



Лыжная подготовка



Все на лыжи

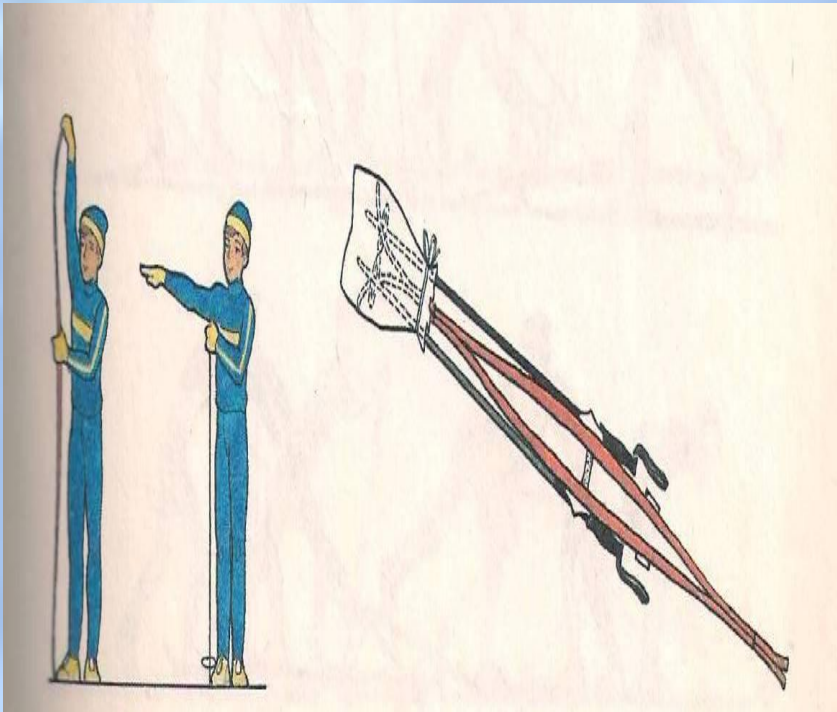
Катание на свежем, морозном воздухе

Укрепляет здоровье, закаляет, развивает
выносливость, силу, ловкость и другие
физические качества



Как выбрать лыжи

Носок поставленной вертикально лыжи должен находиться на уровне ладони вашей поднятой руки. Высота палок должна быть такой, чтобы их верхняя часть была чуть выше подмышки.





Ступающий шаг

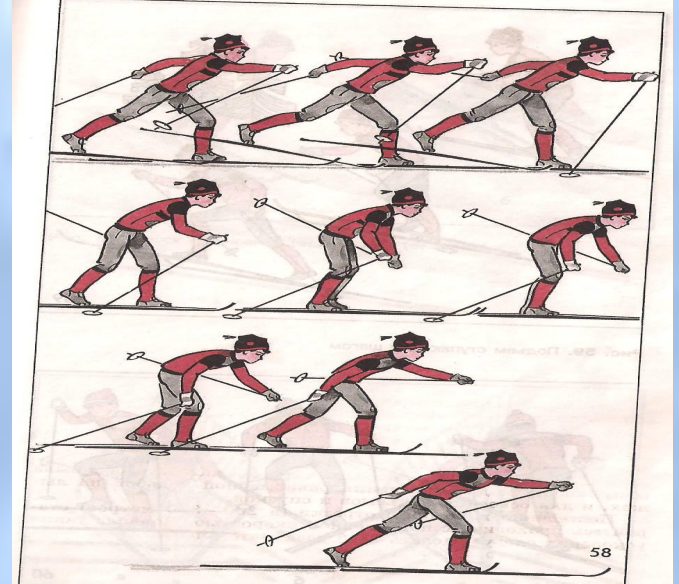
- Ходьба ступающим шагом без палок- первый этап в освоении передвижения на лыжах. При этом способе надо поочерёдно приподнимать носки лыж, а пятки прижимать к снегу и так совершать движения. В дальнейшем необходимо следить за тем, чтобы левая рука выносилась вперёд вместе с правой ногой, а правая рука- с левой ногой.

Скользящий шаг



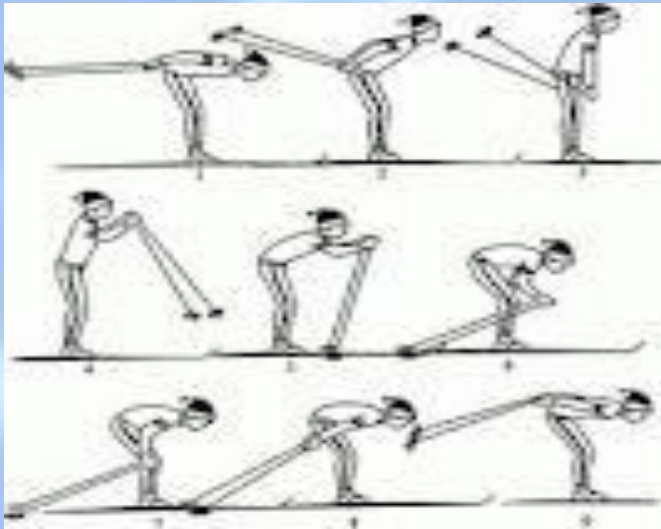
- Скользящий шаг осваивают после того, как научились передвигаться ступающим шагом. Итак, встав на лыжи, надо оттолкнуться левой ногой, согнуть правую ногу в колене и, вынеся её вперёд, скользить на правой лыже. Одновременно с этим левая рука идёт вперёд. Туловище во время скольжения слегка наклоняется вперёд в направлении правой ноги. Когда скольжение будет замедляться, следует оттолкнуться правой ногой. Старайся как можно дольше скользить на одной лыже и плавно переходить с одной лыжи на другую.

