



Кручинина
Елена
Александровна
учитель физической
культуры
АМОУСОШ № 1
им. М. Горького

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- Из истории возникновения лыж
- Значение лыжной подготовки
- Правила поведения во время занятий
- Техника передвижения на лыжах



Из истории возникновения лыж



- Лыжи были изобретены северными народами в процессе миграции в области с холодным климатом и долгой зимой. Для выживания людям было необходимо передвигаться по снегу, порой очень глубокому (более метра). Скорее всего, сначала были изобретены снегоступы — приспособления, увеличивающие площадь стопы и тем самым облегчающие передвижение по снегу. Известны народы севера, на момент открытия их исследователями пользовавшиеся снегоступами, но не знавшие о лыжах. В процессе развития этого изобретения и появились лыжи. Второй возможный вариант возникновения лыж — их происхождение от саней. Лыжи похожи на облегчённые санные полозья.

Из истории возникновения лыж

- Самые древние письменные свидетельства о применении скользящих лыж относятся к 6-7 в. н. э.
- В 960 лыжи упоминаются как принадлежность для обучения придворных норвежских сановников. Первое употребление слова «спыжи» на Руси относится к 12 в.

Из истории возникновения лыж

- Появление лыж было обусловлено потребностью человека добывать на охоте пищу зимой и передвигаться по местности, занесенной снегом.
- Лыжи появились повсеместно, где жил человек в условиях снежной зимы. Первые лыжи были ступающие.
- Одна из последних находок обнаружена на территории Псковской области. По заключению специалистов, эта лыжа является одной из самых древних - сделана около 4300 лет назад.

Из истории возникновения лыж

- У северных народов нашей страны (ненцев, остяков, вогулов и др.) лыжи широко применялись в быту и на охоте.
- "Саамы (лопары), ненцы, остяки бьют диких оленей, волков и других подобных зверей больше дубинами, потому что на лыжах свободно их догоняют. Звери не могут быстро бежать по глубокому, проваливающемуся снегу и после утомительной и долгой погони делаются жертвой легко скользящего на лыжах человека"

Из истории возникновения лыж



Из истории возникновения лыж

- Помимо охоты лыжи на Руси часто использовались во время праздников и зимних народных забав, где демонстрировались сила, ловкость, выносливость в беге "наперегонки" и в спусках со склонов. Наряду с другими развлечениями и упражнениями (кулачный бой, верховая езда, различные игры и забавы) лыжи сыграли важную роль в физическом развитии русского народа.

Из истории возникновения лыж

- В конце XIX — начале XX века появился лыжный спорт — вид досуга, заключающийся в перемещении на лыжах на скорость или ради удовольствия. Появились лыжи с другими пропорциями, более подходящими для скоростного бега — 170—220 см длиной и 5-8 см шириной. Такие же лыжи стали применяться в армии. Примерно в это же время появились и лыжные палки, существенно облегчающие и ускоряющие передвижение на лыжах.
- Постепенно лыжи полностью превратились в спортивный инвентарь и приняли знакомый вид



Значение лыжной подготовки



- Популярное и доступное средство для активного отдыха.
- Способствует развитию выносливости, координации.
- Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность и создают хорошее настроение.
- Прекрасное средство для укрепления здоровья, закаливания.
- Популярный и массовый вид спорта, включающий в себя лыжные гонки, прыжки с трамплина, биатлон и т.д.

Правила поведения во время занятий

- Соблюдать дисциплину, всегда видеть и слышать учителя.
- На лыже соблюдать дистанцию 3-4 м, а при спуске с горы не менее 30 м
- Передвижение по лыжне осуществляется только против часовой стрелки.
- При спуске с горы не выставлять палки перед собой, иначе в случае падения можно на них наткнуться.
- При спуске с горы не останавливайтесь у подножья, отходите в сторону.



Правила поведения во время занятий



- Если во время урока по какой-то причине, (поломка инвентаря, болевые ощущения) вы не можете продолжать занятия обязательно поставьте в известность учителя.
- При переходе через проезжую часть обязательно снимайте лыжи.

Правила поведения во время занятий

- В холодную погоду следите за собой и за товарищами и при первых признаках обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела) немедленно растереть сухой шерстяной варежкой кожу рядом с отмороженным местом.
- Никогда не растирайте обмороженные участки тела снегом.



