

# ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.



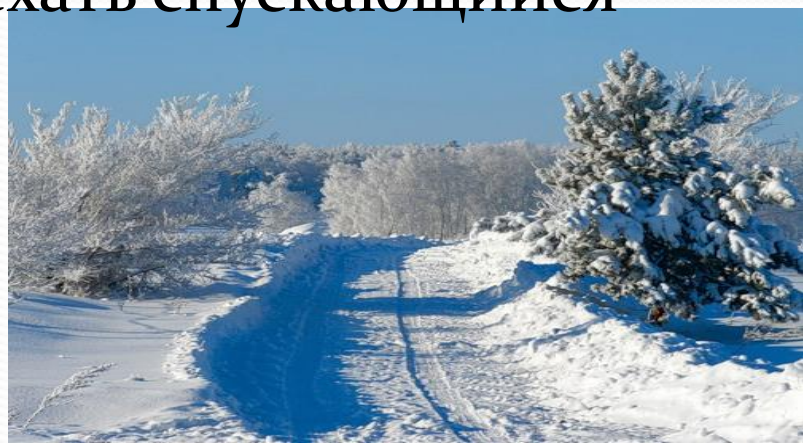
# Лыжный спорт

- Один из наиболее популярных и массовых видов зимнего спорта. Он включает в себя гонки, прыжки с трамплина, биатлон, слалом и другие виды.
- Лыжная подготовка оказывает большое влияние на всестороннее физическое развитие занимающихся.



# Правила поведения во время занятий.

- Следуя за товарищем, сохраняйте интервал в 3- 4 метра, а при спуске с горы- не менее 30 метров.
- При спуски с горы не выставляйте палки перед собой, иначе, в случае падения, можно на них на-толкнуться.
- При спуски с горы не останавливайтесь у подножья горы, так как на вас может наехать спускающийся следом лыжник.



- Если во время коллективной прогулки, похода вы по какой-либо причине сошли с дистанции, то обязательно предупредите об этом товарищей.
- Если догнали товарища, то не наступайте ему на лыжи, а попросите его освободить лыжню или обгоните его
- Со старта не развивайте большую скорость, набирайте её постепенно.



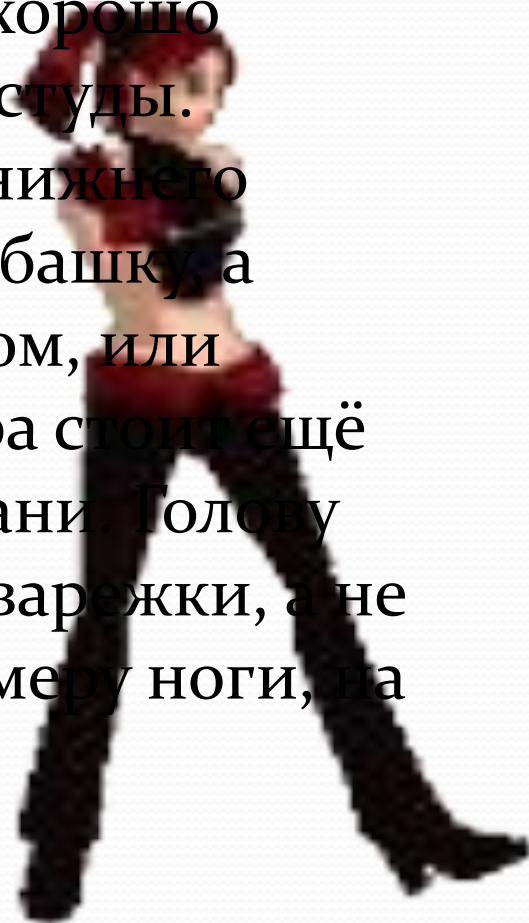
В холодную погоду следите за своим самочувствием. Если заметите побледнение кожи, потерю её чувствительности, то приложите к обмороженному месту тёплую ладонь и осторожно разотрите кожу.

- Растирать обмороженные участки тела снегом нельзя.



