

# Лыжный спорт

## 9 класс



Воронова Лариса Ивановна  
Учитель ФК СОШ № 1  
г. Павлодара

# Цель: Формировать интерес к занятиям лыжной подготовки

## Задачи:

1. Обучение техники различных лыжных ходов, подъёмов и спусков.
2. Развитие выносливости, координации движений.
3. Воспитание чувства товарищества и взаимовыручки.

# Лыжный спорт.

Лыжный спорт является одним из массовых видов спорта и доступных средств физического воспитания. При занятиях лыжным спортом работают практически все мышцы тела. Занятия на чистом морозном воздухе, в лесу благотворно влияют на организм, прежде всего на органы дыхания, сердечно-сосудистую и нервную системы, снижают умственное утомление, являются прекрасным средством активного отдыха.

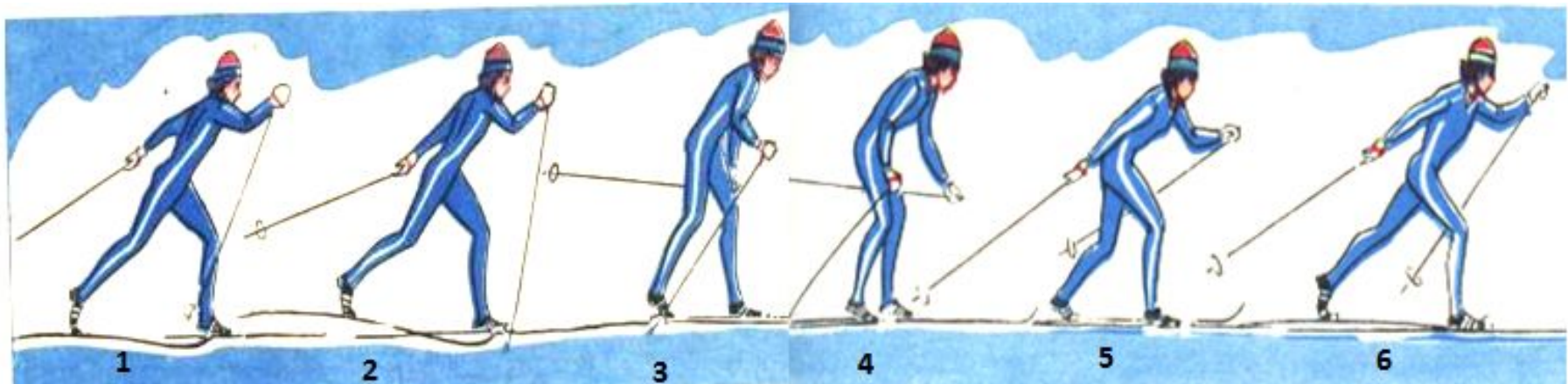
# Хорошая техника – высокий результат



# Попеременный двухшажный ХОД

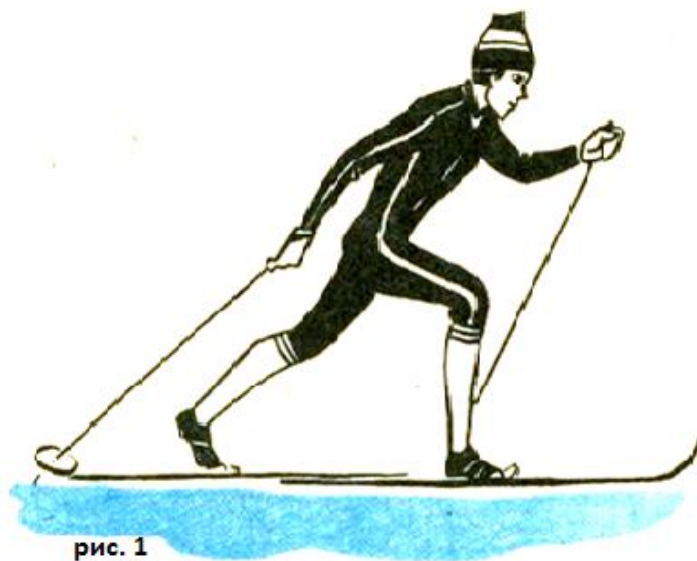
Этот ход применяется на равнине и пологих подъёмах. В цикл движений входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноимёнными палками.

Отталкивание ногой является ведущим в скользящем шаге. В то время когда лыжник начинает отталкивание одной ногой, другая выполняет маховое движение.



