

# Лыжная подготовка

Учитель физической культуры  
МБОУ Дружбинская СОШ  
Карачевского района Брянской обл.  
Бугеря Александр Юрьевич

**Цель урока:**  
**закрепить теоретические знания**  
**ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ.**

*Задачи:*

- ***Ознакомить учащихся с историей возникновения лыжного спорта.***
- ***Повторить технику лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов.***
- ***Воспитывать бережное отношение к лыжному инвентарю.***

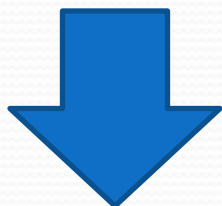
# История лыжного спорта

Различные приспособления, увеличивающие площадь опоры при передвижении по глубокому снегу, использовались древнейшими народами в быту и на охоте. Первыми такими приспособлениями, очевидно, были шкуры убитых животных, которыми древние охотники обматывали ноги, предохраняя их от холода. В процессе эволюции форма лыж постепенно совершенствовалась. После ступающих лыж появились скользящие. Но был период, когда применялись скользящие лыжи разной длины – одна узкая и длинная для скольжения, а другая – более короткая и широкая – для отталкивания. В условиях передвижения по пересеченной местности, на охоте

По началу палка была одна, а другая рука была свободная - для лука или другого оружия.

Лыжи использовались на охоте, войне, и бег на них не мог не стать одним из видов спортивных состязаний. Русские дореволюционные историки неоднократно упоминали в своих работах, что 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. Шведский дипломат Пальм, побывавший в *XVII* в. на Руси, свидетельствовал о широком распространении лыж в Московском государстве. Он подробно описывал лыжи, применяемые местными жителями, и умение

# Лыжные ходы



Коньковые



Классические

# Классические

одновременный  
бесшажный

одновременный  
одношажный

одновременный  
двухшажный

попеременный  
двухшажный

попеременный  
четырёхшажный

# Коньковые



попеременный  
двухшажный



одновременный  
двухшажный



одновременный  
одношажный

# Попеременный двухшажный ход

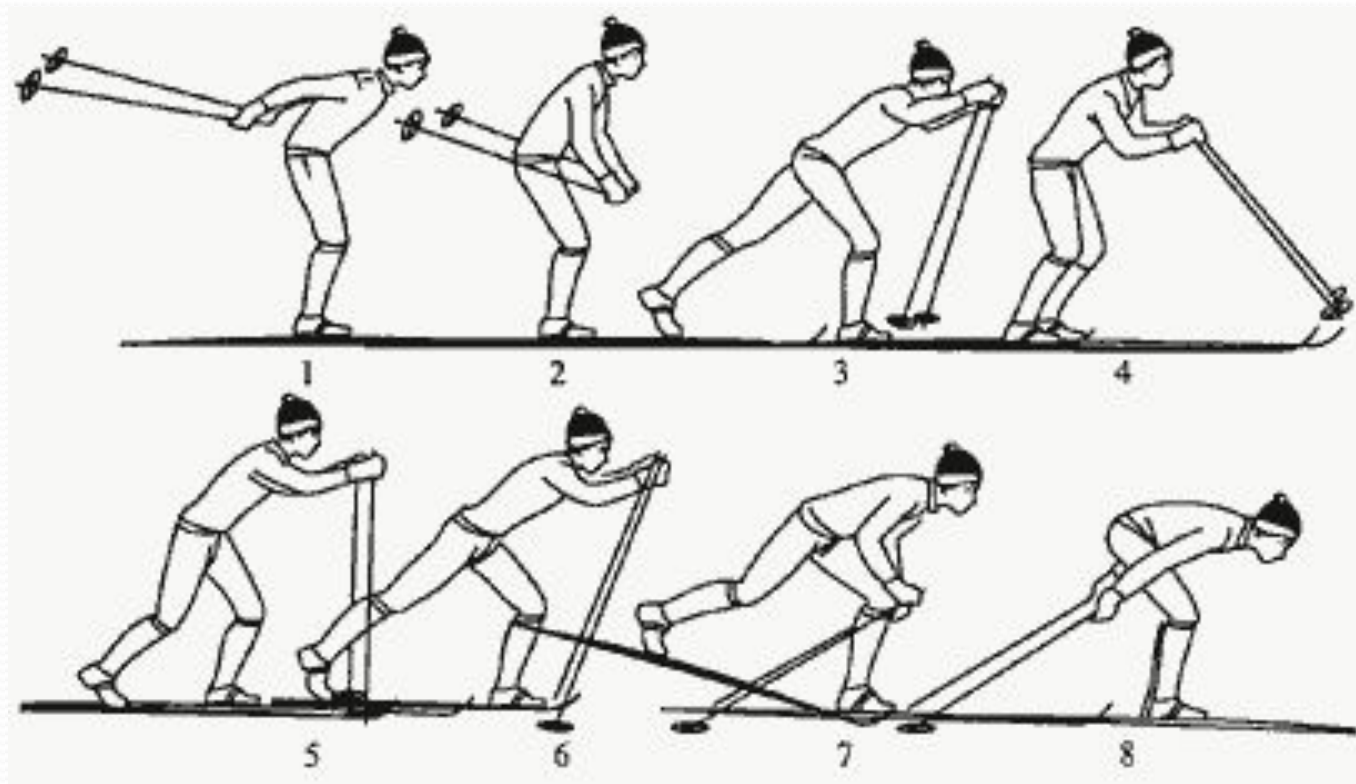
Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками.





