

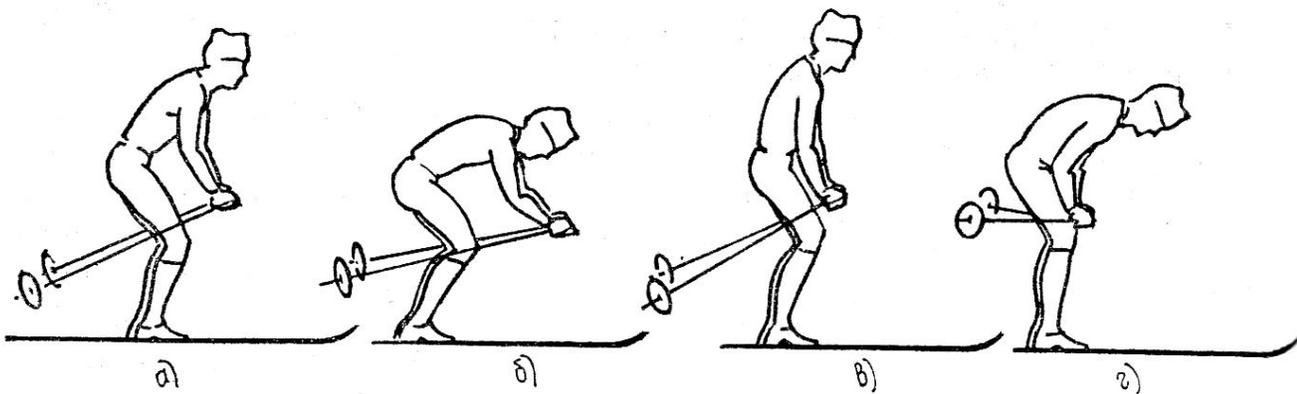
Спуск с горы на лыжах – техника выполнения

Подготовила: Мухаметзянова И.Р.  
Ученица: 8Б класса

Техника спусков зависит от крутизны склона и рельефа. В зависимости от этих факторов спуски преодолеваются в различных стойках:

- ❖ **Высокой**
- ❖ **Средней**
- ❖ **Низкой**

Каждая из стоек отличается степенью сгибания ног в коленных суставах и наклоном туловища. Успешное овладение техникой спусков позволяет быстро и безопасно передвигаться по пересеченной местности во время прогулок, туристических походов и соревнований по лыжным гонкам.

