

---

# ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)

Автор Ковреги́на Татьяна Александровна,  
учитель физической культуры  
МБОУ «Прохоровская гимназия»  
Прохоровского района Белгородской области

Теоретическ  
ий курс



**ЛЫЖНАЯ  
ПОДГОТОВКА  
(ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)**



Техника  
передвижени  
й на лыжах

ИСТОРИЯ  
ЛЫЖНОГ  
О  
СПОРТА

ОСНОВНЫЕ  
ПРАВИЛА  
СОРЕВНОВАН  
ИЙ

ТЕОРЕТИЧЕСКИ  
Й КУРС

ОДЕЖДА,  
ОБУВЬ И  
ЛЫЖНЫЙ  
ИНВЕНТАР  
Ь

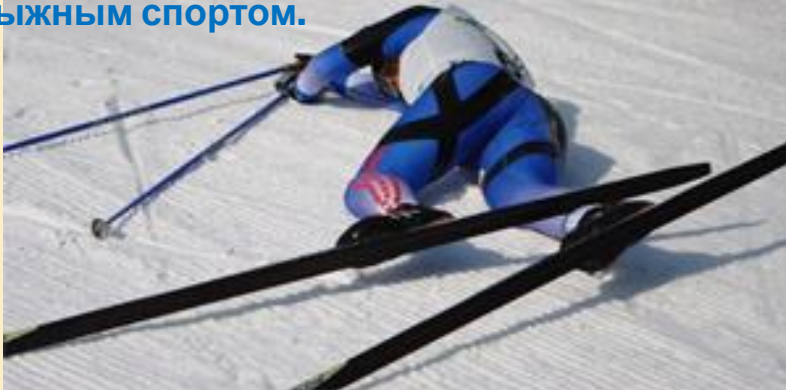
ПРАВИЛА  
ТЕХНИКИ  
БЕЗОПАСНОС  
ТИ



# ИСТОРИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА В РОССИИ



Лыжи появились в глубокой древности, еще в каменном веке. Первые лыжи были короткими и широкими, и охотники могли на них только ходить по снегу. Ходьба на лыжах очень популярна в нашей стране и является доступным, увлекательным и полезным занятием, прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости. Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение. Лыжный спорт — популярный и массовый вид зимнего спорта, включающий гонки, прыжки с трамплина, биатлон, слалом, горные лыжи и скоростной спуск, северное двоеборье (гонки и прыжки с трамплина), фристайл (балет, акробатика, могул), а также лыжную подготовку как первую ступень занятий лыжным спортом.



Мы гордимся нашими выдающимися лыжниками — чемпионами мира и Олимпийских игр: В. Кузиным, Н. Зимятовым, П. Колчиным, В. Ведениным, А. Прокуроровым, Л. Козыревой, Г. Кулаковой, Р. Сметаниной, Е. Вяльбе, Л. Егоровой, О. Даниловой и многими другими. При ходьбе на лыжах в работу вовлекается наибольшее, по сравнению с другими видами упражнений, число мышц, основательно нагружаются мышцы ног, рук, спины, живота. В процессе занятий совершенствуются жизненно важные качества — воля, смелость, выносливость, скоростно-силовые способности.

# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ



- **Никогда не срезать дистанции.**
- **Если вас догнал соперник, уступите лыжню и не мешайте ему вас обгонять.**
- **Догнав соперника, или обгоните его, или идите за ним, но не ближе 1 м.**
- **За 100 м до финиша лыжню можно не уступать.**
- **Во время эстафеты касаться участника своей команды можно только рукой и только в установленном для этого коридоре.**
- **Во время прохождения дистанции нельзя менять лыжи.**
- **Если по какой-нибудь причине вы сошли с дистанции и не можете продолжить соревнование, то обязательно сообщите об этом в судейскую коллегию.**