# Одновременный двухшажный ход

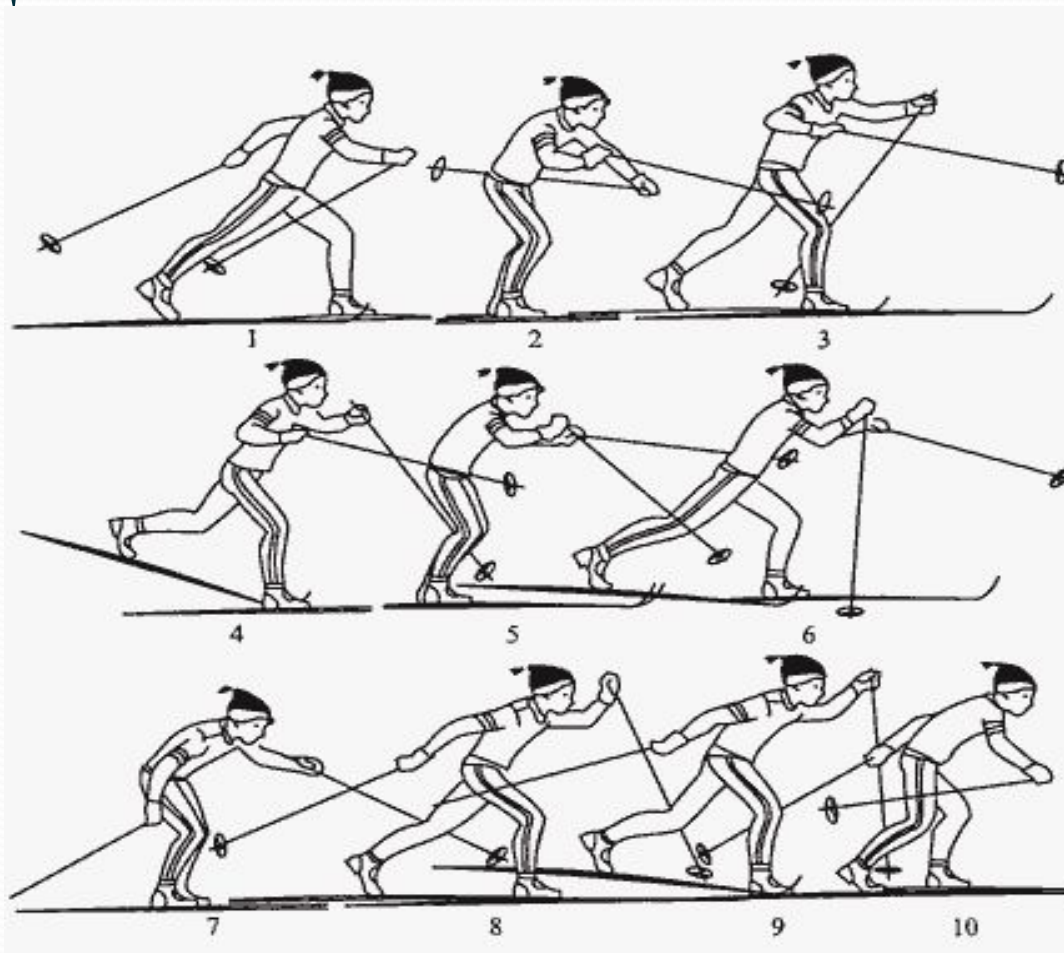
Цикл движений хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг.