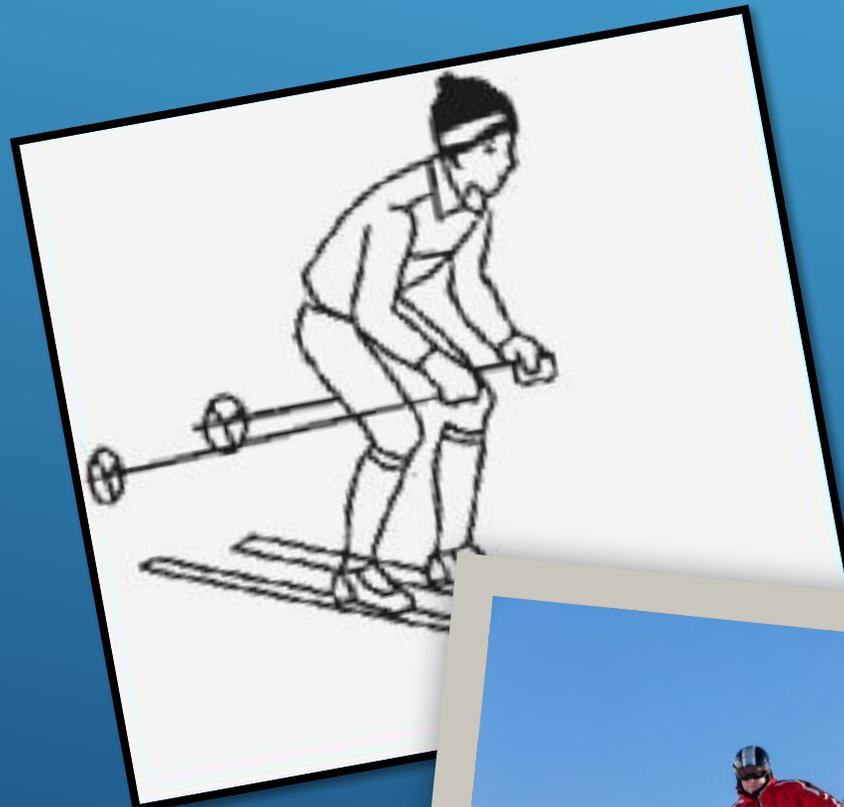


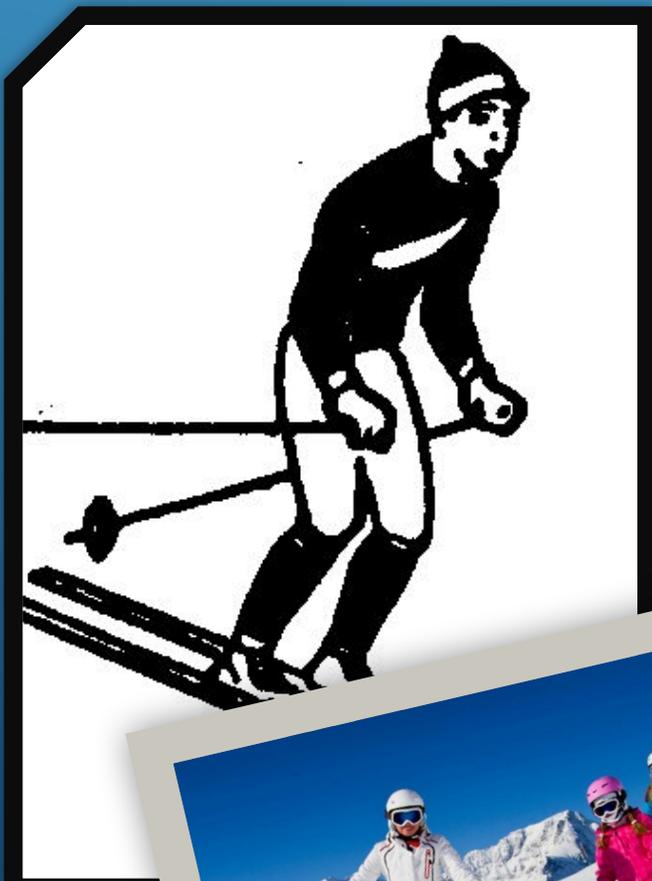
Спуски на лыжах с гор:

а — в основной стойке; б — в низкой стойке; в — в высокой стойке; г — в стойке отдыха

**Основная стойка** - обеспечивает наибольшую устойчивость на спуске, удобна и наименее утомительна. Ноги слегка согнуты, лыжи расставлены на расстоянии 10-15 см друг от друга, туловище наклонено вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены и немного вынесены вперед, палки почти параллельны склону, кольцами назад.

# ОСНОВНАЯ СТОЙКА





# ВЫСОКАЯ СТОЙКА

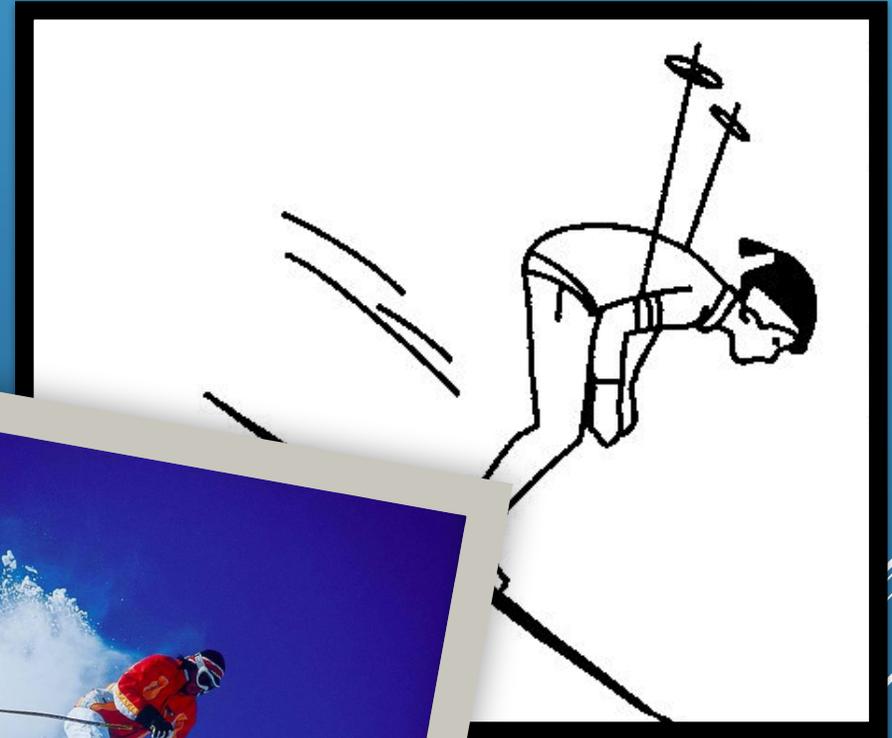
Высокая стойка характеризуется сгибанием ног в коленных суставах в пределах  $160-140^\circ$ , лыжи расставлены на расстоянии 15-20 см. Положение туловища зависит от решаемых задач при спуске. Если лыжник хочет погасить скорость, то туловище располагается почти вертикально (раскрытая стойка). Если нужно увеличить скорость, то туловище сгибается почти параллельно склону (закрытая стойка). Применяется стойка главным образом при необходимости уменьшить скорость и на более крутых склонах. Иногда эту стойку применяют для отдыха или лучшего просмотра незнакомого склона в начале спуска. Длительно спускаться в высокой стойке нецелесообразно: слишком велика потеря скорости, да и преодоление неровностей склона тоже затруднено.