Техника передвижения

- Названия лыжных ходов формируются по способу работы рук и ног:

по работе ног:

- 📌 бесшажный
- 📌 одношажный
- 📌 двухшажный
- 📌 четырехшажный

по работе рук:

- 📌 одновременный
- 📌 попеременный



Техника передвижения

В лыжных гонках имеется несколько ходов:

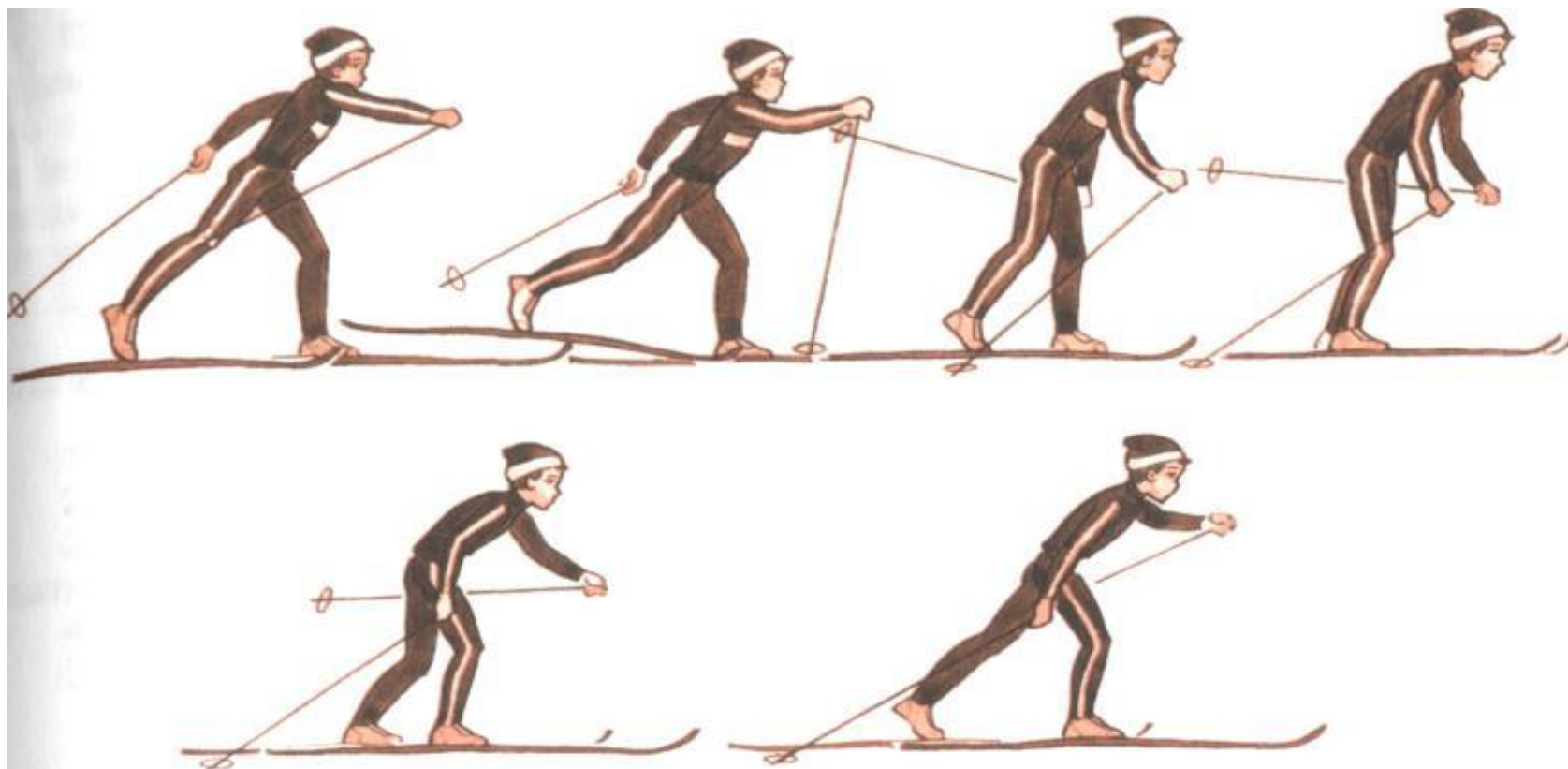
- попеременный двухшажный
- одновременный двухшажный
- одновременный одношажный
- одновременный бесшажный
- попеременный четырехшажный
- коньковые хода
- сочетания ходов и т. д.