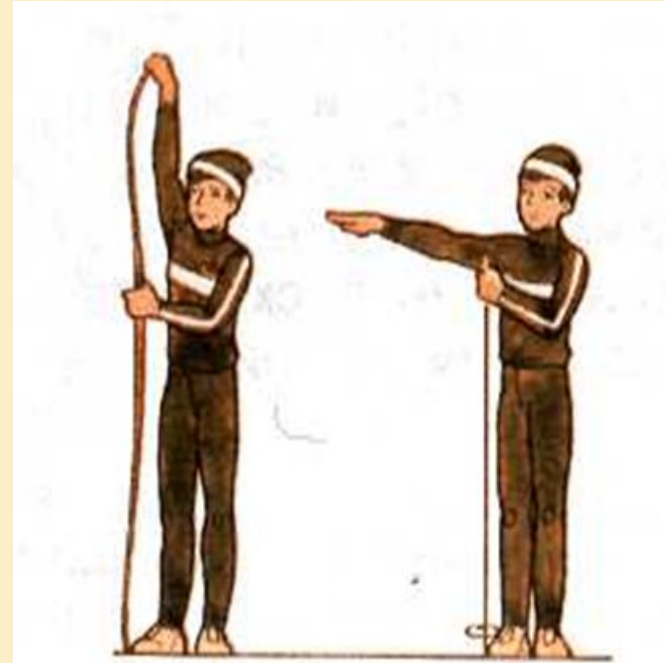


# ОДЕЖДА, ОБУВЬ, ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ



Для занятий лыжным спортом желательно на спортивный костюм надеть легкую спортивную куртку для защиты от ветра.

Лыжная шапочка должна прикрывать лоб, а на руки лучше надеть варежки. Лыжные ботинки должны свободно надеваться на две пары носков (одни хлопчатобумажные, другие шерстяные). Для того чтобы ботинки стали эластичными и непромокаемыми, их следует пропитать рыбьим жиром или олифой, а через 1—2 ч натереть хозяйственным мылом.



Длина лыж должна быть такой, чтобы можно было достать пальцами вытянутой вверх руки до конца поставленной вертикально лыжи. Высота палок должна быть чуть выше подмышек. Палки должны быть легкими, эластичными и прочными. Перед началом занятий лыжи натирают мазью для лучшего скольжения. Мазь выбирают в зависимости от температуры воздуха.

Для хранения и переноски используются специальные колодки.



# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

1. Соблюдать дисциплину, всегда видеть и слышать учителя, так как подача команд, указаний и распоряжений производится при низкой температуре и их повторения должны быть сведены до минимума.
2. Следуя по лыжне за товарищем, сохраняйте интервал 3—4 м, а при спуске с горы не менее 30 м.
3. При спуске с горы не выставляйте палки перед собой, иначе в случае падения можно на них наткнуться.
4. При спуске с горы не останавливайтесь у ее подножия, так как на вас может наехать спускающийся следом лыжник.
5. Если во время занятий, коллективной прогулки, похода в какой-либо причине сошли с дистанции, то обязательно предупредите об этом товарищей.
6. При переходе через проезжую дорогу обязательно снимайте лыжи.
7. Никогда не растирайте обмороженные участки тела снегом.



ПОДЪЕМ  
«ПОЛУЁЛОЧКО

Й»

ПОВОРОТЫ  
«ПЕРЕСТУПАНИ  
ЕМ»

ТОРМОЖЕН  
ИЕ  
«ПЛУГОМ»

Техника  
передвижений  
на лыжах

ОДНОВРЕМЕННЫ  
Й БЕСШАЖНЫЙ  
ХОД

ПОПЕРЕМЕНН  
ЫЙ  
ДВУХШАЖНЫЙ  
ХОД





# ОДНОВРЕМЕННЫЙ БЕСШАЖНЫЙ ХОД

Применяется при передвижении под уклон и на равнине, на раскатанных участках лыжной трассы, при наличии хорошей опоры для палок и отличном скольжении. Передвигаясь этим ходом, лыжник одновременно сильно отталкивается палками. Скользя на обеих лыжах, он выносит обе палки вперед и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается. Туловище при этом наклоняется до горизонтального положения.



