



# *Лыжная подготовка на уроках физической культуры в старших классах.*

Ялдыгина Надежда Николаевна  
учитель физической культуры  
МБОУ «СОШ № 14» г.Братск.  
2014 год

# **Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.**

*К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.*

*Занятия проводятся в специальных местах, утвержденных руководством образовательного учреждения.*

*Обувь и одежда занимающихся должны соответствовать установленным требованиям. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими и сухими. Обязательны варежки или рукавицы.*

*Длина лыж должны соответствовать росту лыжника и не превышать уровня вытянутой вверх руки (пластиковые лыжи могут быть немного короче). Лыжные палки должны быть правильно подобранными и доходить до уровня плеча (при коньковом ходе применяются палки немного длиннее).*

*Передвижение к месту занятий осуществляется на лыжах или с лыжами, которые несут на плече или под мышкой.*

*Интервал при движении на лыжах на дистанции 3 – 4 м., при спусках с горы – не менее 30 м.*

*Лыжную трассу следует прокладывать в защищенном от ветра месте, она не должна пересекаться с замерзшими водоемами, густыми зарослями кустарника, автомобильными и железнодорожными дорогами. Ширина трассы должна быть не менее 3 м., а в поворотах и спусках – не менее 5 м.*

*На дистанции лыжникам не следует обгонять друг друга на узких участках трассы и неудобных для обозрения спусках*

*При падении на спуске надо быстро освободить трассу и помнить, что особую опасность на спуске представляют палки, выдвинутые вперед. При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону. Торможение во время спусков лучше производить «плугом» и «боковым соскальзыванием»*

*Если во время занятий по каким – либо причинам пришлось сойти с дистанции, необходимо*

# 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.

# ОДЕЖДА, ОБУВЬ, ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Лыжи и палки подбираются по росту. 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.



# **Лыжные хода**

**Лыжные хода** бывают попеременными и одновременными.

При передвижении на лыжах выполняются толчки сначала одной, а затем другой палкой.

Такие лыжные ходы и называются **попеременными**.

Когда лыжи хорошо скользят по снегу, то возникает необходимость оттолкнуться двумя палками одновременно. Это увеличивает скорость скольжения. Такие лыжные ходы называются **одновременными**.



