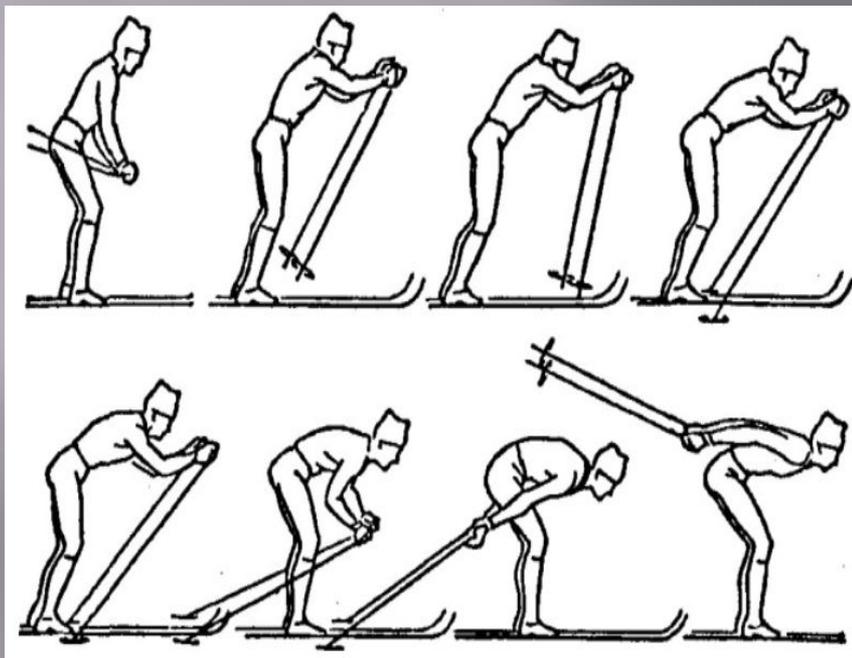


**ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО
ФИЗКУЛЬТУРЕ
НА ТЕМУ:
«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»**

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке:

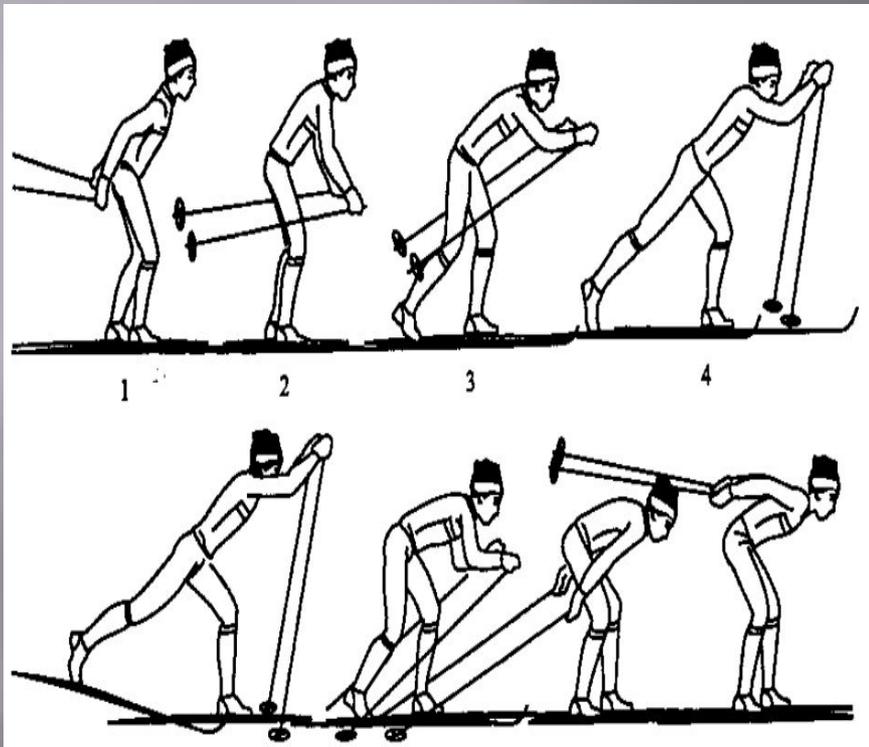
- ❑ Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.
- ❑ Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.
- ❑ Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме. Надевать обувь лучше на два носка. Носки должны быть сухими.
- ❑ Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной. Чтобы не застудить поясницу, следует надеть длинный свитер.
- ❑ Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши, а на руки - варежки.
- ❑ Выйдя на улицу, не спешите вставать на лыжи, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.
- ❑ В течение всего года регулярно выполняйте упражнения на выносливость. Низкий уровень выносливости является одной из причин травматизма.