# Попеременный четырехшажный

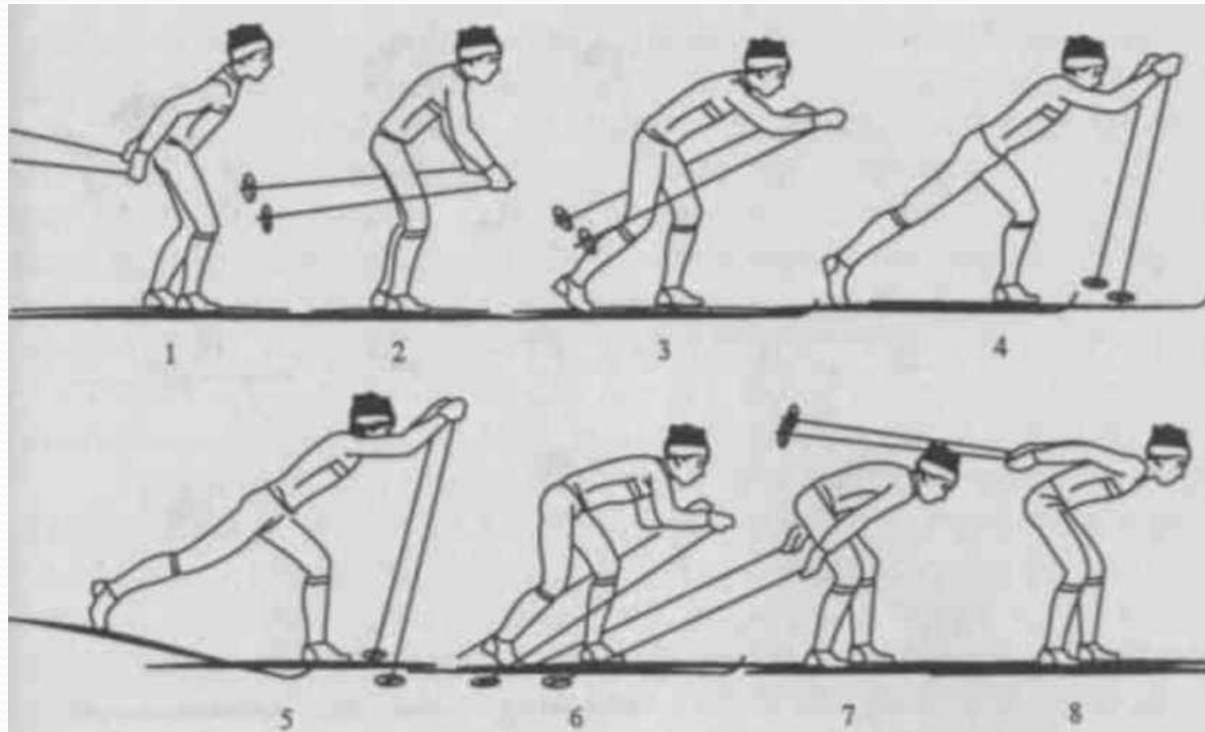
## ХОД

Цикл движений в этом ходе состоит из поочередных четырех шагов и двух попеременных толчков палками на два последних шага.



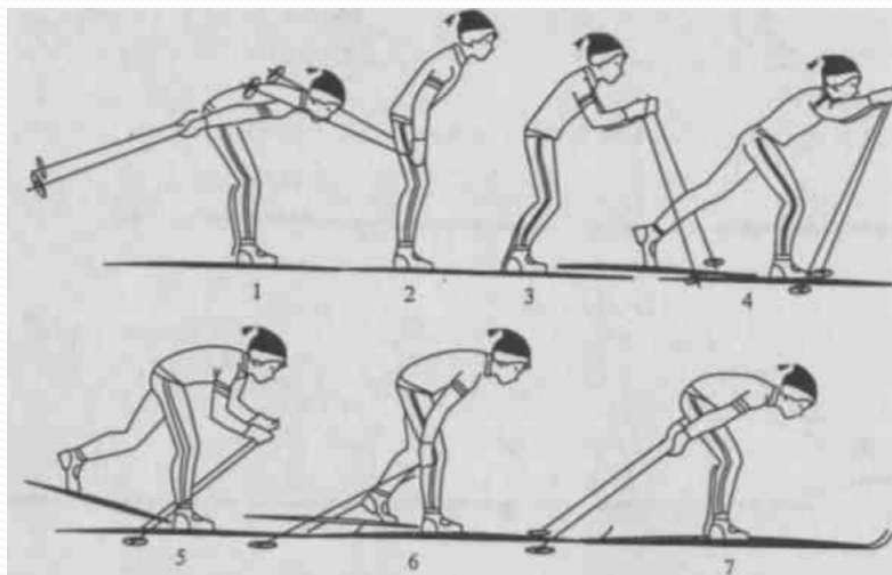
# Скоростной вариант одновременного одношажного хода

