

На уроках по лыжной
подготовке

Значение лыжного спорта

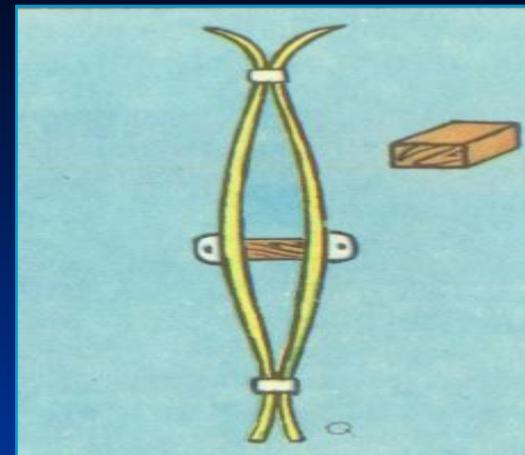
- Умение хорошо ходить на лыжах необходимо не только спортсмену-лыжнику, но и ученому- исследователю, и солдату- пограничнику, и полярнику, и охотнику, и врачу в сельском поселке, и работнику милиции.
- Ходьба на лыжах полезна и молодым, и старым. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитать волю и характер. При занятиях на лыжах каждый ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой- просто сильнее и выносливее, третий стремится с помощью тренировок похудеть, четвертый- укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно и упорно тренироваться.

На уроках по лыжной подготовке необходимо выполнять следующие правила:

- Проверить инвентарь.
- Подобрать одежду.
- Одежда должна быть легкой, но теплой, чтобы защищать от ветра.



- Нести лыжи носками вертикально вверх в одной руке, палки в другой руке, острием вниз.
- При переходе через проезжую часть обязательно снимать лыжи.
- Сделать разминку.



- Если догнали товарища на лыжне, не наступайте на его лыжи.

Надо попросить его освободить лыжню или обогнать его.



- При спусках с гор не выставляйте палки перед собой, чтобы в случае падения не наткнуться на них.



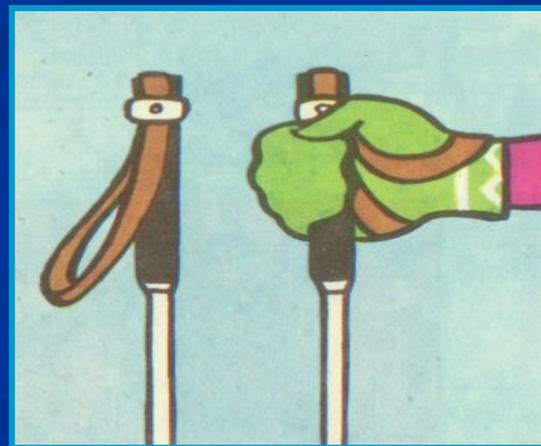
Подбор инвентаря

- Важно иметь свой инвентарь. К нему вы быстрее привыкнете, поэтому быстрее научитесь кататься на них.

- Лыжи для себя выбирать надо так:

носок поставленной вертикально лыжи должен находиться на уровне ладони поднятой руки.

- Высота палки должна быть такой, чтобы верхняя часть петли касалась подмышки.



Классические лыжные ходы

Лыжные ходы

Попеременные

(попеременный
вынос рук вперед)

Попеременн
ый
двухшажный

Одновременн
ый
бесшажный

Одновременные

(одновременный
вынос рук вперед)

Одновременны
й
одношажный

Одновременный
двухшажный

Попеременный двухшажный ход Основной способ ходьбы на лыжах

Движения в попеременном двухшажном ходе напоминают обычную ходьбу широким шагом. Но не повторяют ее, так как основа хода на лыжах — скольжение на одной ноге после отталкивания другой.