Одновременный бесшажный ход



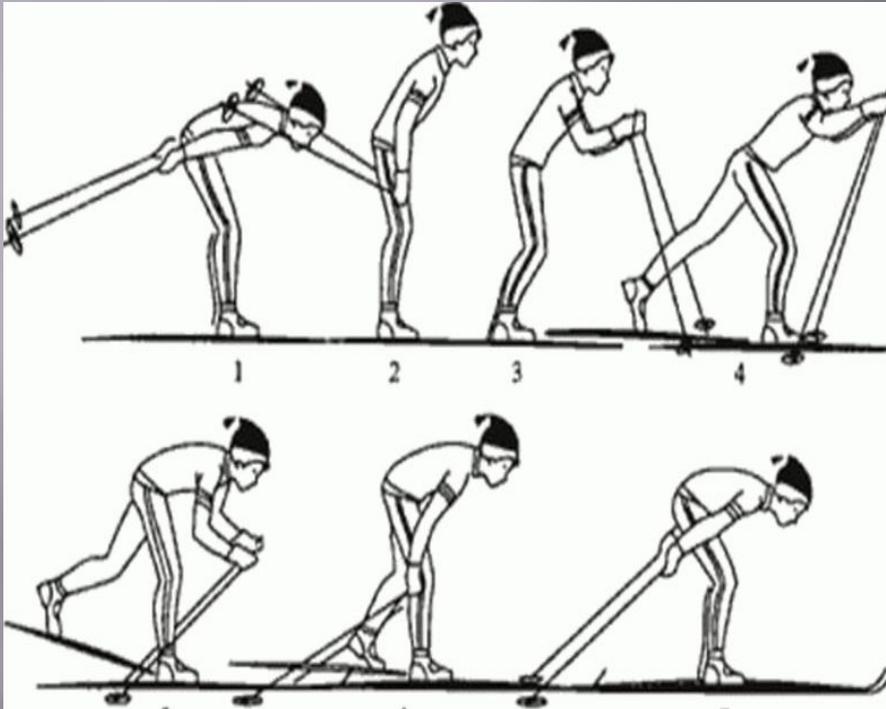
- свободное скольжение на двух лыжах. Начинается она с момента отрыва палок от снега и заканчивается постановкой их на опору. Цель фазы не допустить большой потери скорости скольжения лыж, приобретенной в результате отталкивания руками, и подготовиться к следующему отталкиванию руками. В этой фазе не следует делать ускоренные движения рук вверх после окончания отталкивания, необходимо плавно разгибать туловище и выносить руки вперед-вверх. Постановка же палок на снег осуществляется за счет ускоренного наклона туловища.

