

На уроках по лыжной  
подготовке

# Значение лыжного спорта

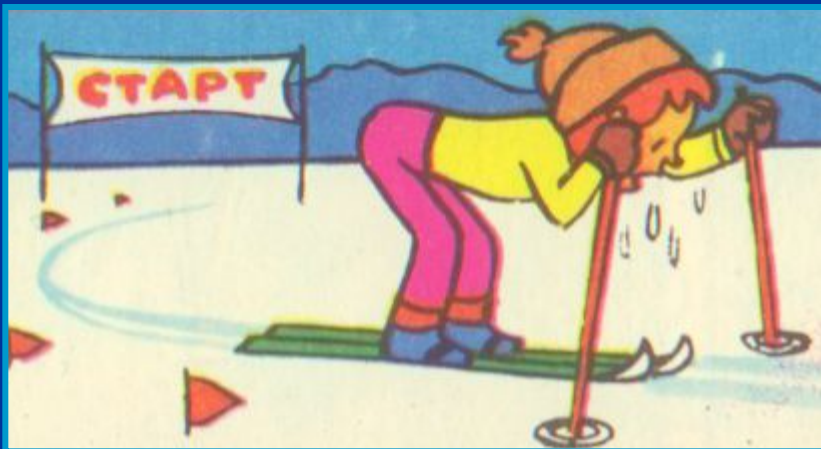
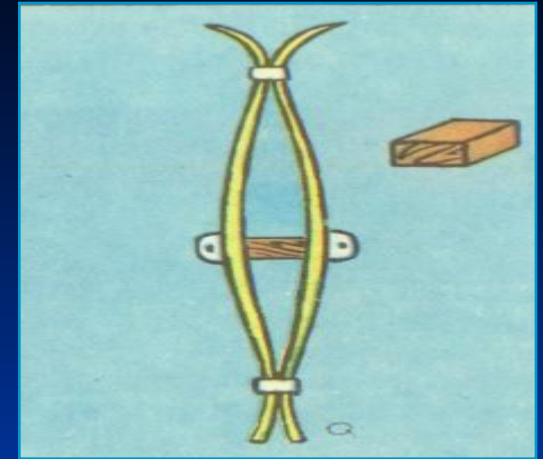
- Умение хорошо ходить на лыжах необходимо не только спортсмену-лыжнику, но и ученому-исследователю, и солдату-пограничнику, и полярнику, и охотнику, и врачу в сельском поселке, и работнику милиции.
- Ходьба на лыжах полезна и молодым, и старым. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, 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.

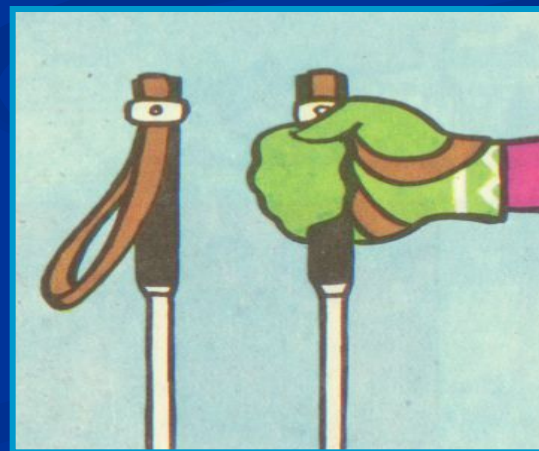


- При спусках с гор не выставляйте палки перед собой, чтобы в случае падения не наткнуться на них.



# 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.

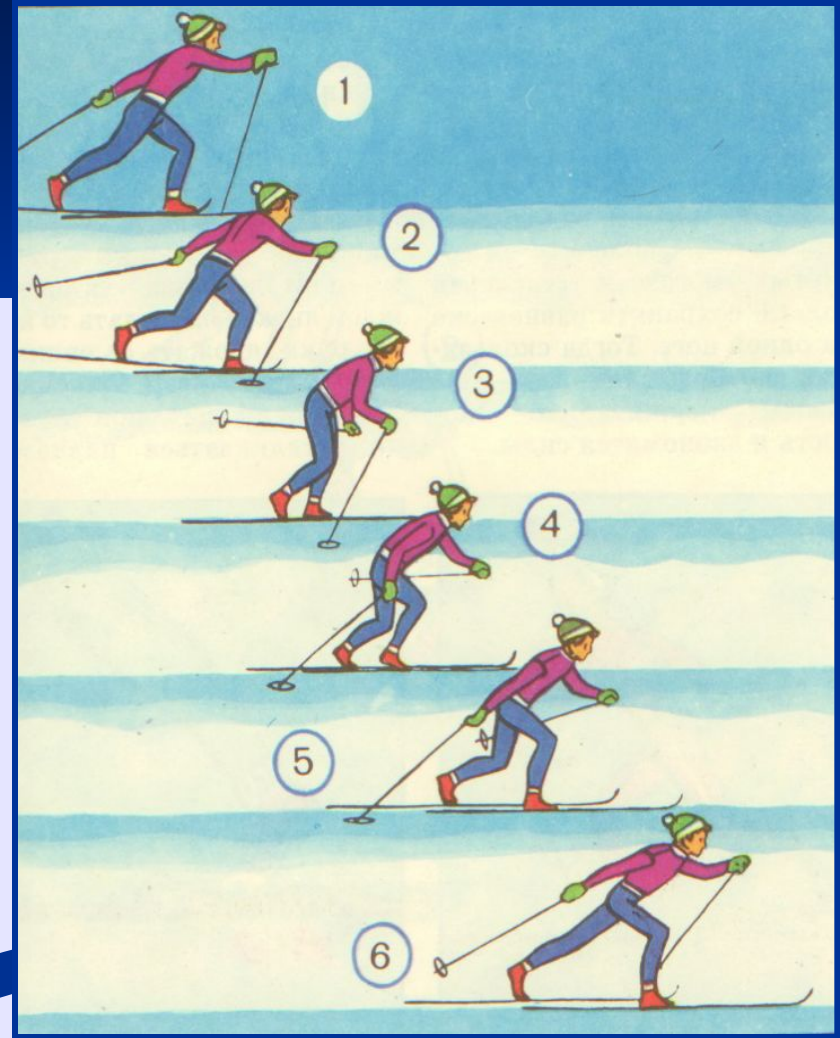
Проследите за последовательностью движений:





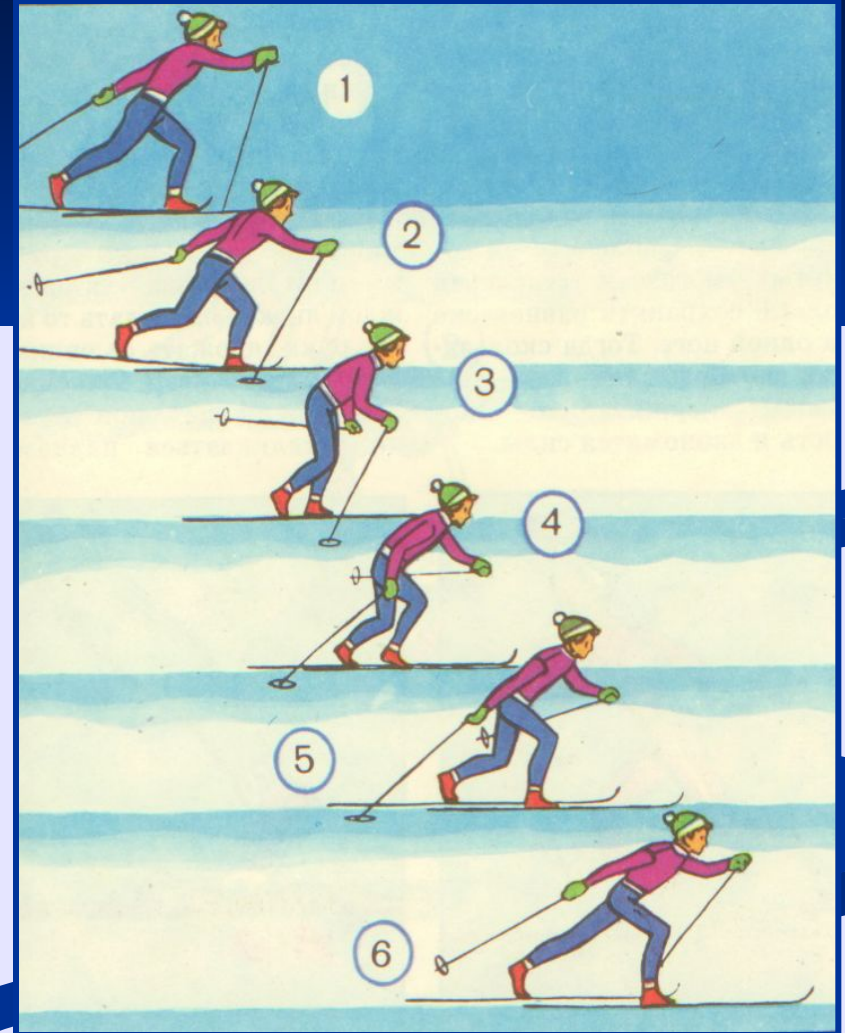
# Техника движений в попеременно двухшажном ходе

- 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;