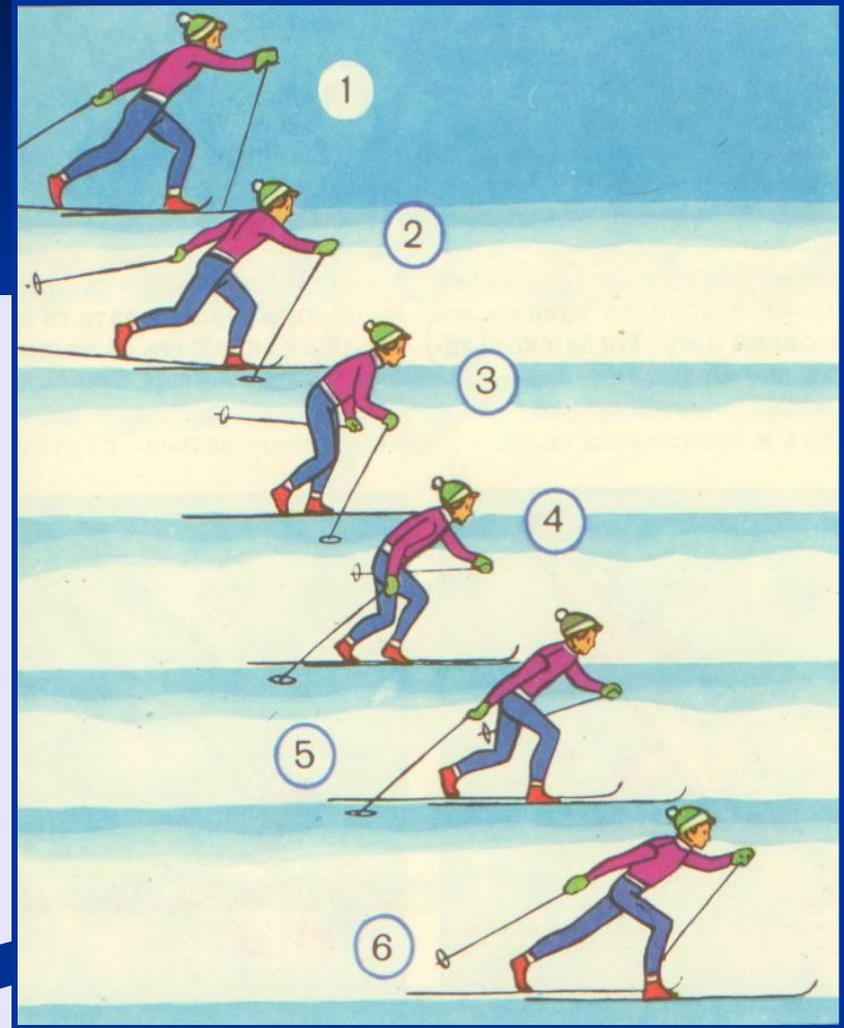
Чтобы быстро научиться этому ходу, надо хорошо его себе представить.

Проследите за последовательностью движений:



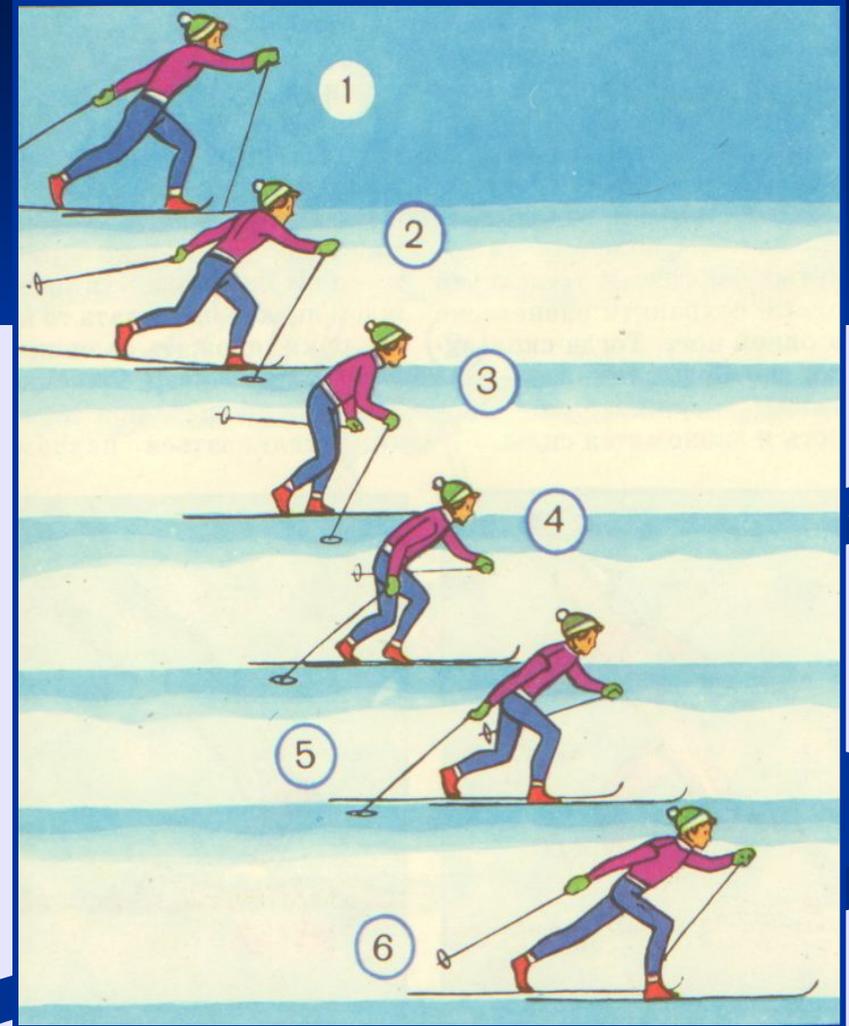
Техника движений в попеременно двухшажном ходе

- 1) Исходная поза для начала цикла движений;
- 2) Из приседа одна нога совершает энергичный скользящий шаг, одновременно разгибается туловище и обе палки выносятся вперед;
- 3) Момент смены положения ног;
- 4) Палки ставятся в снег впереди ботинка опорной ноги;



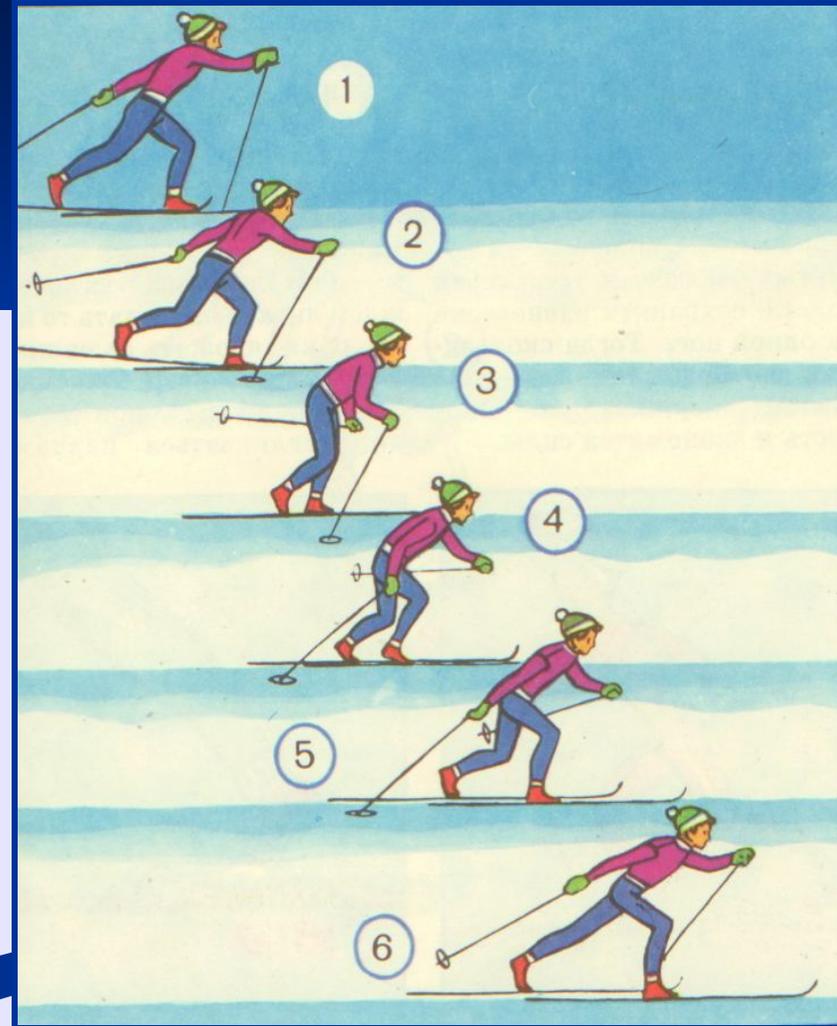
Техника движений в попеременно двухшажном ходе