*Цикл состоит из одного отталкивания ногой.  
Одновременного отталкивания руками и свободного  
скольжения на двух лыжах.*



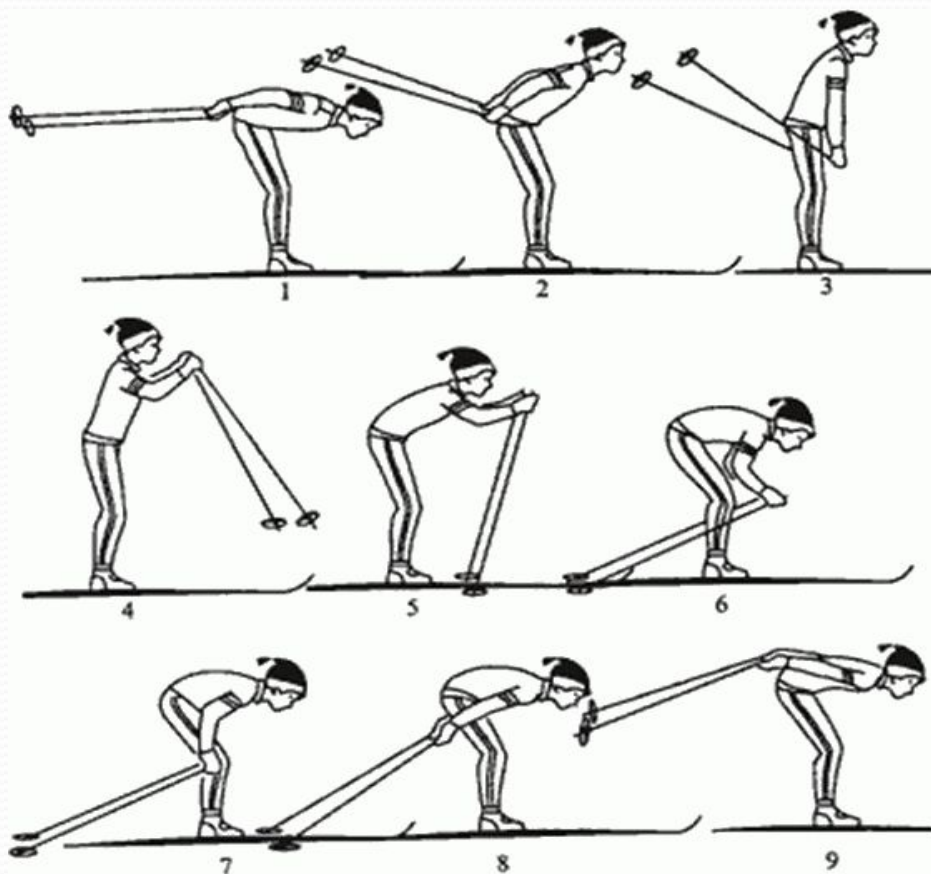
# Одновременный одношажный ход

Сделав шаг, лыжник выводит палки из положения кольцами к себе в положение кольцами от себя, а оттолкнувшись ногой, он должен вновь расположить их кольцами к себе. Постановка палок на снег и отталкивание ими осуществляются под острым углом. Весь период от окончания отталкивания руками до начала следующего отталкивания ими значительно продолжительнее, чем в скоростном варианте.