# Классические хода

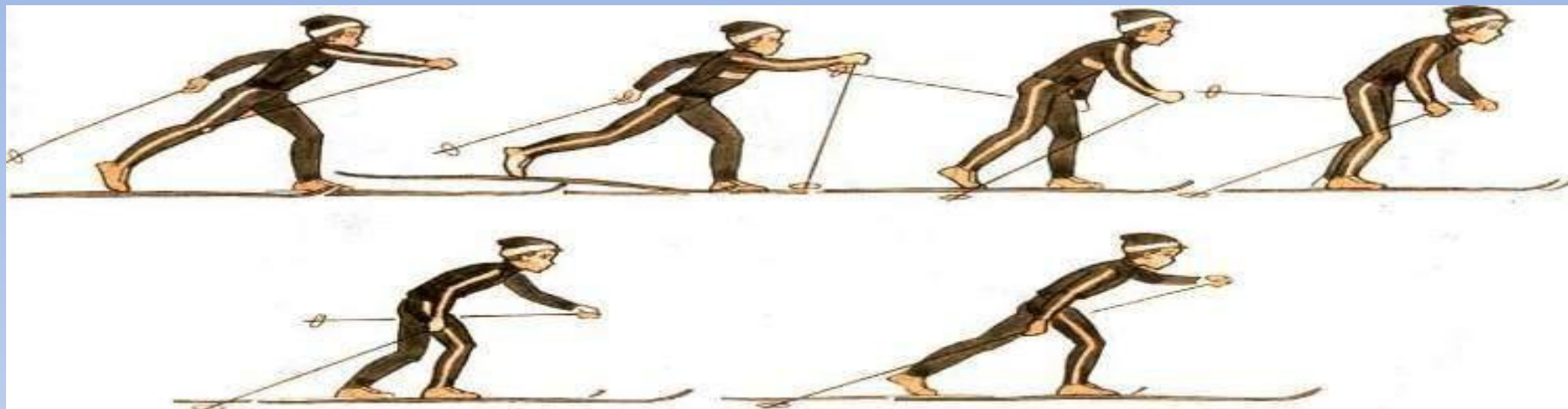
## Попеременные хода

- Двухшажный
- Четырехшажный

## Одновременные хода

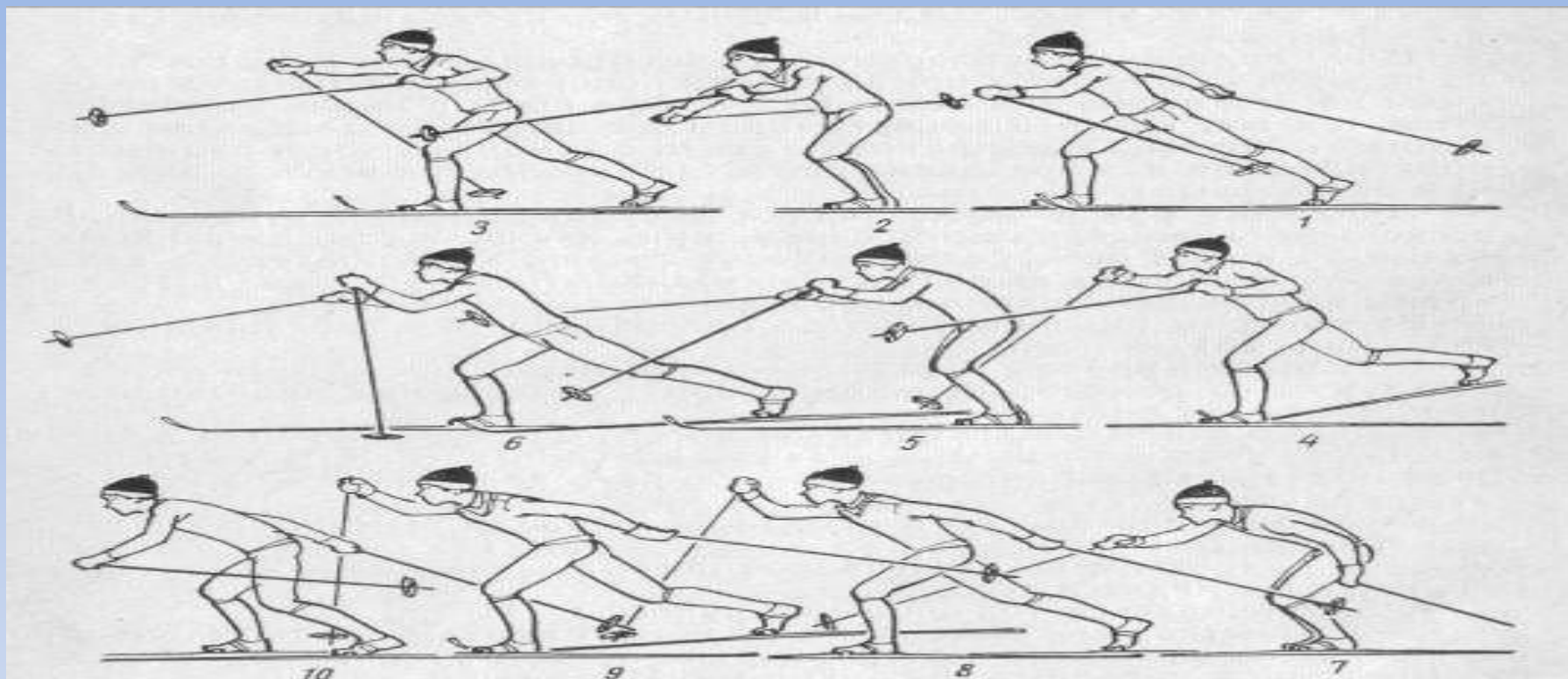
- Бесшажный
- Одношажный
- Двухшажный

# ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД



выполняется следующим образом: с шагом левой ноги вперед выносится 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: скольжение происходит на правой лыже. Цикл хода завершен и в дальнейшем повторяется.