- 5) В конце второго скользящего шага маховая нога подтягивается к опорной перед отталкиванием руками;
- 6) Маховая нога присоединяется к опорной, и одновременно производится отталкивание обеими палками – лыжник скользит на обеих лыжах.



Техника движений в попеременно двухшажном ходе

Задачи: одноопорное скольжение лыжника,
Избавляться от излишне частых движений при
отсутствии скольжения,
Вынос прямой маховой ноги,
Наклон туловища вперед,
Быстрая постановка палки
энергичное и законченное
отталкивание.



Подводящие упражнения и игры

«Самокат» - со сменой отталкивающейся
ноги,

«Самокат» - с поочередной работой ног, без
работы рук,

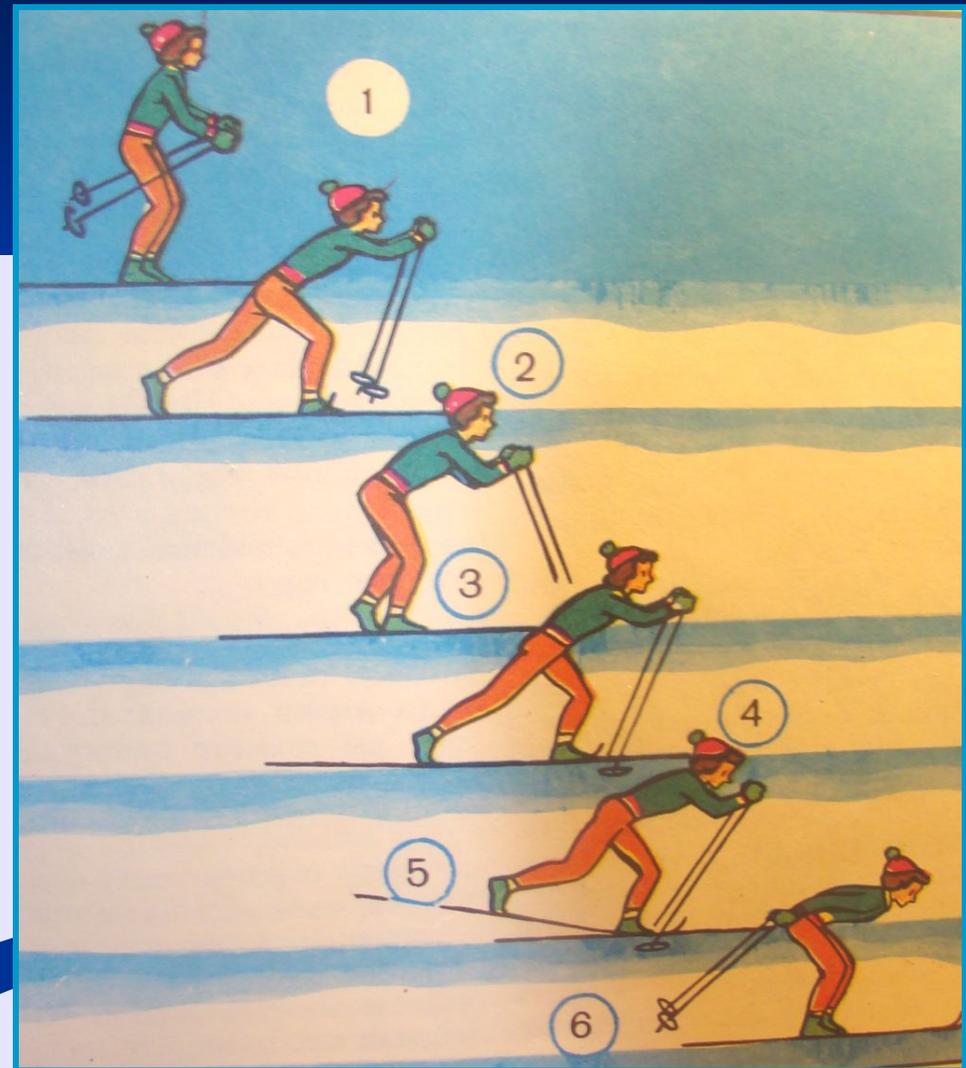
«Коньковый ход».