Каждый из ходов дает преимущество только в определенных условиях. Такое большое количество вариантов техники передвижения не встречается ни в одном виде спорта.



Техника передвижения

- Попеременный двухшажный ход



Техника передвижения

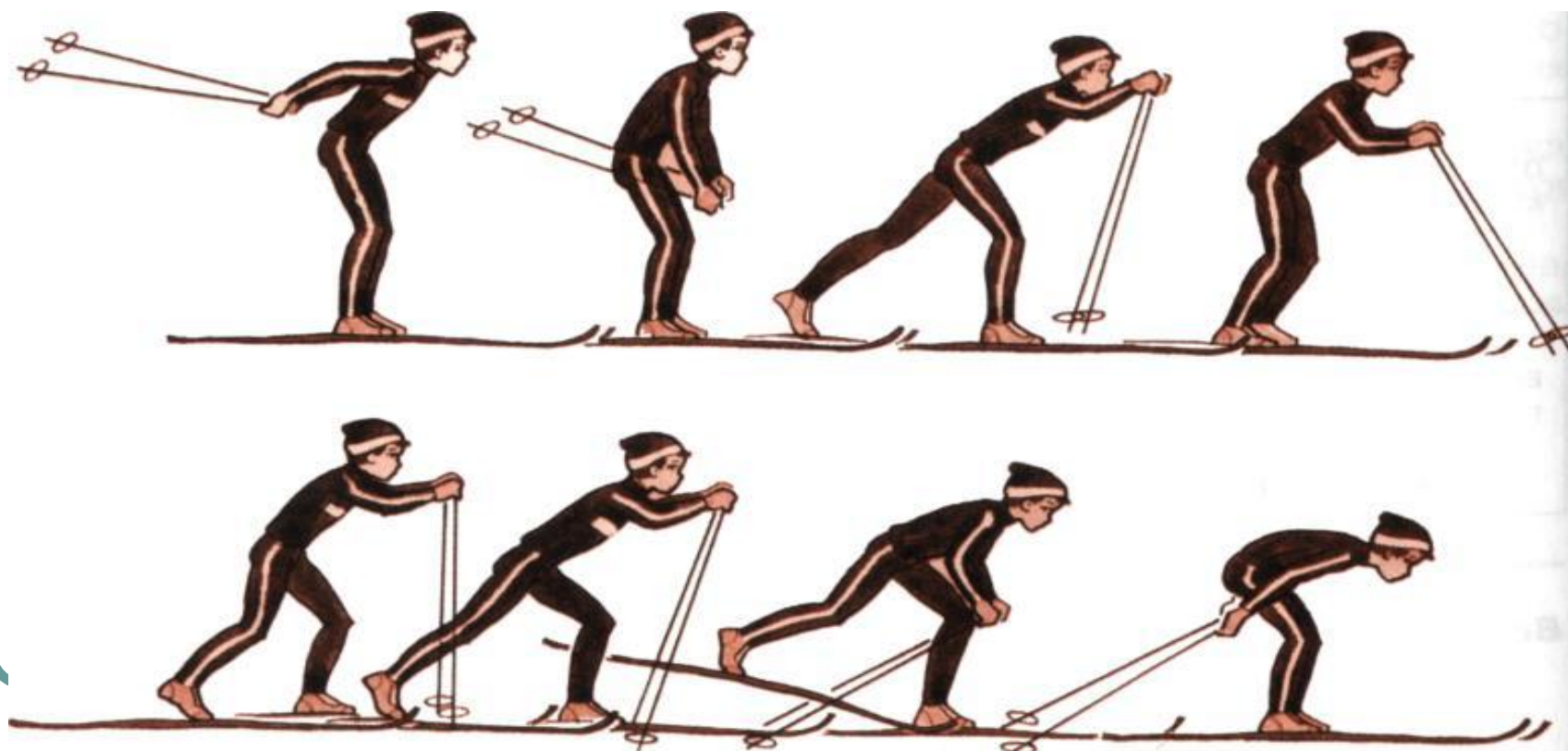
- **Одновременный бесшажный ход** — применяется при передвижениях под уклон и на равнине, на раскатанных участках лыжной трассы, при наличии хорошей опоры для палок и отличном скольжении.