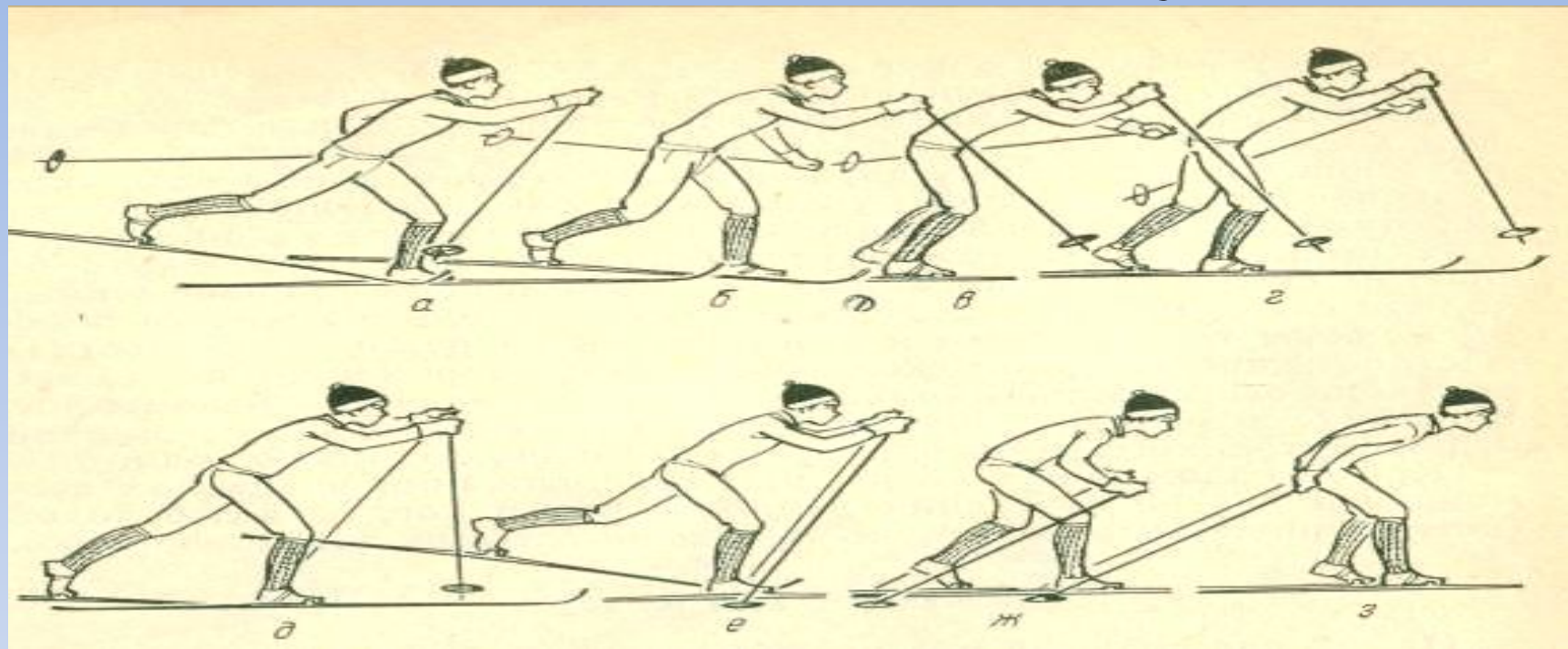
# Попеременный четырехшажный ход.