# Одежда, обувь, ЛЫЖНЫЙ инвентарь.

Одежда должна не стеснять движений, хорошо впитывать влагу, предохранять от простуды. Костюм лыжника обычно состоит из нижнего белья, на которое надевают тёплую рубашку, а поверх или тёплый спортивный костюм, или свитер и рейтузы. Для защиты от ветра стоит ещё надеть лёгкую куртку из плащевой ткани. Голову защищает шерстяная шапочка, руки- варежки, а не перчатки. Ботинки подбирают по размеру ноги, на которую надеты шерстяные носки.



# *ВЫБОР ЛЫЖ И ПАЛОК.*

Носок поставленной вертикально лыжи должен находиться на уровне ладони вашей поднятой руки. Высота палок должна быть чуть выше подмышки.



# Основные технические приёмы:

1. Попеременный двухшажный ход.
2. Одновременный двухшажный ход.
3. Подъём «полуёлочкой».
4. Спуск с горы.
5. Торможение «плугом».
6. Подъём «ёлочкой».
7. Подъём «лесенкой».
8. Одновременный бесшажный ход.
9. Преодоление бугров и впадин.





## Попеременный двухшажный ход.

Используется при передвижении на ровной местности. При этом каждый шаг сопровождается одним толчком палкой. Скорость бега на лыжах зависит и от энергичного отталкивания ногой.



## Одновременный двухшажный ход.

Этот способ передвижения на лыжах используется на пологих спусках. После сильного толчка руками следует скольжение на обеих лыжах, поставленных параллельно. Затем - два шага с выносом палок вперёд. Одновременно с отталкиванием палками ноги ставят опять параллельно друг другу и скользят по инерции.



## Подъём «полуёлочкой».

Этот способ применяют на некрутых склонах. Используют его и при подъёме наискось склона. У поднимающегося на некрутой склон одна лыжа подвигается вперёд прямо, а другая отводится носком наружу и ставится на внутреннее ребро.



## Спуск с горы.

Вначале надо подобрать пологий склон, свободный от посторонних предметов, пней деревьев. Стоя на горе, лыжник принимает исходное положение: ноги полусогнуты, туловище слегка наклонено вперёд, кисти рук, держащие палки, у коленей, кольца палок позади. Такая поза позволит удерживать высокую скорость. Если надо немного снизить её, лыжник выпрямляется, обязательно оставив палки позади.