# Исправляем ошибки

1. Двухпорное скольжение, т.е. лыжник передвигается не отрывая лыж от снега (рис. 1)



2. Торопливость, излишне частые движения при отсутствии скольжения.
3. Неправильное направление отталкивания ногой: слишком назад или, наоборот, слишком вверх (рис. 2).



рис. 2

4. Вынос маховой ноги вперёд в согнутом положении (рис. 3).

5. Вялая постановка палки, слабое отталкивание сильно согнутой рукой и незаконченность толчка.

6. Недостаточный наклон туловища (рис. 4).



рис. 3



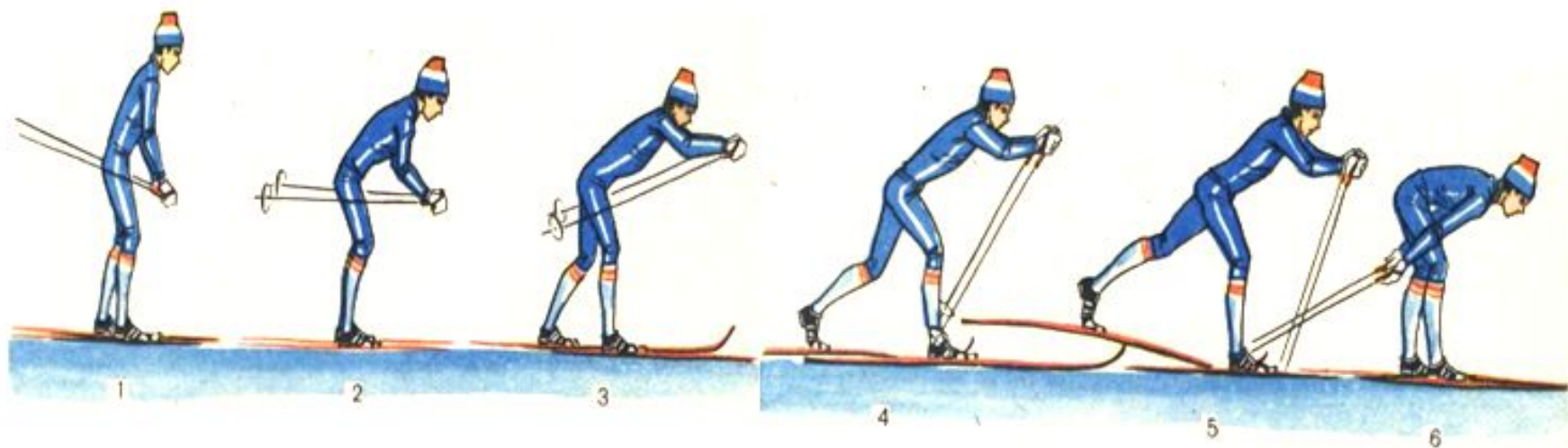
рис. 4



# Одновременный одношажный ХОД

Считается наиболее быстрым и эффективным. Требуется хорошей физической подготовки. Используется на ровных участках трассы.

Палки выносятся вперёд вместе со скользящим шагом. Кольца палок направлены вниз - назад. Наклоняя палки вперёд-вниз, отталкивается руками, приставляя закончившую толчок ногу. Наклоняет туловище до горизонтального положения, руки



# Встречающиеся ошибки

1. «Проваливание» туловища между палками (рис. 5).



рис. 5

## 2. Отбрасывание рук вверх после отталкивания палками (рис. 6).

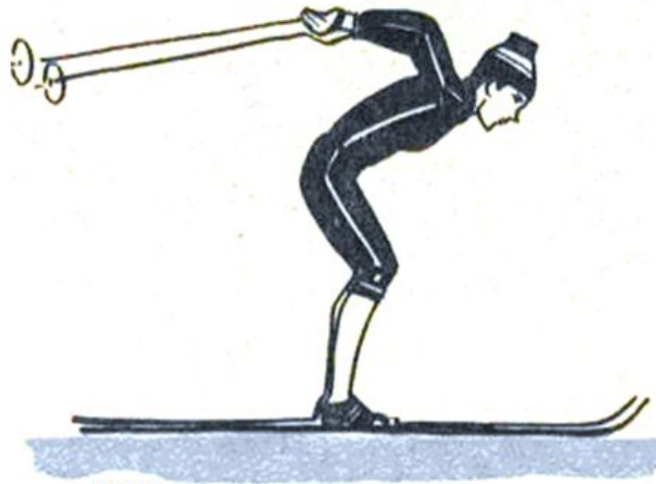


рис. 6

3. Резкое выпрямление туловища во время отталкивания палками до окончания толчка (рис. 7).