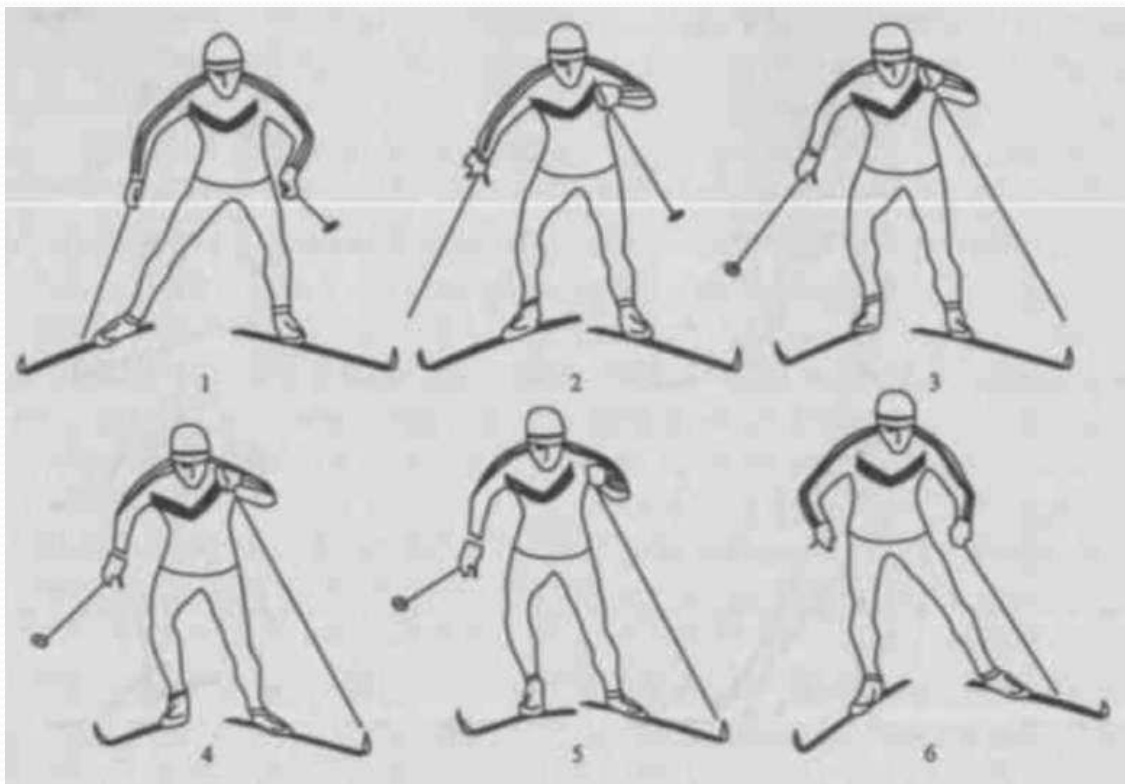
# Одновременный бесшажный ход

*В* одновременном бесшажном ходе лыжник все время скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палками.



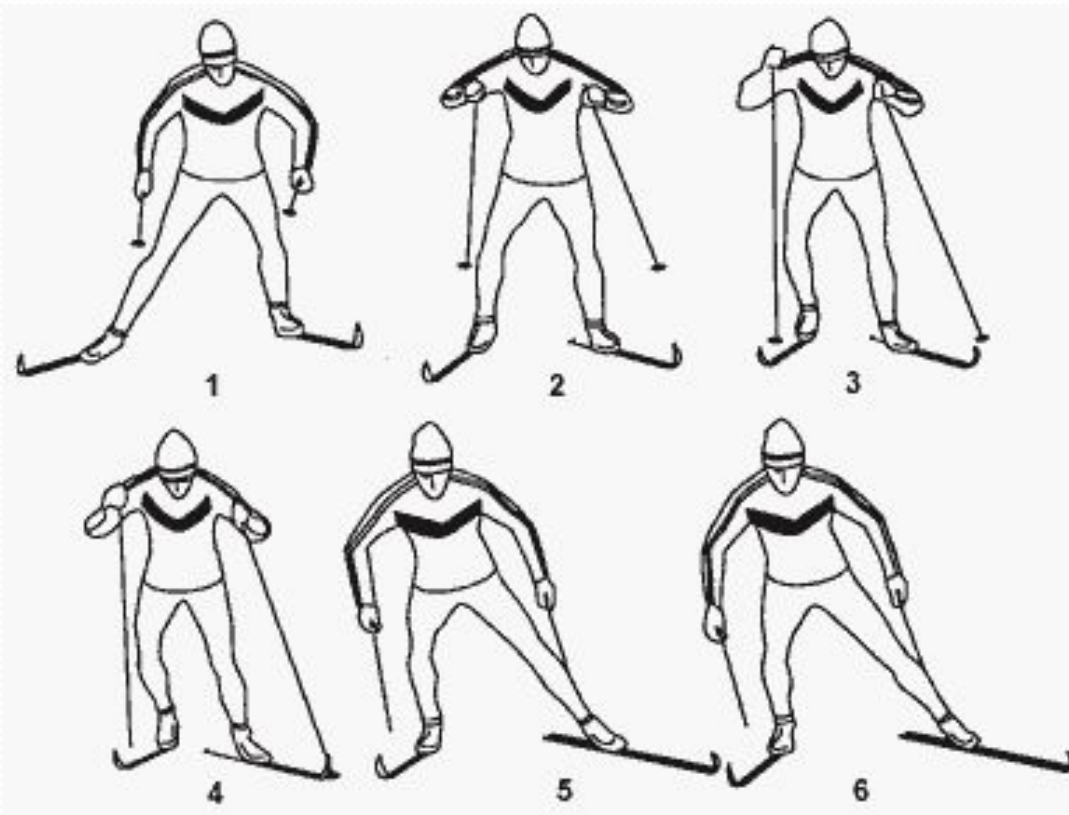
# Коньковый ход – попеременный двухшажный