Скоростной вариант одновременного одношажного хода



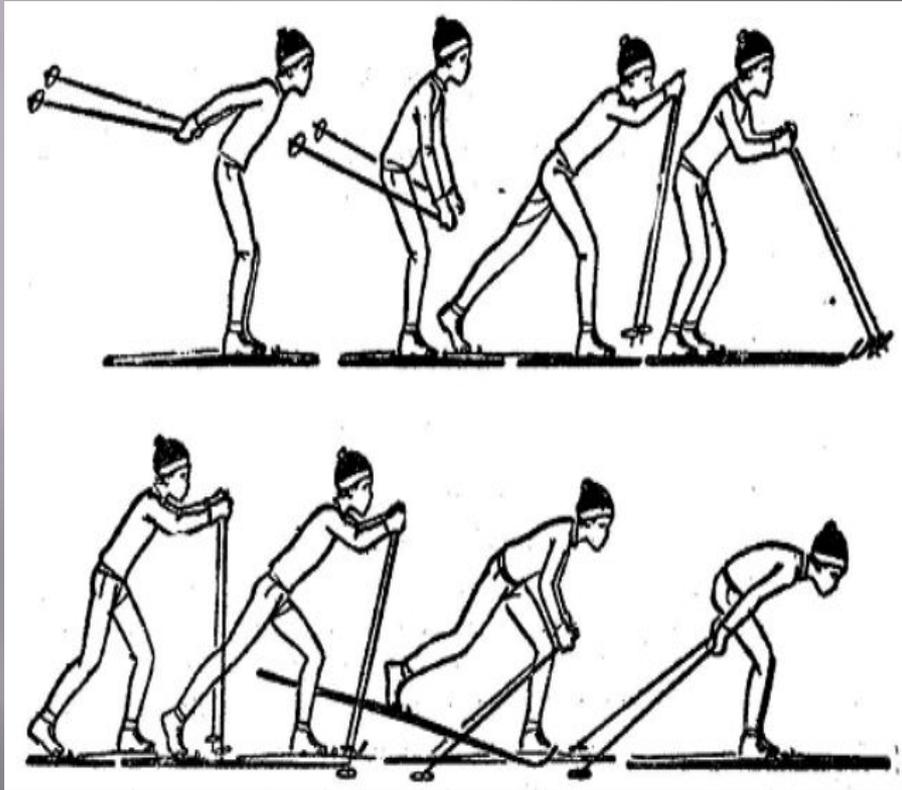
- свободное скольжения на двух лыжах. Начинается фаза с отрыва палок от снега и заканчивается началом сгибания правой ноги, которая будет толчковой, в коленном суставе. Если в начале свободного скольжения масса тела равномерно распределена на обе ноги, то в дальнейшем лыжник отводит маховую (левую) ногу почти на стопу назад, сгибает ее в коленном суставе и начинает подводит к опорной (правой) ноге. Массу тела лыжник переносит на правую ногу, руки опускает прямыми вниз.

Одновременный одношажный ход (основной вариант)



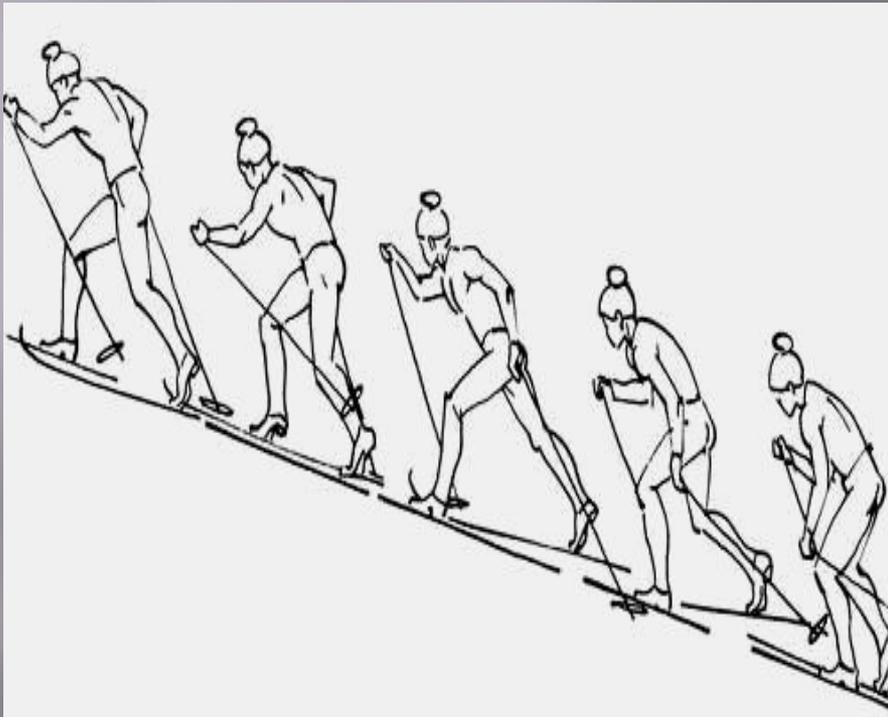
- Сделав шаг, лыжник выводит палки из положения кольцами к себе в положение кольцами от себя, а оттолкнувшись ногой, он должен вновь расположить их кольцами к себе. Постановка палок на снег и отталкивание ими осуществляются под острым углом. Весь период от окончания отталкивания руками до начала следующего отталкивания ими значительно продолжительнее, чем в скоростном варианте. Ход может быть применен при хороших условиях скольжения на пологих спусках (13°), а также на равнинных участках местности при отличных условиях скольжения (обледеневшая лыжня, крупнозернистый снег и т.д.).