рис. 7

4. Сгибание ног в коленях (приседание) в начале отталкивания палками (рис. 8) и резкое их выпрямление после него (рис.9).



рис. 8



рис. 9

# Одновременный двухшажный ход.

Разучивая ход, можно выполнить его со счётом. На «раз» - скользящий шаг левой и вынос палок, на «два» - шаг правой и постановка палок на снег, на «три» - отталкивание палками с наклоном туловища и приставлением левой ноги к правой.

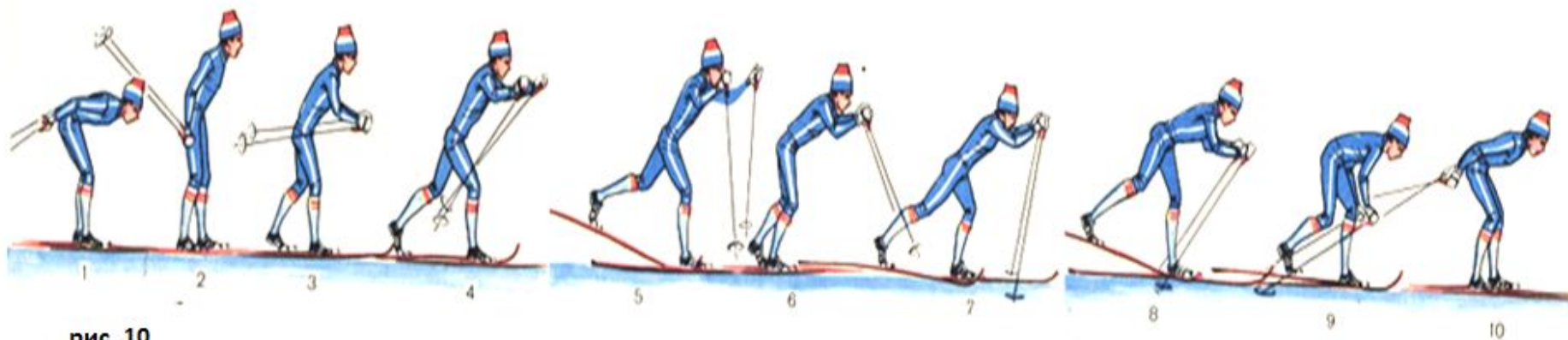


рис. 10

# Одновременный бесшажный ход

Скользя на обеих лыжах, лыжник выносит палки вперёд, направляя их кольцами вниз-назад. Затем быстро ставит палки на снег и сильно отталкивается, наклоняясь почти до горизонтального положения. Применяется по равнине на хорошо подготовленной твёрдой лыжне. Высокая скорость передвижения поддерживается за счёт мощного отталкивания руками или за счёт частоты движений (толчков) (рис.11).