Подводящие  
упражнения



# Подводящие упражнения

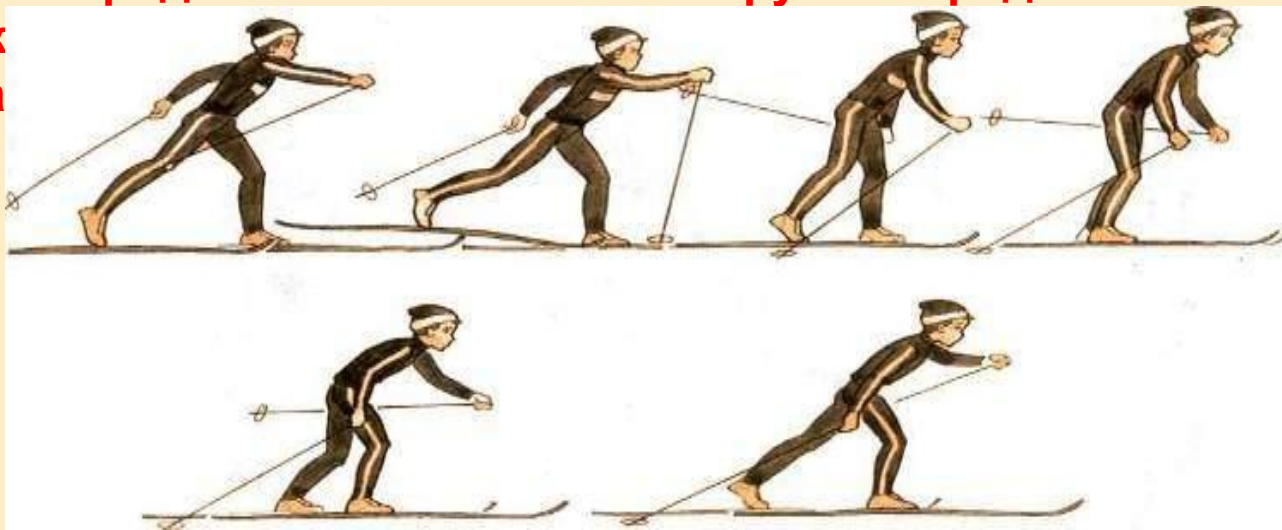
- ✓ Размахивание в стороны носком лыжи, вес тела на одной ноге, опираясь на палки.
- ✓ То же, носки лыж вверх, вниз.
- ✓ Переступание на лыжах вперед-назад, вправо, влево.
- ✓ Перенос массы тела с лыжи на лыжу.
- ✓ То же, прыжками.
- ✓ Передвижение прыжками в сторону, ноги вместе.
- ✓ Передвижение с изменением направления и скорости движения.



# ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД

Выполняется следующим образом: с шагом левой ноги вперед выносятся правая палка, одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок — тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая нога после толчка расслабляется и по инерции идет назад-вверх, поднимая пятку лыжи. Туловище при этом наклонено вперед, правая рука заканчивает вынос палки вперед, кисть на уровне плеча. Из этого положения лыжник готовится сделать следующий шаг. Продолжая скольжение на левой ноге, он ставит правую палку с нажимом на снег и ею отталкивается. С одновременным подтягиванием правой ноги и переносом на нее тяжести тела продолжается вынос левой руки вперед:

ск  
за



Подводящие  
упражнения



# Подводящие упражнения

А) Имитация работы рук на месте

Б) Скользящий шаг руки за спиной

В) Скользящий шаг без п



Г) Длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей (самокат)