Техника передвижения

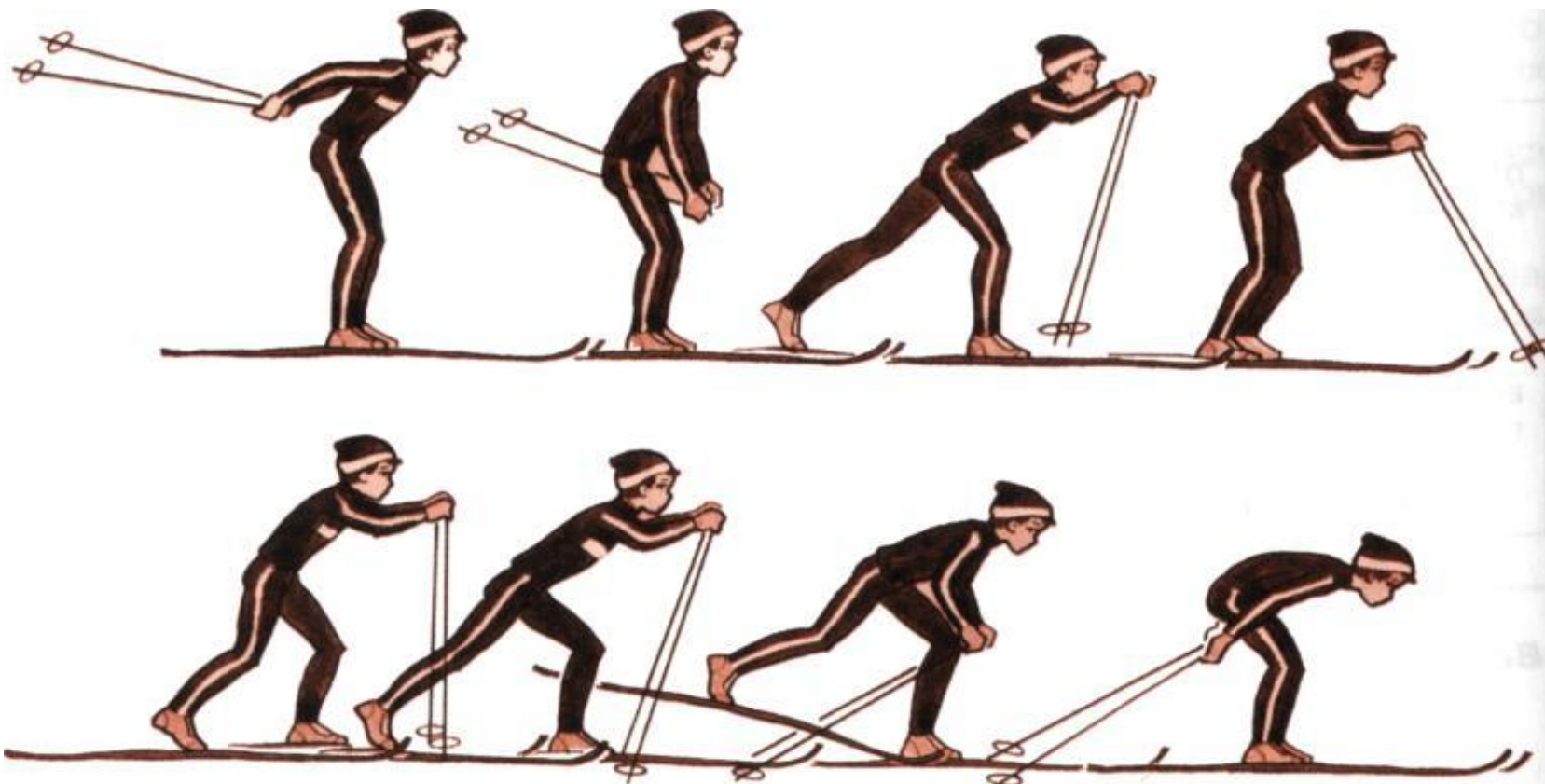
- Одновременный двухшажный ход

Цикл движений состоит из двух скользящих шагов и одновременного отталкивания палками на второй шаг.