Цикл хода состоит из одновременного отталкивания руками, отталкивания ногой скользящим упором и свободного одноопорного скольжения.



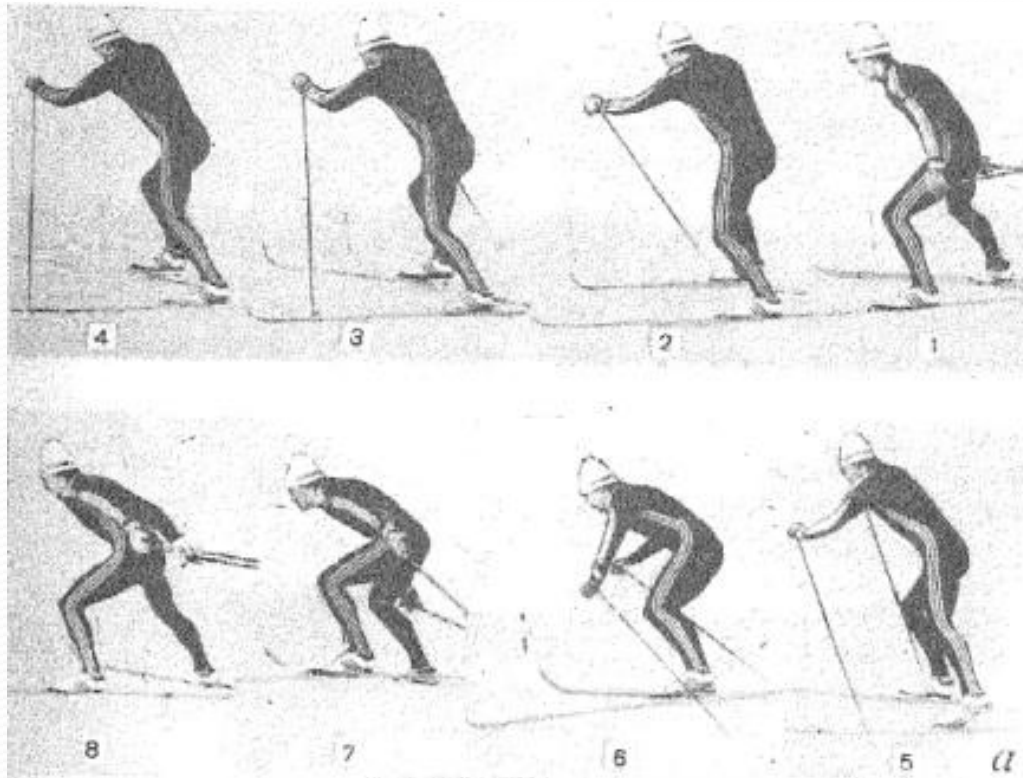
# Коньковый ход – одновременный одношажный

Одновременный одношажный коньковый ход состоит из двух скользящих коньковых шагов и двух одновременных отталкиваний руками.



# Коньковый ход - одновременный двухшажный

Цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками. Причем, первый и второй шаг неравнозначны. Они отличаются по длине, продолжительности и скорости.





# Способы преодоления подъемов на лыжах



Подъем «Лесенкой».  
Осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро.

# Подъем «Ёлочкой»

При подъеме «Ёлочкой» лыжник передвигается ступающим шагом, обе лыжи ставятся на внутреннее ребро под углом к направлению движения с разведенными в сторону носками. Палки для опоры ставятся позади лыж.