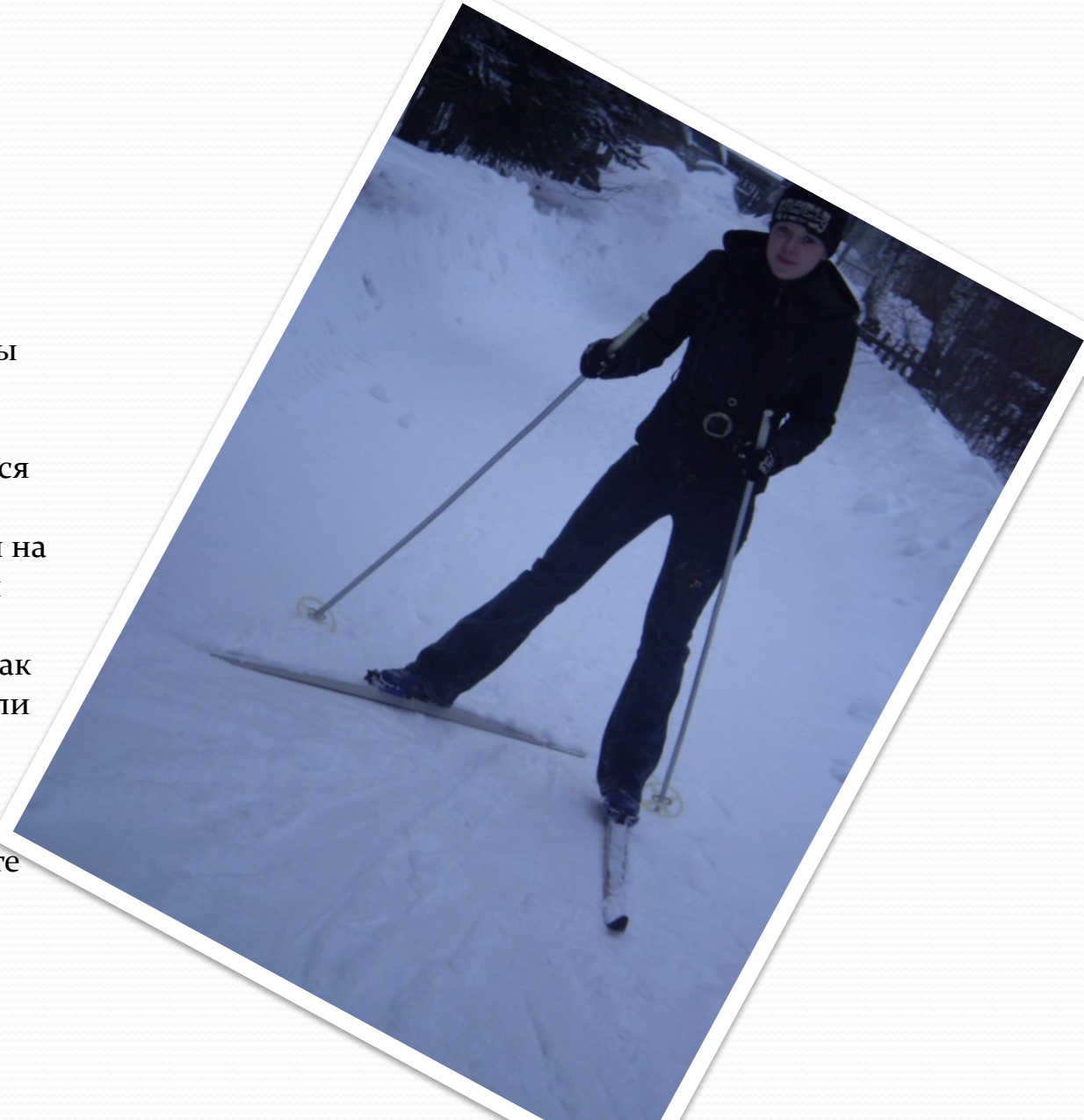
## Торможение плугом.

При торможении «плугом» давят пятками на лыжи и прижимают колени друг к другу. Задние концы лыж раздвигают в стороны, а носки сближают. Лыжи ставят на внутренние ребра.



## Подъём «ёлочкой».

Носки лыж должны быть разведены, а сами лыжи поставлены на внутренние ребра так, чтобы не проскальзывали. Задние концы лыж не должны перекрещиваться. Палками нужно энергично отталкиваться позади себя. Ни в коем случае при подъёме нельзя опираться на палки перед собой: если лыжи соскользнут назад, можно неожиданно для себя упасть, так как позади не будет опоры. Если гора, на которую вы поднимаетесь, крутая, остановитесь и, опираясь на палки, отдохните, восстановите дыхание. После этого продолжайте подъём.



## Подъём «лесенкой».

Делая приставные шаги, лыжи следует ставить круто на рёбра за счёт наклона голеней и стоп; ногой, расположенной внизу, надо отталкиваться очень энергично. Тогда лыжник как бы подпрыгивает вверх-в сторону. Верхней по отношению к склону рукой лыжник должен подтягиваться, а нижней-отталкиваться при помощи палок.



## Одновременный бесшажный ход.

Одновременный бесшажный ход позволит вам усиливать скорость движения. Лыжник выносит палки вперёд и отталкивается, ставя их на снег. При этом тяжесть тела переносится на носки ног.





## Преодоление бугров и впадин.

Приближаясь к бугру, надо чуть приподняться и в момент наезда на него сгруппироваться, а миновав его, снова выпрямиться. Иной порядок движения при преодолении впадин. Подъезжая к ней, лыжник приседает, проезжая - выпрямляет ноги, в момент выхода из впадины вновь приседает.



# Задачи физической культуры.

- Основными задачами физической культуры являются: укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие и закаливание юных лыжников; привитие им и закрепление интереса с занятиям лыжным спортом; обучение школьников основам техники и тактики; повышение физической работоспособности и развитие основных физических качеств. Хорошо поставленная учебная работа по лыжной подготовке способствует привлечению учащихся к секционным занятиям.