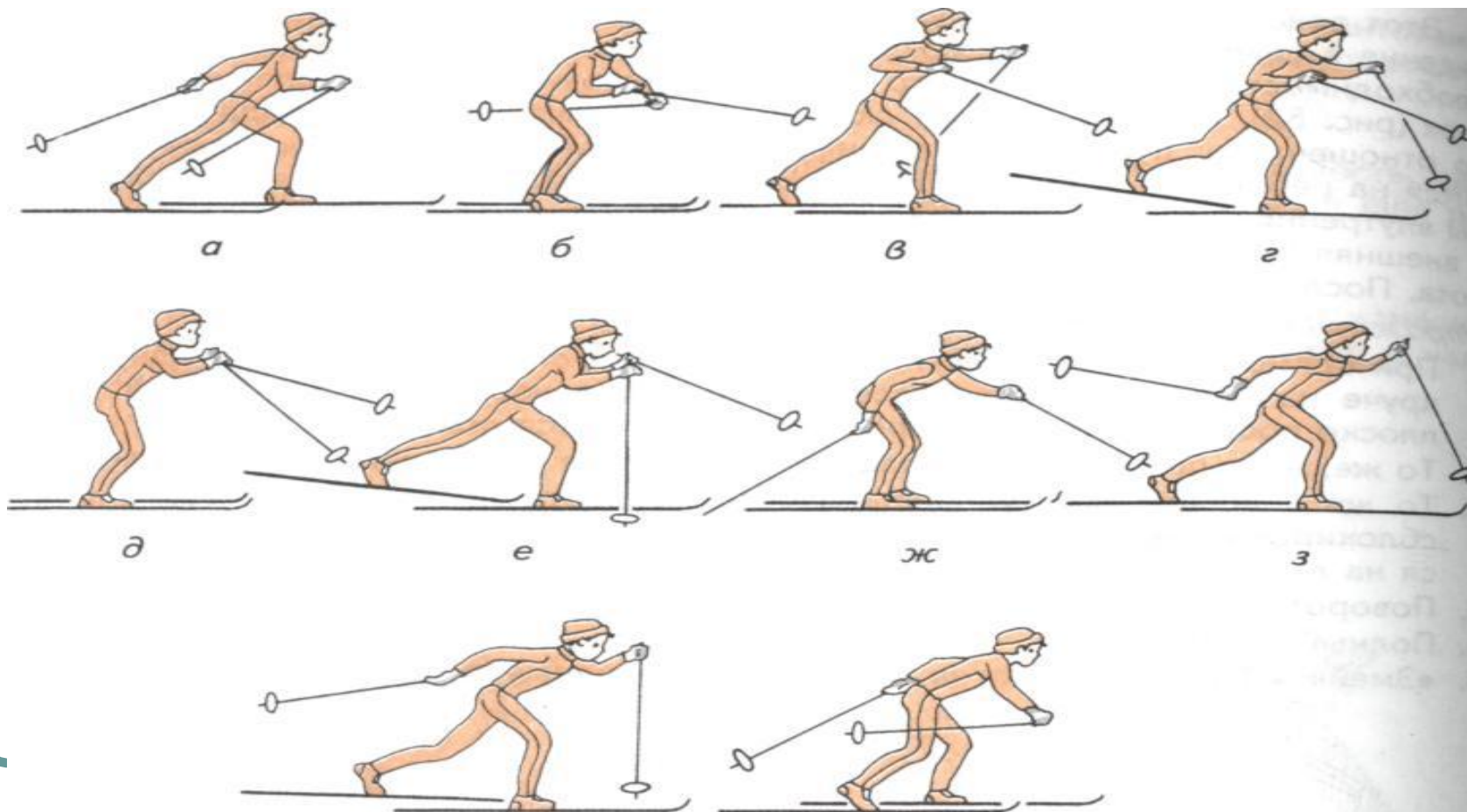
Техника передвижения

- Одновременный одношажный ход



Техника передвижения

- Попеременный четырехшажный ход



Техника передвижения

- **Техника спуска** на лыжах требует сохранения равновесия и устойчивости в соответствующей стойке — основной, высокой, низкой (рис. 150).
- 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.