Цикл движений в попеременном четырехшажном ходе выполняется следующим образом: 1. на первый шаг правой ноги, левая закончила отталкивание, вперед выносятся левая рука с палкой (кольцами назад). Лыжник переходит к скольжению на правой лыже; 2 – 3 На второй шаг (левой ногой) вперед выносятся правая рука с палкой кольцами назад, а левая выносятся кольцами вперед. Характерным для этого хода является скрестное положение палок в данный момент; 4. в момент скольжения на левой лыже правая палка выводится кольцами вперед; 5 – 6. С третьим шагом цикла – правой ногой, на снег для отталкивания ставится левая рука; 7. начало шага левой ногой и окончание толчка левой рукой; 8 – 9 . С последующим (четвертым) шагом левой ногой правая палка ставится на снег и правая рука выполняет отталкивание; 10. закончен толчок правой рукой, начинается шаг правой ногой и вынос левой руки с палкой. Цикл движений повторяется

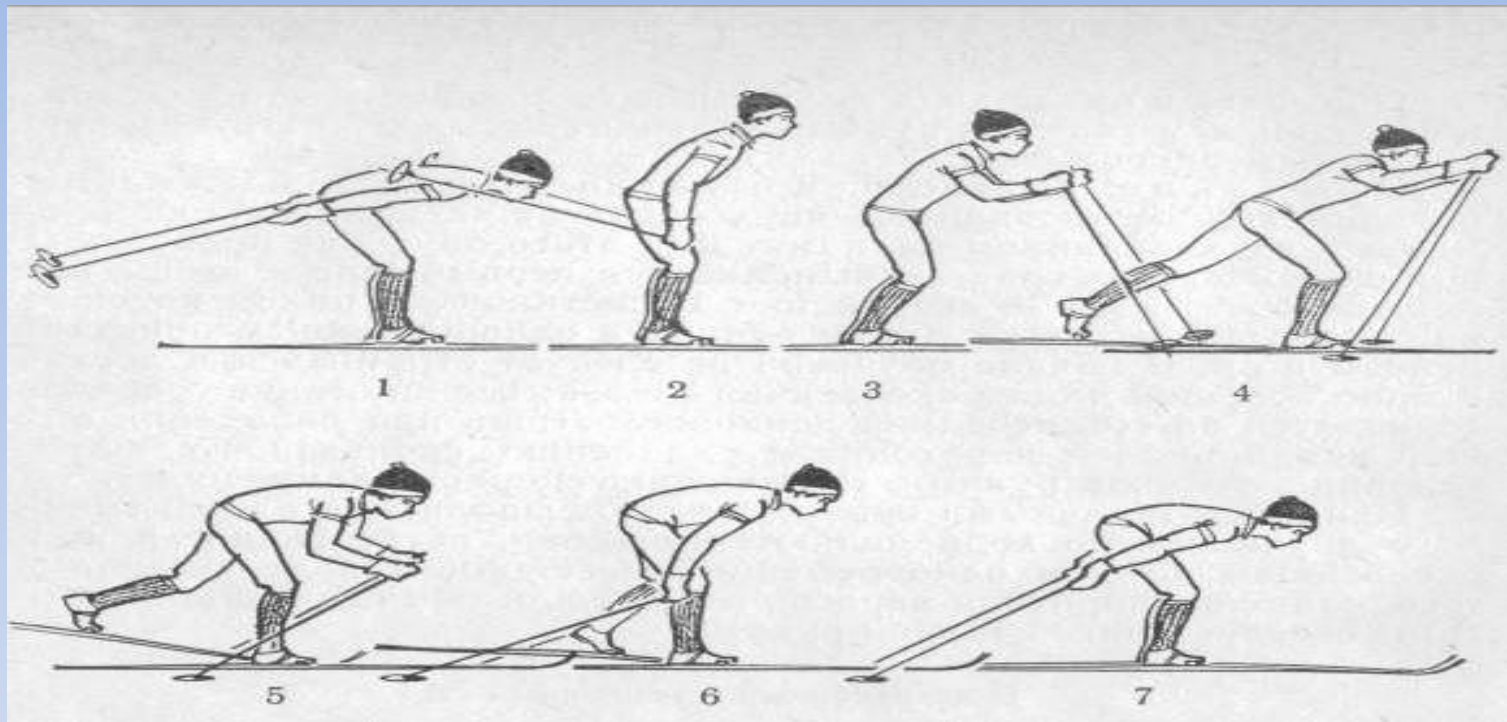


# Техника перехода от попеременного двухшажного хода к одновременному.



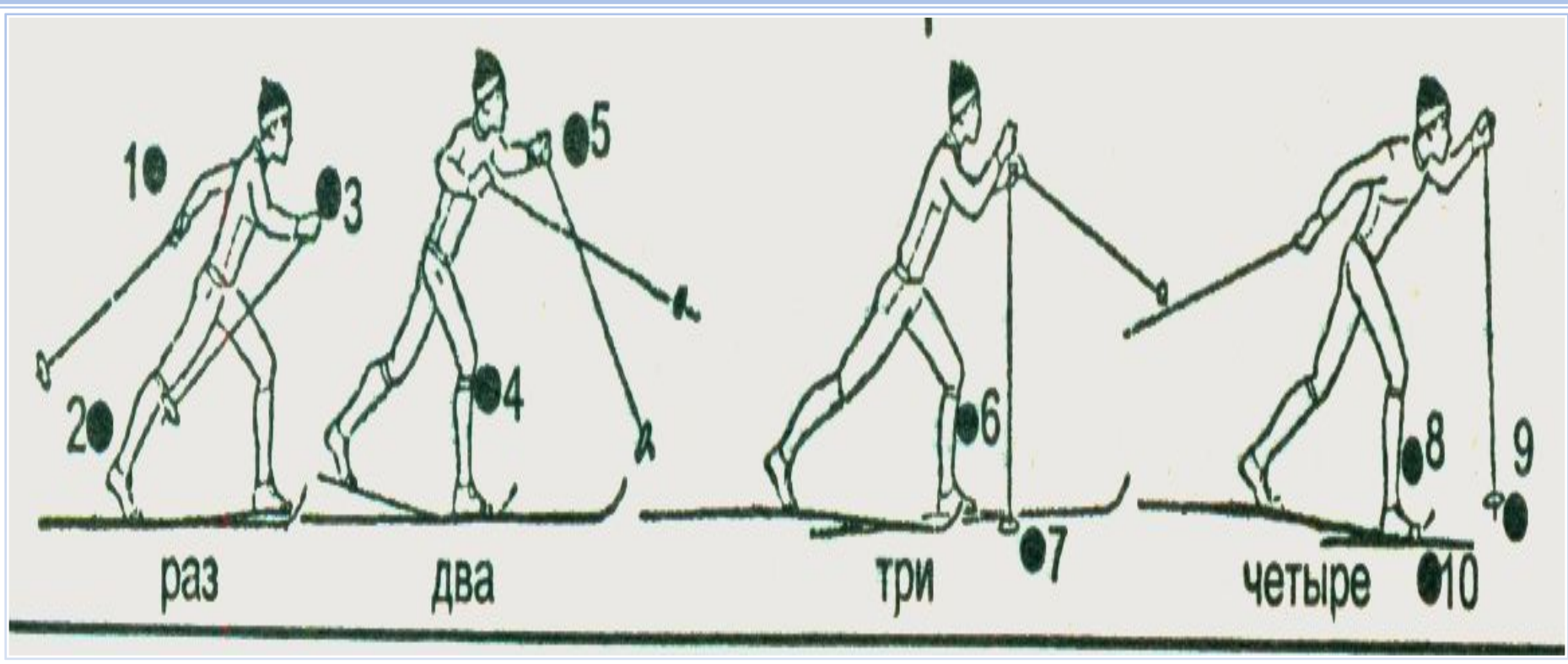
1 - одноопорное скольжение на левой лыже в попеременном ходе. 2 – скольжение продолжается. Правая рука выводит палку кольцом вперед. Вынос левой палки – кольцом назад. 3 – 5 – толчок левой ногой, левая палка догоняет и присоединяется к правой перед постановкой их на снег. 6 – после окончания толчка левой ногой палки одновременно ставят на снег и начинается отталкивание двумя палками. 7 – продолжается одновременный толчок двумя палками. 8 – с окончанием толчка палками маховая (левая) нога приставляется к опорной и лыжник может продолжить движение любым одновременным ходом.

