности важны ритмичность, хорошая скользящая фаза и мощное отталкивание палками и ногами.

Также, состояние снега оказывает огромное влияние на технику передвижения. Свежий, пушистый снег увеличивает сопротивление и требует более мощных толчков, а также может снижать эффективность скольжения. В таких условиях часто применяют попеременный двухшажный ход с более активной работой палок, а мази держания подбираются таким образом, чтобы обеспечить надёжное отталкивание.

Ледяные участки или плотно укатанный снег делают скольжение более быстрым, но могут затруднить отталкивание. Здесь важно иметь правильно подобранные мази скольжения для максимального ускорения, а толчки ногами и палками должны быть более короткими и точными. Мокрый, "клейкий" снег замедляет скольжение и требует использования специальных мазей, обеспечивающих хорошее скольжение, а также более сильного отталкивания. В таких условиях часто предпочтительнее попеременный ход,

так как он позволяет лучше контролировать каждый толчок.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Техника классического передвижения на лыжах – это сложная, но чрезвычайно эффективная система движений, отточенная веками и являющаяся фундаментом для всех лыжных дисциплин. Освоение основ классического хода открывает перед человеком мир зимних приключений, спорта и активного отдыха, позволяя ему преодолевать снежные просторы с грацией, скоростью и минимальными энергозатратами.

Ключевыми элементами успешного классического хода являются гармоничная работа всего тела: ритмичные и мощные толчки палками и ногами, эффективное скольжение лыж, оптимальный наклон корпуса для поддержания баланса и глубокое, согласованное дыхание. Различные типы классических ходов – попеременный двухшажный, одновременный двухшажный и одновременный одношажный – позволяют спортсмену адаптироваться к меняющемуся рельефу трассы, будь то равнинные участки, крутые подъемы или скоростные спуски.

Важно понимать, что техника классического хода не является статичной. Она требует постоянной адаптации к условиям окружающей среды: рельефу местности и состоянию снега. Спортсмен должен уметь подбирать оптимальные ходы, корректировать работу палок и ног, учитывать особенности скольжения и сцепления, чтобы добиться максимальной эффективности. Это требует не только физической подготовки, но и глубокого понимания принципов движения, а также постоянной практики и совершенствования.

Изучение и освоение техники классического передвижения на лыжах – это не только путь к спортивным достижениям, но и возможность получить удовольствие от процесса, улучшить свое здоровье и открыть для себя красоту зимней природы. Классический стиль, с его элегантностью и эффективностью, остается актуальным и востребованным, продолжая привлекать как профессиональных спортсменов, так и любителей активного зимнего отдыха.

Понимание и совершенствование классической техники является

непрерывным процессом. Даже опытные лыжники постоянно работают над улучшением отдельных элементов: оптимизацией постановки палок, увеличением амплитуды толчка ногами, улучшением скольжения и координации. Этот перманентный процесс совершенствования движений позволяет не только повышать спортивные результаты, но и делать катание более легким, приятным и безопасным, раскрывая новые грани возможностей лыжника.

В заключение, можно с уверенностью сказать, что классический стиль передвижения на лыжах, несмотря на свою кажущуюся простоту, представляет собой комплексное и глубокое искусство. Его изучение и освоение открывает двери в мир лыжного спорта, обогащает жизненный опыт и способствует формированию здоровой, активной и гармоничной личности. Наследие классики, заложенное веками, продолжает жить и развиваться, оставаясь неотъемлемой частью нашей культуры и увлечений.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Ресурсы Интернет

- 1 *Êëàññè÷ãñêêé ëûæíúé õîä.* . [[https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9\\_%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B9\\_%D1%85%D0%BE%D0%B4](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%85%D0%BE%D0%B4)] (10.11.2025)
- 2 Классический ход. Техника и выбор экипировки [<https://mass-sport.ru/news/industry/861-classic-ski>] (10.11.2025)
- 3 Коньковый и классический лыжный ход [<https://www.sportmaster.ru/media/articles/18418593/>] (10.11.2025)