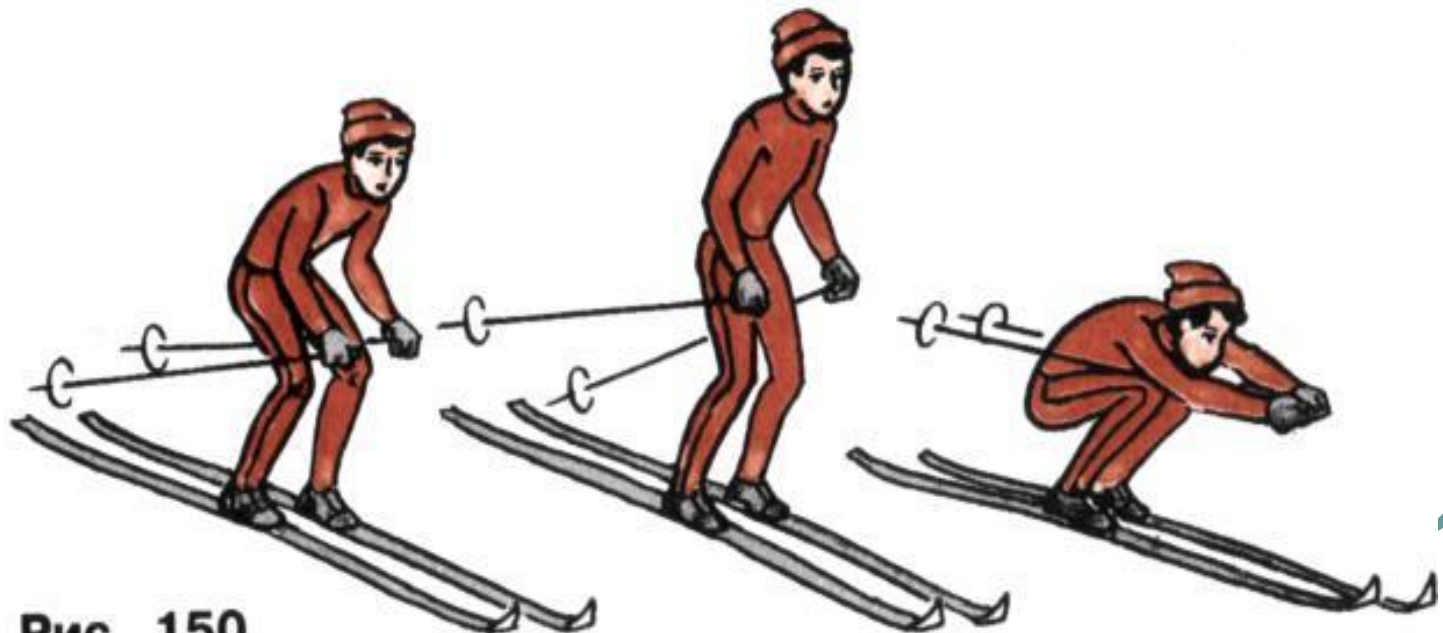


Рис. 150

Техника передвижения



Рис. 99



Рис. 100

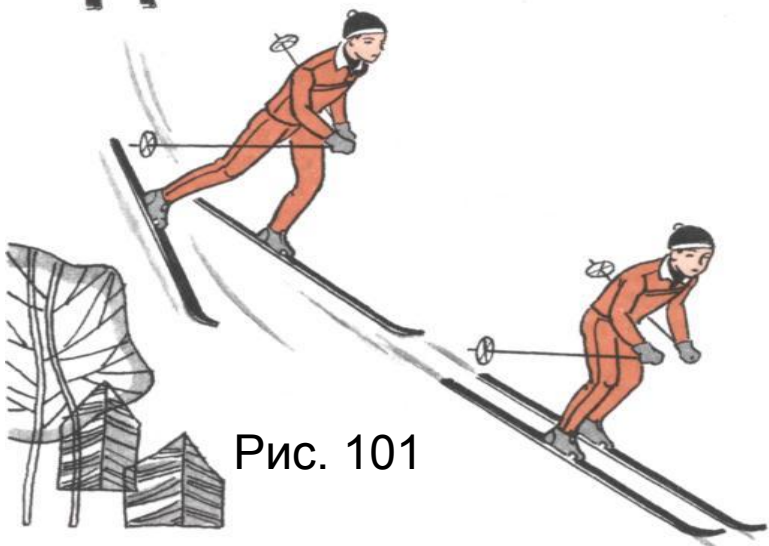


Рис. 101

- **Подъем «полуелочкой»**
(рис. 99)
- **Торможение «плугом»**
(рис. 100)
- **Поворот «переступанием»**
(рис. 101)

Техника передвижения



Рис. 126



Рис. 127



Рис.128

- **Подъем «ёлочкой»**
(рис. 126)
- **Торможение «упором» («полуплугом»)**
(рис. 127)
- **Поворот «упором»**
(рис. 128)

Контрольные вопросы по теме «Лыжная подготовка»

- Какое значение имеют занятия лыжной подготовкой.
- Перечислите названия лыжных ходов.