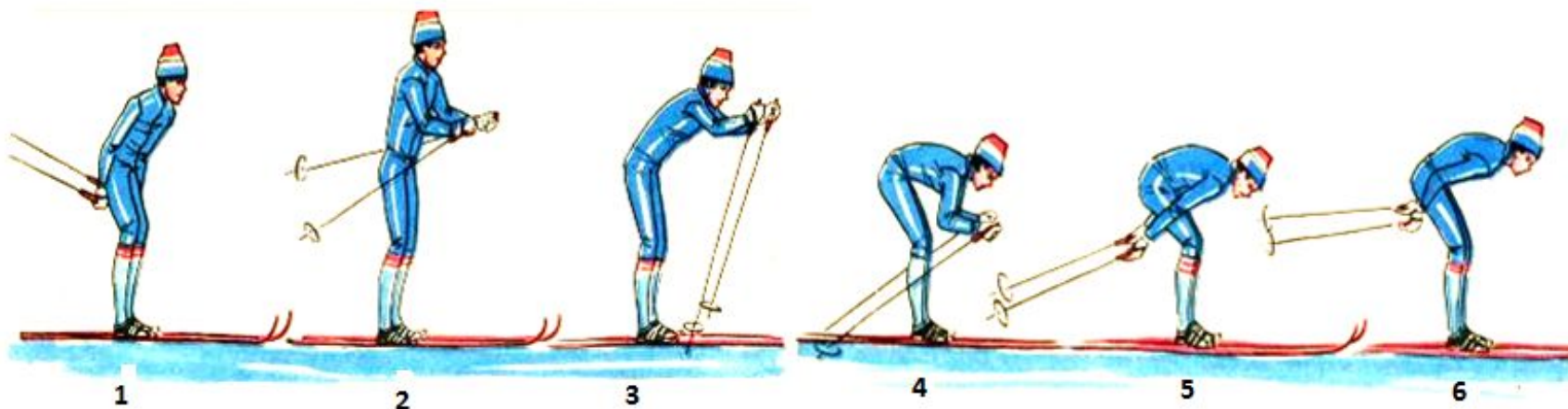


рис. 11

# Коньковый ход

Полуконьковый одновременный ход используется лыжниками на равнинных участках трассы, на пологих «тягунах» и спусках. Лыжник отталкивается скользящей лыжей в сторону под углом к лыжне.

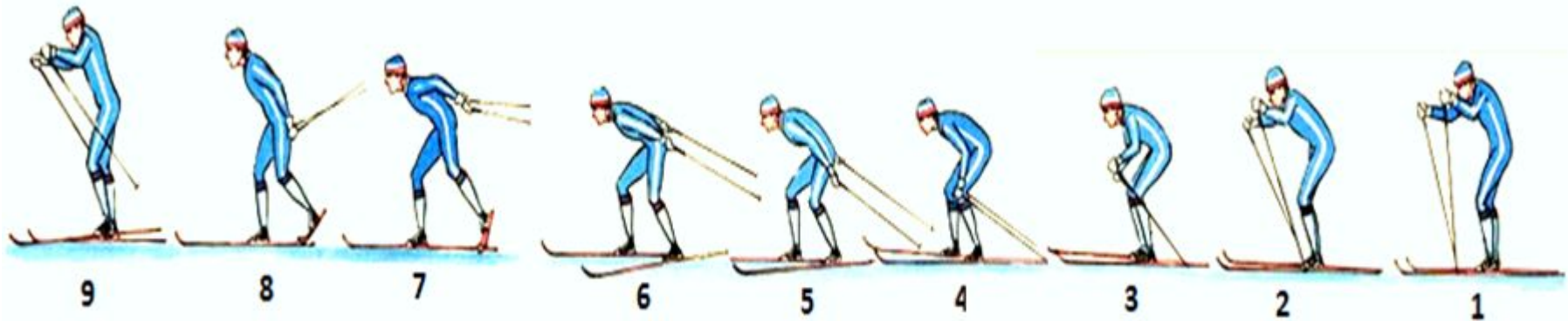


рис. 12



# Одновременный двухшажный коньковый ход.

Основа хода – попеременное двустороннее отталкивание лыжами. Движения ног лыжника напоминают при этом движение конькобежца. Цикл одновременного конькового хода с отталкиванием палками через шаг состоит из двух направленных вперёд-в сторону шагов и одного одновременного отталкивания палками.

# Способы преодоления подъёмов.

Способ «ёлочкой» применяют на прямом, довольно крутом подъёме. Обе лыжи ставят на внутренние рёбра, носки лыж разводят широко в стороны-наружу (рис. 13).



рис. 13

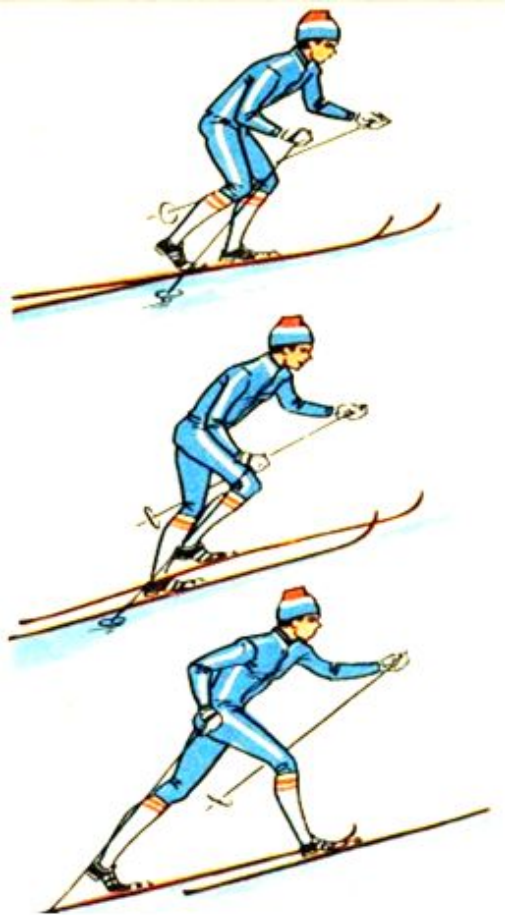
# Подъём «лесенкой».

