Лыжная подготовка в 11 классе

Выполнила:
ученица 11 класса
Никонова Екатерина

Лыжный спорт — это совокупность различных видов зимнего спорта, в соревнованиях по которым спортсмены

Лыжная подготовка является обязательным разделом физического воспитания учащихся и студентов нашего региона. В задачу лыжной подготовки входит обучение учащихся и студентов основам техники передвижения на лыжах, достижение установленных нормативных показателей и приобретение элементарных знаний, умений и навыков, связанных с пользованием лыжами.

Способы подъема на лыжах

Пологий подъем преодолевают попеременным ходом вверх прямо, более крутой — по диагонали или зигзагом. Если сцепление лыжи со снегом недостаточно, можно воспользоваться способом «елочка». (Рис. 22). Его выполняют ступающим шагом прямо вверх. Лыжу попеременно выставляют вперед, разворачивают носками наружу и ставят на внутренние ребра. При очередном шаге пятка одной лыжи переносится через пятку другой.

На **крутых склонах** лыжи разводятся носками шире, больше ставятся на ребра, шаг делается короче и опора на палки сильнее.

Очень крутой подъем преодолевают способом «лесенка». (Рис. 23). Встав боком к склону, ближайшую к нему ногу надо выставить в сторону и опереться на наружное ребро лыжи. Затем, подтянув кверху другую ногу, поставить лыжу рядом на внутреннее ребро.

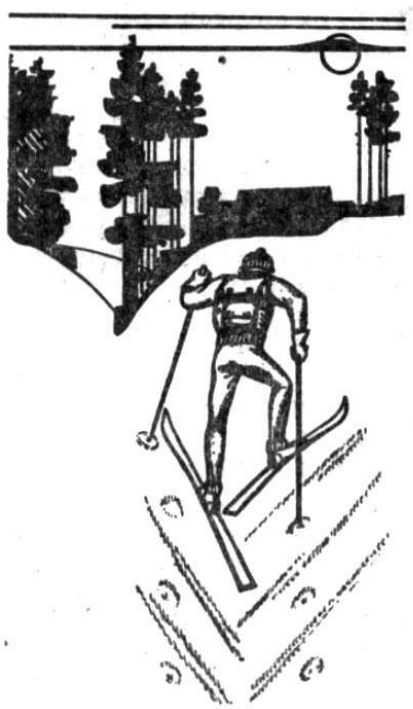


Рис. 22. Способ подъема «елочка»

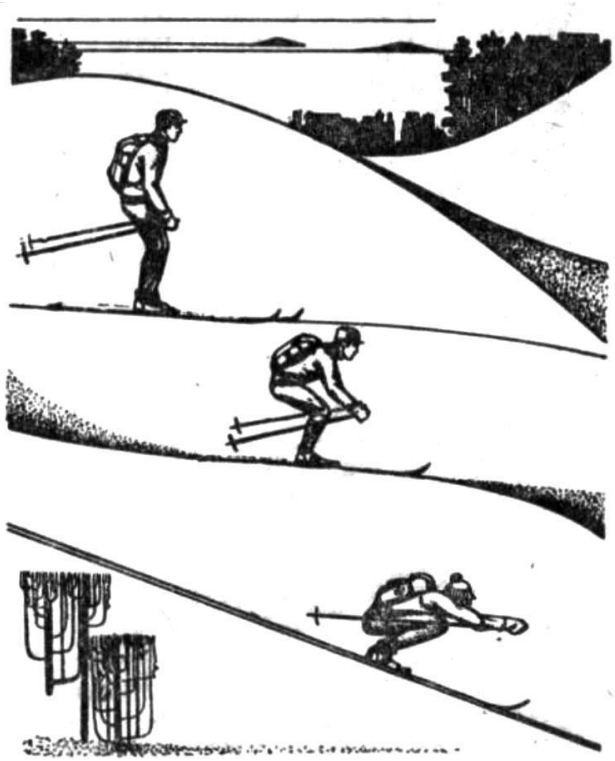
Рис. 23. Способ подъема «лесенка»

Способы спуска на лыжах

Стойка прямого спуска: лыжи вместе, колени согнуты — работают, как рессоры, руки чуть разведены в стороны, палки — назад.

Спуск с горы производят в высокой, средней (основной) и низкой стойке. (Рис. 24). Удобнее всего средняя: в этой стойке легче делать повороты, преодолевать различные неровности, тормозить. Спускаясь с горы, никогда не следует держать палки впереди себя, чтобы, не наткнуться на них. В высокой стойке ноги выпрямлены больше, чем в основной. В низкой стойке ноги сильнее согнуты, голова и туловище наклонены вперед, руки вынесены вперед.

Для большей устойчивости одну **лыжу при спуске**выдвигают немного вперед. Спускаясь по диагонали, тяжесть тела переносят на нижнюю лыжу, слегка выдвинув вперед верхнюю.

При этом лыжи ставят на ребро, а колени приближают к склону. При спуске с горы, если скольжение ухудшается, корпус надо отклонить назад, если же скольжение улучшилось — несколько наклониться вперед.

В конце спуска в связи с тем, что **лыжи** перед переходом на горизонтальный участок глубоко врезаются в снег и тормозят (на так называемом «выкате»), рекомендуется сильнее выдвинуть одну лыжу вперед, отклонить корпус назад, а потом принять низкую стойку.