Д) Прохождение дистанции попеременным 2х/ш ходом



# ПОДЪЕМ «ПОЛУЁЛОЧКОЙ»

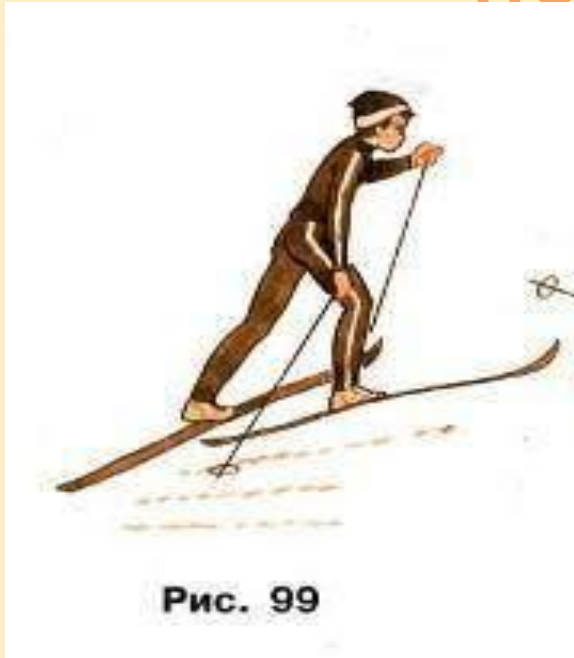


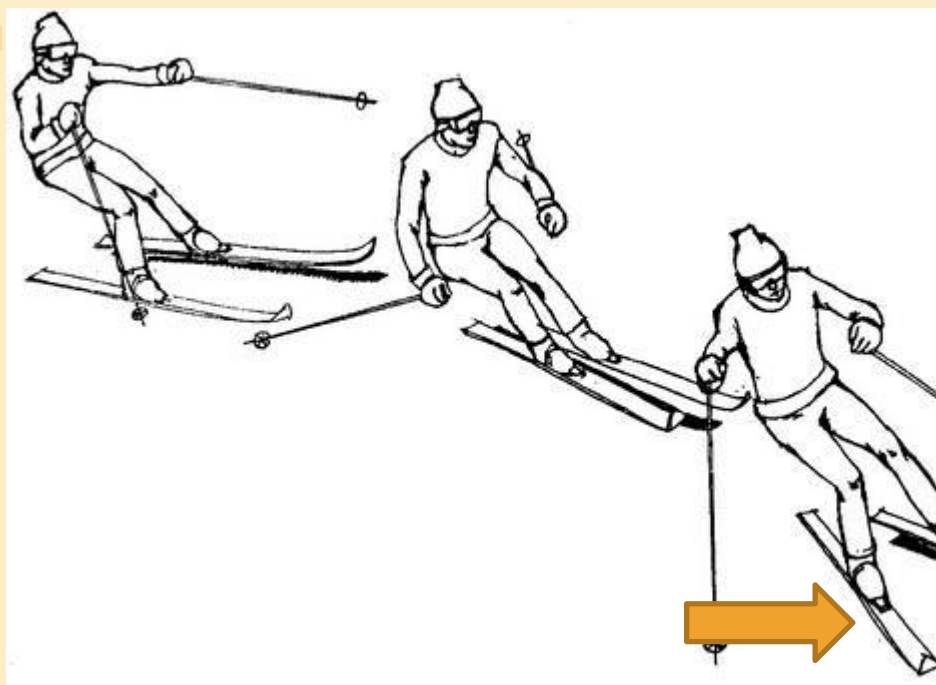
Рис. 99

Подъем «полуелочкой» (рис. 99) выполняется, как ступающий шаг. При этом носок нижней лыжи отводится в сторону, а сама лыжа ставится на внутреннее ребро. Верхняя лыжа продолжает скользить по направлению движения, руки двигаются так же, как в попеременном двухшажном ходе. Этот способ применяют на некрутых склонах.



# Поворот «переступание»

Поворот «переступание» (рис. 61) используется для изменения направления при движении по пересеченной местности. При спуске со склона в основной стойке лыжник переносит тяжесть тела на наружную лыжу, а внутреннюю отводит носком в сторону поворота. Переступание производится энергичным отталкиванием наружной лыжей, после чего она быстро приставляется к внутренней.



# ТОРМОЖЕНИЕ «ПЛУГОМ»

Торможение «пługом» (рис. 100) применяют при прямом спуске (прямо вниз). При торможении «пługом», давя пятками на лыжи и сжимая колени, задние концы лыж раздвигают в стороны, а носки сближают. Лыжи ставят на внутренние ребра. Палки держат близко к коленям, сзади.