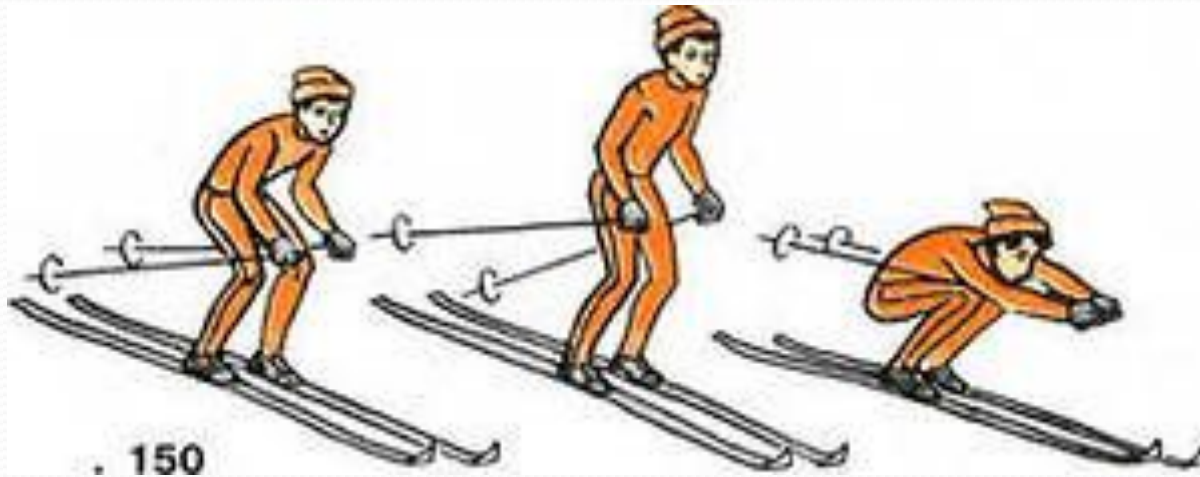


# Подъём «Полуёлочкой»



При подъёме «полуёлочкой» верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения, а нижняя отводится носком в сторону и ставится на внутреннее ребро.

# Преодоление спусков: в высокой, средней, низкой стойках



Высокая стойка – ноги в коленях согнуты (до 160 гр.), туловище незначительно наклонено вперед, руки опущены, слегка согнуты в локтях. Средняя стойка – ноги согнуты в коленях (до 140 гр.). Туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах. Низкая стойка – ноги лыжника согнуты в коленных суставах под углом 120-130 гр., туловище наклонено до горизонтального положения, руки выдвинуты вперед.

# Способы поворотов на лыжах

Поворот переступанием вокруг пяток лыж выполняется из исходного положения – лыжи параллельно. Палки поставлены рядом с креплениями. Переступать начинают с той ноги, которая ближе к направлению предполагаемого поворота. Пятки лыж при этом не отрываются от снега.



# Поворот переступанием вокруг носков лыж

Лыжник переносит вес тела на одну из лыж, а другую отводит в сторону и, перенося на нее вес тела, приставляет к ней другую лыжу.

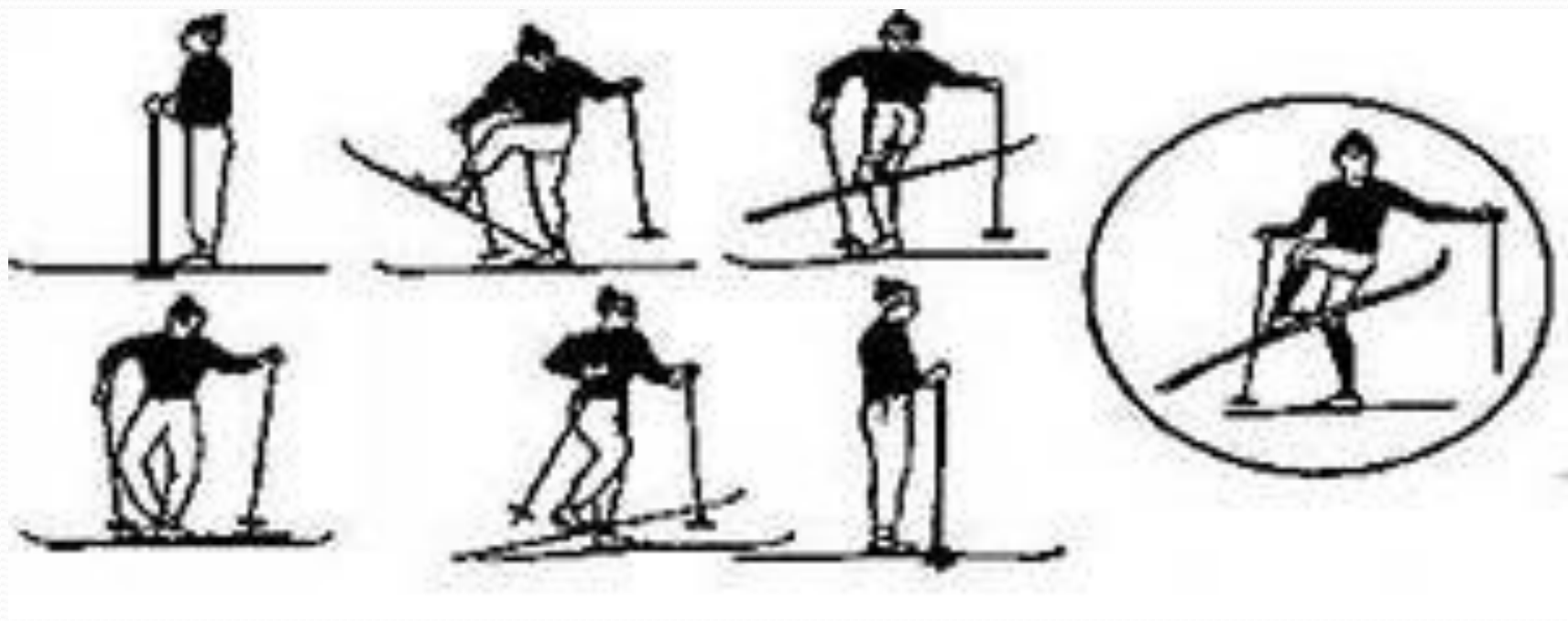
## Способы поворотов.