Игры : «Накаты» - 10 самых длинных шагов,
кто меньше сделает шагов на
определенном расстоянии и т. д.

Одновременный двухшажный ход

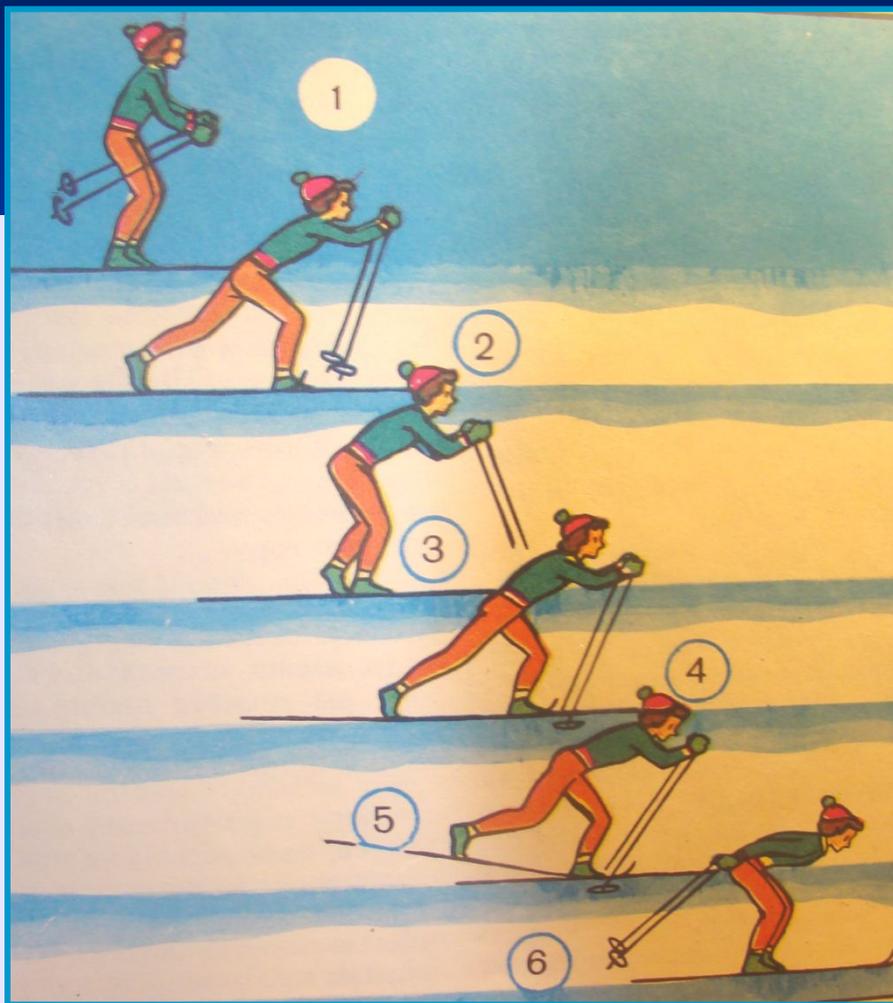
Способ передвижения лыжника, используемый на пологих спусках