Попеременный четырехшажный ХОД



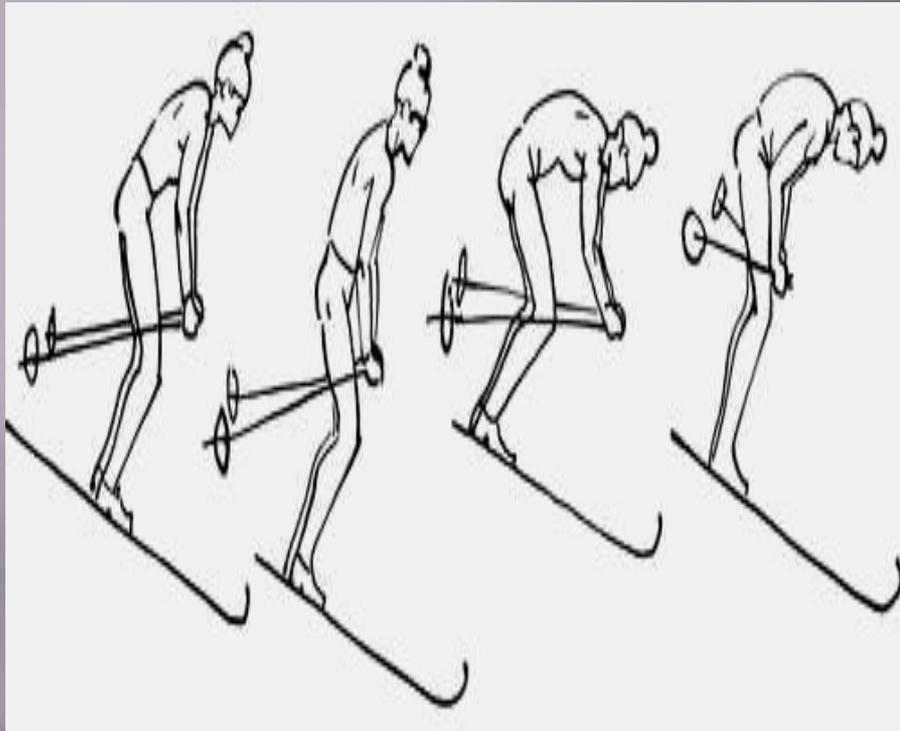
- Цикл движений попеременного четырехшажного хода состоит из четырех скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний руками на два последних шага. Рассмотрим действия лыжника в цикле попеременного четырехшажного хода при передвижении на равнине.
- Одновременно с первым толчком ногой гонщик выносит вперед-вверх одноименную руку с палкой. Толчок ногой (этом ходе делается так же, как и в двухшажном попеременном). К окончанию толчка лыжник должен поднять кисть выносимой вперед полусогнутой руки до уровня плеч. Нижний конец палки при этом обращен назад. С окончанием толчка ногой и выноса одноименной руки гонщик начинает скользить на одной ноге и выносить вперед вторую руку и освободившуюся после толчка ногу. Делается эти с таким расчетом, чтобы к концу второго толчка ногой рука и нога закончили движение одновременно.