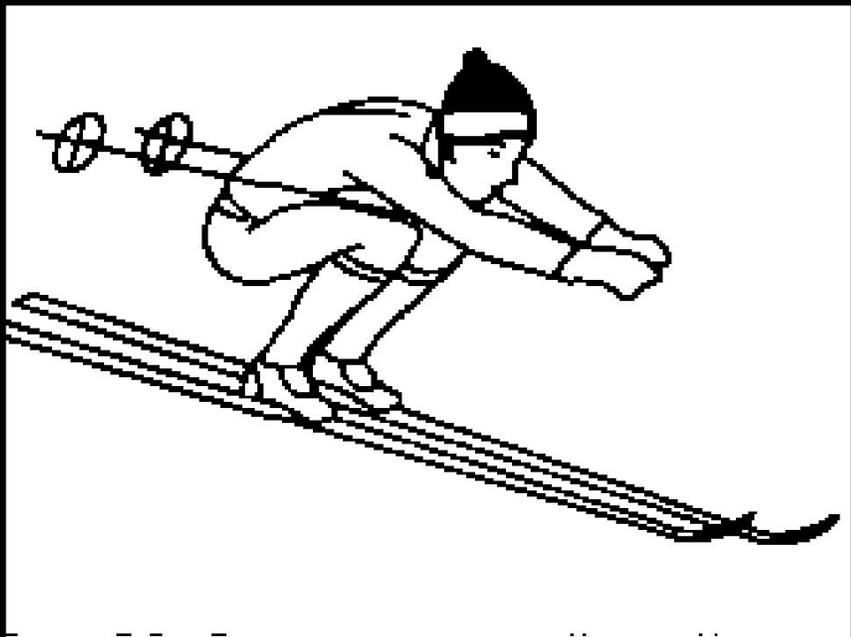


# СРЕДНЯЯ СТОЙКА

Средняя стойка характеризуется сгибанием ног в коленных суставах в пределах  $140-120^\circ$ , руки при этом согнуты в локтевых суставах, опущены вниз, и кисти находятся на 20-30 см впереди колен. Для устойчивости одна нога выдвигается вперед на 10-20 см. В зависимости от рельефа склона и тактических задач туловище может быть параллельно склону или несколько выпрямлено. Средняя стойка называется еще основной, так как в ней выполняются все элементы горнолыжной техники.

Как разновидность средней стойки применяются стойка отдыха. Стойка отдыха применяется на достаточно длинном и ровном склоне. Она позволяет дать некоторый отдых мышцам ног и спины. С этой целью лыжник несколько выпрямляет ноги, наклоняется вперед и опирается предплечьями на бедра. Это обеспечивает меньшее сопротивление воздуха, чем в основной стойке, а условия для отдыха и восстановления дыхания лучше; однако устойчивость в случае наезда на неровности несколько хуже.





## Низкая стойка

Низкая стойка применяется на открытых пологих склонах, длинных и прямых участках спуска для достижения наибольшей скорости. Туловище параллельно склону, руки вытянуты вперёд и предплечьями касаются коленных суставов, кисти вместе. Низкая стойка применяется на длинных, пологих, ровных спусках, когда надо дольше сохранить скорость.



Обучение всем видам стоек начинается на ровном месте. Затем после показа учитель выполняет спуск по ровному некрутому (до 4-5°) склону небольшой длины. Снежный покров должен быть хорошо укатан, но не леденист. Постепенно крутизна склона увеличивается (до 10°), но значительно удлинять склон не следует. Только после того как ученики уверенно будут спускаться с таких склонов, можно переходить к более крутым и длинным. Главная задача - научить уверенному спуску на высокой скорости. Постепенность усложнения заданий позволит освоить стойки спусков, избежать падений и травм и уверенно преодолеть чувство страха перед скоростью и крутизной спусков.



A man in a dark pinstriped suit, white shirt, and patterned tie stands in a desert landscape. He is wearing sunglasses and has his arms outstretched to the sides. The background features rugged, rocky terrain and snow-capped mountains under a blue sky with light clouds. The text "Спасибо за внимание" is overlaid in white, bold, sans-serif font across the center of the image.

**Спасибо за внимание**