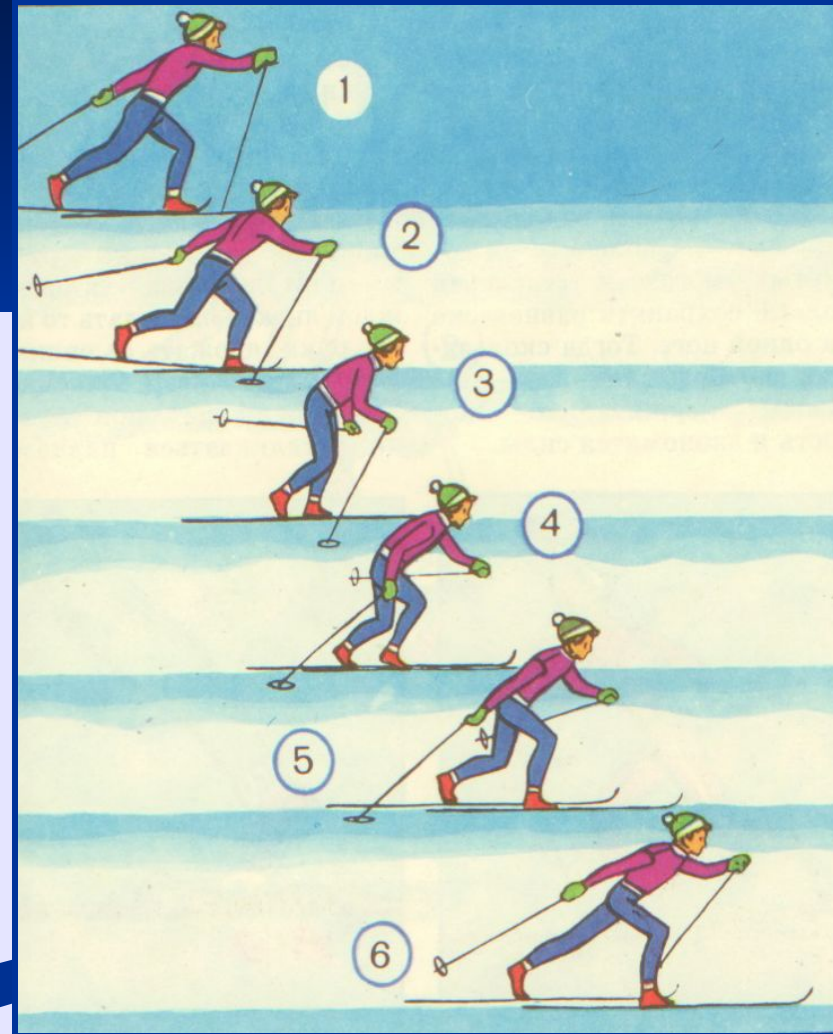
# Техника движений в попеременно двухшажном ходе

- 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

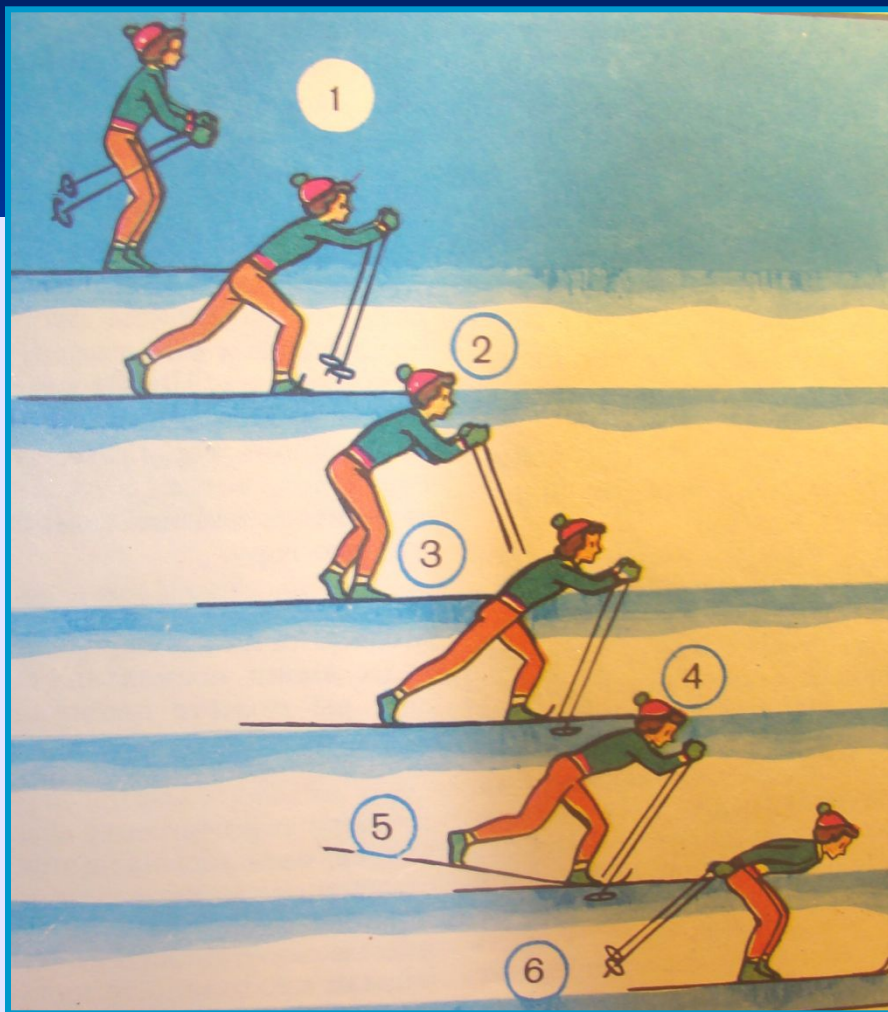
Способ передвижения лыжника, используемый на пологих спусках

- 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.