# Техника движений одновременного одношажного хода.



1 – после окончания толчка руками лыжник скользит на двух лыжах. 2 – медленно выпрямляясь, выносит палки вперед. 3 – предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег. 4 – в момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которые выполняется так же, как и других одновременных ходах. 5 – 6 лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками. 7 – толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах. Цикл движений повторяется

# Бесшажный ход





# **Техника конькового хода: ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД.**

Способствует развитию высокой скорости и применяется на подъемах, равнине, пологих спусках с целью разгона — ускорения.

Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, в каждый из которых входят: отталкивание ногой (правой и левой), одновременное отталкивание руками и скольжение.

Начальный вынос палок и их постановка на снег создают опору, предотвращающую проскальзывание лыж. Далее проводится отталкивание палкой. Не закончив отталкивание одной рукой, следует начинать отталкивание другой.



# ПОДЪЁМ. СПУСК

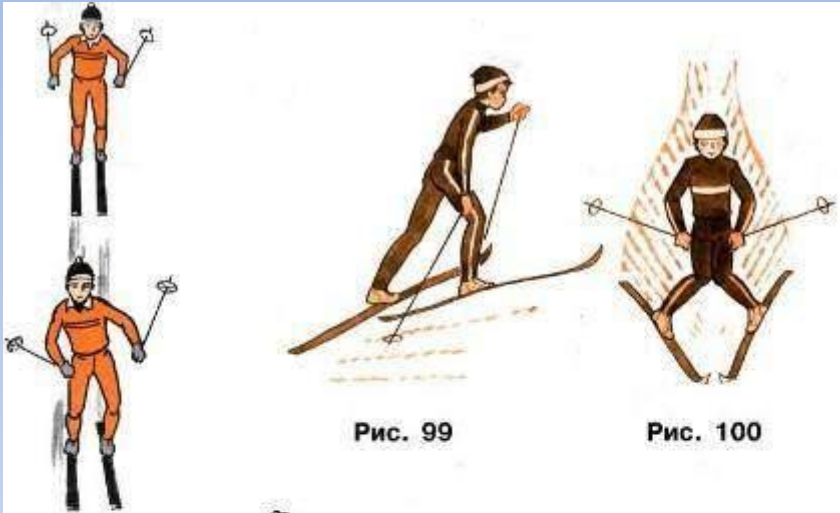


Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101

**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.

**Торможение «плугом»** (рис. 100) применяют при прямом спуске (прямо вниз). При торможении «плугом», 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.

**Поворот «переступанием»** (рис. 101) 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.



**Подъем «елочкой»** (рис. 126) применяется на склонах  $20\text{--}30^\circ$ . При этом подъеме лыжи ставятся на внутренние ребра. Лыжник поочередно переступает, перенося пятку поднятой лыжи над пяткой другой, стоящей на снегу. Палки для опоры ставят по бокам и сзади лыж. С увеличением крутизны склона носки лыж разводятся еще **шире**, а **сами лыжи еще больше ставятся на ребра**, увеличивается и опора на палки.

**Торможение «упором» («полуплугом»)** Тяжесть тела сосредоточена на верхней лыже, скользящей на внешнем ребре. Нижняя лыжа, разгруженная от тяжести тела и поставленная под уклоном к направлению движения, «прочесывает» своим внутренним ребром поверхность снега, создавая торможение.

**Поворот «упором»** При выдвигении тормозящей лыжи вперед и большей загрузке ее тяжестью тела происходит поворот.



**Техника спуска** на лыжах требует сохранения равновесия и устойчивости в соответствующей стойке — основной, высокой, низкой

При спуске в основной стойке ноги расставлены на ширину лыжни и слегка согнуты в коленях. Для лучшей устойчивости одна лыжа выдвинута вперед. Из основной стойки удобнее производить повороты и торможения, ее часто применяют при прямых спусках.

Высокая стойка служит для уменьшения скорости за счет увеличения сопротивления воздуха, так как ноги и туловище более выпрямлены.

Низкая стойка способствует уменьшению сопротивления воздуха и увеличению скорости. Туловище при низкой стойке значительно наклонено вперед, ноги сильно согнуты.

Все стойки предварительно изучают на месте, затем начинают их осваивать на спуске.



# Лыжная подготовка