- 1) Исходное положение для начала цикла движений.
- 2) Из приседа одна нога совершает энергичный скользящий шаг, одновременно разгибается туловище и обе палки выносятся вперед;
- 3) Момент смены положения ног;



Одновременный двухшажный ход

Способ передвижения лыжника, используемый на пологих спусках



- 3) Палки ставятся в снег впереди около ботинка опорной ноги;
- 4) В конце второго скользящего шага маховая нога подтягивается к опорной перед отталкиванием руками;
- 5) Маховая нога присоединяется к опорной, и одновременно производится отталкивание обеими палками - лыжник скользит на обеих лыжах.

Советы при выполнении одновременно двухшажного хода и подготовительные упражнения

- Сильней отталкивайтесь палками, когда скользите на обеих лыжах;
- Старайтесь как можно дольше скользить на одной лыже;
- При отталкивании опирайтесь на пальцы ног (на переднюю часть стопы).

Подготовительные упражнения:

на пологом склоне, стоя на полусогнутых ногах, надо оттолкнуться обеими палками и скользить при небольшом наклоне туловища вперед. Потом можно попробовать скользить на одной ноге, отталкиваясь другой.

Вопросы учащимся:



- 1) Какие ходы бывают по способу выноса рук вперед ?
- 2) Как правильно подобрать инвентарь?
- 3) Как правильно хранить инвентарь?
- 4) Основной способ передвижения на лыжах?

Подъемы



- Способов подъемов на лыжах существует несколько: скользящий ход, ступающий шаг, полувелочка, елочка и лесенка.
- Выбор способа подъема зависит от крутизны склона, условий скольжения, качества смазки, физической и технической подготовленности лыжника.
- Слабо подготовленные лыжники чаще всего поднимаются в гору ступающим шагом, полувелочкой и елочкой даже на склонах небольшой крутизны, там где сильный лыжник идет скользящим ходом или коньковым ходом.

Подъем елочкой



Попробуйте это сделать:



- На ровном месте, без палок,
- С опорой на палки,
- На пологом склоне.

Чтобы подняться в гору способом елочка надо: поставить лыжи носками наружу с опорой на внутренние ребра, а палки для опоры - позади лыж. Задние концы лыж переносят так, чтобы они не задевали друг друга.



На более крутом склоне.

Не опирайтесь на палки перед собой: если лыжи соскользнут назад, вы можете упасть, так как сзади не будет никакой опоры.

Если гора крутая, остановитесь, опираясь на палки, поставленные в снег сзади, и отдохните. Пусть дыхание восстановится. После отдыха продолжайте подъем.

Спуски с горы



- При спуске с горы новичков пугает скорость. Скорость можно регулировать изменением стойки и торможением.
- Различают три вида стоек: низкая, основная и высокая.
 - 1) В низкой стойке, ноги лыжника сильно согнуты, туловище наклонено вперед, согнутые руки вытянуты вперед.
 - 2) В основной стойке ноги согнуты меньше, туловище слегка наклонено вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. руки немного согнуты, палки направлены назад.
 - 3) В высокой стойке лыжник держится еще прямее, но ноги остаются согнутыми для преодоления неровностей лыжни.
- На месте прими положения основной, высокой и низкой стоек.
- Попробуй спуститься со склона в основной затем в высокой и низкой стойках.
- Изменяй стойки при спуске с горы.
- Изменяй стойку в зависимости от крутизны склона.

Торможение

- Для начинающего лыжника очень важно уметь тормозить. Чаще всего лыжники пользуются торможением плугом и упором.

Плуг - это способ торможения на прямом спуске при котором расстояние между носками лыжника около 10 см, а пятки широко разведены – около 1,5 м.