Подъём на склон боковым приставным шагом. Применяется он на крутых склонах. Лыжи ставятся поперёк склона горизонтально на ребро. Шаг начинается с ноги, расположенной выше по склону, затем, когда верхняя нога встанет на снег, приставляется нижняя. Туловище держат вертикально (рис 14).



рис. 14

# Подъём ступающим шагом.



Напоминает скользящий ход, но скольжение здесь отсутствует (рис. 15).

рис. 15

# Подъём «полуёлочкой»

Применяется при подъёме наискось по склону средней крутизны. Верхняя лыжа движется прямо по направлению подъёма, а нижняя отводится носком наружу и ставится на внутреннее ребро (рис.16).



рис. 16

# Спуск с горы.

1. Низкая стойка применяется на прямых пологих склонах (рис 17).
2. Основная стойка (рис. 18).
3. Высокая стойка применяется на крутом склоне (рис. 19).



рис. 17



рис. 18



рис.19

# Встречающиеся ошибки.

1. Напряжённая поза, спуск на прямых ногах (рис. 20).
2. Спуск в положении «угла» (ноги прямые, туловище наклонено вперёд), палки кольцами вперёд(рис.21).
3. Торможение палками. Палки при спуске всегда должны быть направлены кольцами назад и держаться на весу. На выставленную вперёд палку можно наткнуться при неожиданном падении, что очень опасно (рис. 23).



рис. 20



рис. 21



рис. 22

# Торможение «Плугом»

При спуске в основной стойке лыжник пружинисто выпрямляет ноги в коленях и, слегка подпрыгнув, сильным нажимом, скользящим движением разводит лыжи пяткам в сторону. Лыжи становятся на внутренние ребра, а носки их остаются вместе; колени сводятся вместе, вес тела распределяется равномерно на обе лыжи, а туловище слегка отклоняется назад, и руки принимают положение как при спуске в основной стойке (рис.23).



рис. 23




# Типичные ошибки:

1. Попытка выполнить плуг на прямых ногах, в высокой стойке; носки лыж не на одной линии и разведены, неравномерное давление на лыжи, при разведении пяток лыж недостаточен нажим на каблуки, резкое начало торможения без соответствующей подготовки, без наклона назад;
2. Чрезмерная постановка лыж на ребра, а также применение этого приема там, где в нем нет надобности.
3. Резкий наклон туловища вперед, выпрямление ног. (рис. 24)



рис. 24



Чемпионами становятся не все, но никто и не проигрывает в спорте. Потому что спорт учит преодолевать трудности, быть дисциплинированным, делает сильным и смелым.

# Наши чемпионы



**Владимир Смирнов** - известный спортсмен, лыжник родом из Казахстана. Родился 7 марта 1964 года. Владимир Смирнов является олимпийским чемпионом 1994 года, членом исполкома Международного Олимпийского комитета, Заслуженным мастером спорта, четырёхкратным чемпионом мира, 4-кратным серебряным и 2-кратным бронзовым призёром Олимпийских игр, многократным чемпионом СССР по лыжным гонкам.

# Наши чемпионы



**А. В. Головки** - родился в Павлодаре. Лыжами начал заниматься с зимы 1987-88 года. На зимней Азиаде 2003 года завоевал золото на дистанции 10 км (классика). В эстафете 4x10 км в составе казахстанской четвёрки завоевал серебро. На зимней Азиаде 2007 завоевал бронзу на дистанции 15 км вольным стилем. Участник двух Олимпиад (2002, 2006 г.г.). В 2012 году закончил карьеру и возглавил сборную Казахстана по биатлону.

# Источники информации

- \* И.М. Бутин Лыжный спорт – М.: Просвещение, 1988.
- \* И.М. Бутин проложи свою лыжню – М.: Просвещение, 1985.
- \* И.Б. Масленников, В.Е. Капланский Лыжный спорт – М. : ФиС, 1988.
- \* <https://ru.wikipedia.org>
- \* [http://nflg.kz/wp-content/uploads/2014/03/new\\_5\\_19\\_10.jpg](http://nflg.kz/wp-content/uploads/2014/03/new_5_19_10.jpg)  
[http://nflg.kz/wp-content/uploads/2014/03/new\\_5\\_19\\_10.jpg](http://nflg.kz/wp-content/uploads/2014/03/new_5_19_10.jpg) - фото 1.
- \* <http://obook.ru>
- \* <http://gruzdoff.ru> - фото 2.