### Повороты на месте.

- Поворот переступанием вокруг носков. Лыжник переносит вес тела на одну из лыж, а другую (отрывая палку от снега) отводит в сторону и, перенося на нее вес тела, приставляет к ней другую лыжу. Палка переставляется в направлении с одной лыжи на другую. Палка так остается на протяжении, не перекрещиваясь друг с другом.



# Поворот «махом»



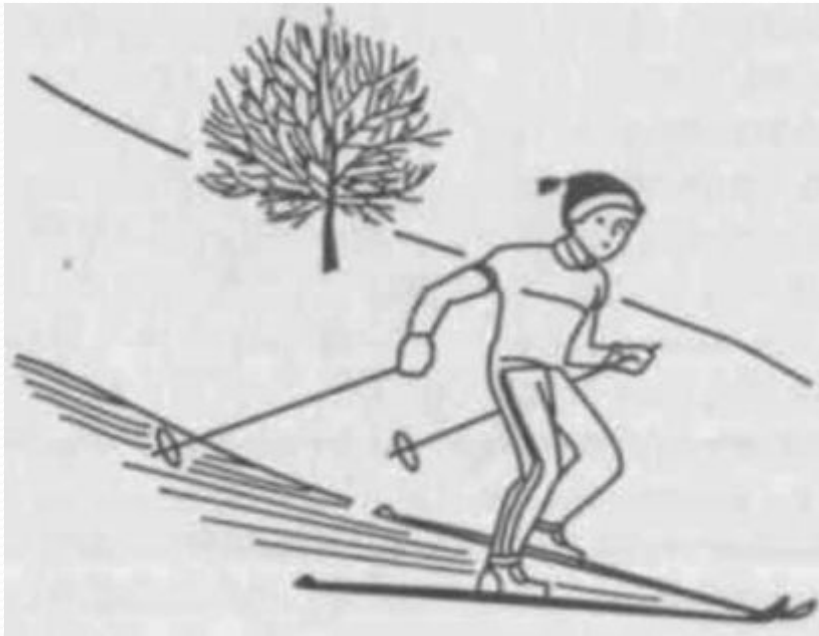
# Способы торможения



Торможение «Плугом» применяется при прямых спусках на пологих склонах. Торможение осуществляется равномерно двумя лыжами. Лыжник ставит их на внутренние ребра с разведенными в стороны пятками. Колени сближаются, каблуки ботинок давят на лыжи.



# Торможение упором



Этот способ применяется при спусках наискось или на ровном раскатанном склоне. При торможении при спуске наискось лыжник переносит вес тела на верхнюю ( по склону) лыжу, другую ставит на внутреннее ребро пяткой в сторону ( в положение упора) и выполняет торможение.

# Польза катания на лыжах

*Польза катания на лыжах  
общеизвестна. Активный отдых –  
это укрепление здоровья и хорошее  
настроение. Один из самых  
полезных зимних видов спорта,  
доступный практически всем!*