Подъемы на лыжах



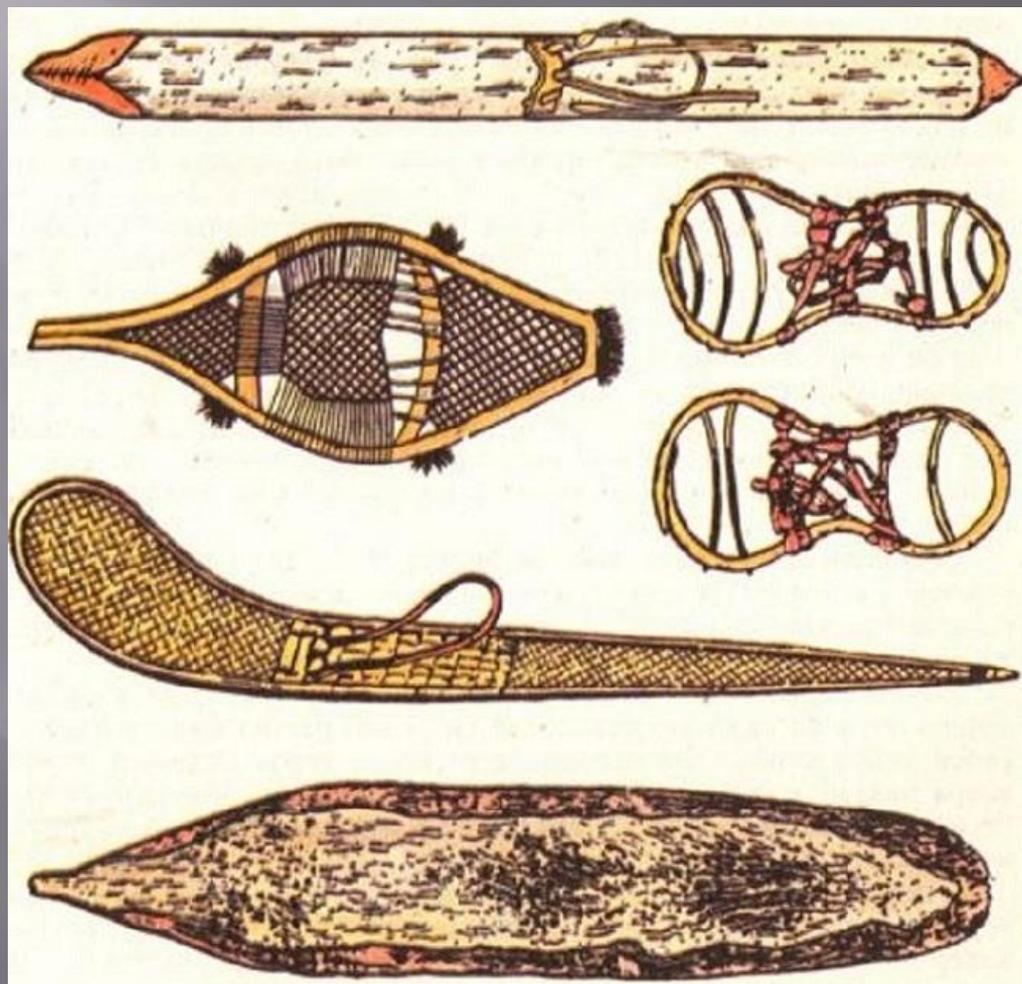
- ▣ *Подъем попеременным ходом.* Применяется на пологих склонах. Координация движений такая же, как и при попеременном двухшажном ходе, но с несколько большим наклоном туловища вперед и более сильной опорой на палки. В результате длина скольжения сокращается, но возрастает частота отталкиваний. Лыжа после толчка меньше отрывается от земли (рис. 48).
- ▣ Если двигаться по склону скользящим шагом невозможно, то подъем осуществляется ступающим шагом. Длина шага резко сокращается, лыжи опускаются на снег с силой (с так называемым «прихлопыванием»). Подъем при этом часто производится в виде легкого бега короткими шагами.

Спуски на лыжах



- Спуски на лыжах выполняются в средней, высокой и низкой стойках.
- *Спуск в средней (основной) стойке.* Выполняется со склонов различной крутизны для выполнения поворотов и других приемов горнолыжной техники (рис. 49, г).
- Выполняется в таком положении: лыжи расставлены на ширину ступни, ноги слегка согнуты, туловище немного наклонено вперед, палки отведены кольцами назад, масса тела равномерно распределена на обе ноги.
- *Спуск в высокой стойке.* Применяется на крутых и неровных склонах, по глубокому снегу и для замедления скорости при спусках (рис. 49, д).
- Ноги слегка согнуты, одна из них для большей устойчивости выдвинута на полступни вперед, туловище незначительно наклонено в сторону движения.
- При скольжении по буграм лыжник слегка приседает, а при преодолении впадин - выпрямляется.
- *Спуск в низкой стойке.* Применяется на длинных и ровных склонах для увеличения скорости движения (рис. 49, е).
- Ноги сильно согнуты в коленях, голова и туловище наклонены ниже, чем при обычной стойке, руки дальше вынесены вперед

Первые лыжи:



Спасибо за внимание!!!