Попеременны й двухшажный



- При передвижении этим способом каждый скользящий шаг сопровождается одним толчком палки. Один цикл состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками. Скорость передвижения зависит от энергичного отталкивания ногой.

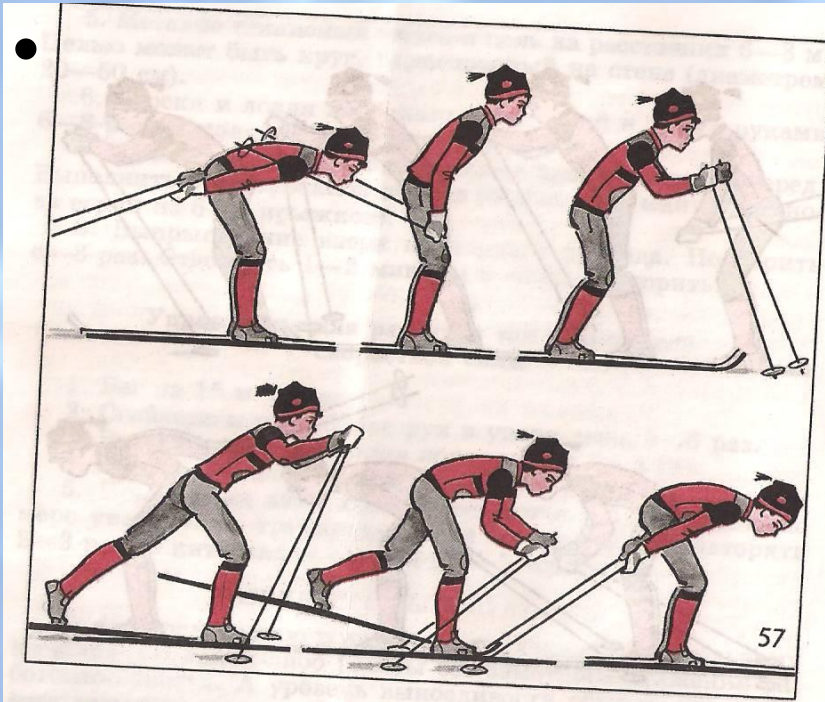
Одновременный бесшажный ход

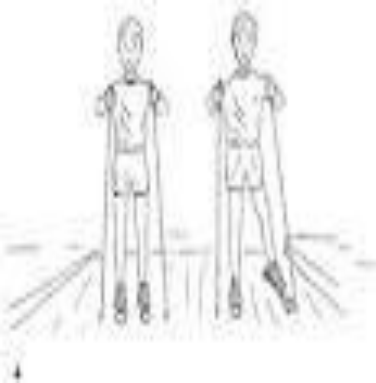


Лыжник выносит палки вперёд и отталкивается, ставя их на снег. При этом тяжесть тела переносят на носки ног.

Одновременный одношажный

ход



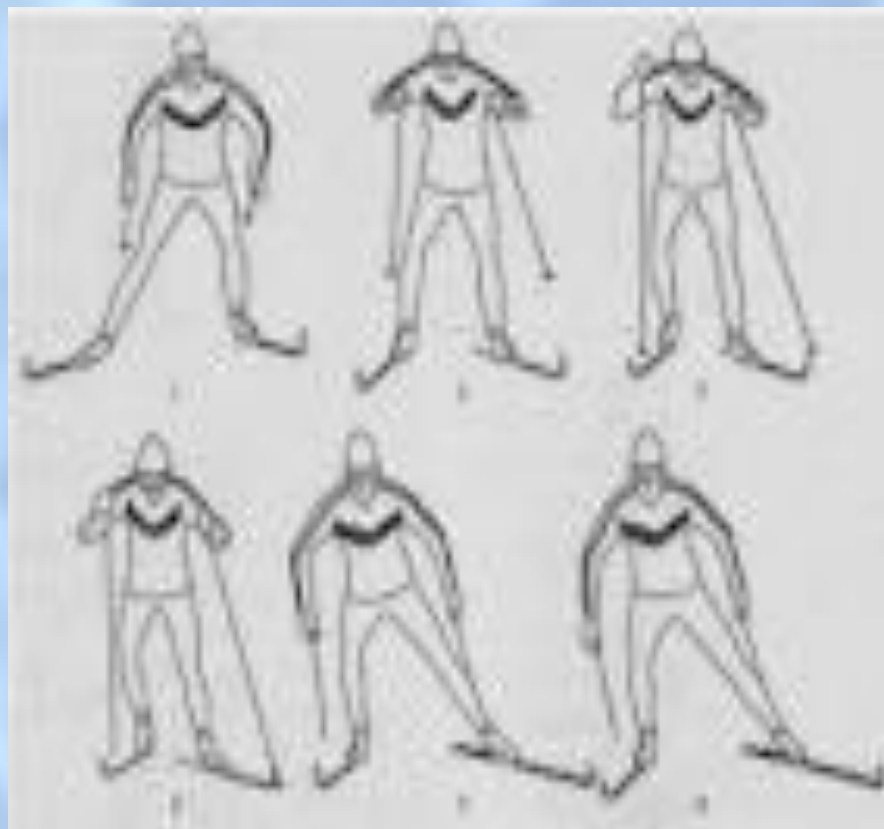


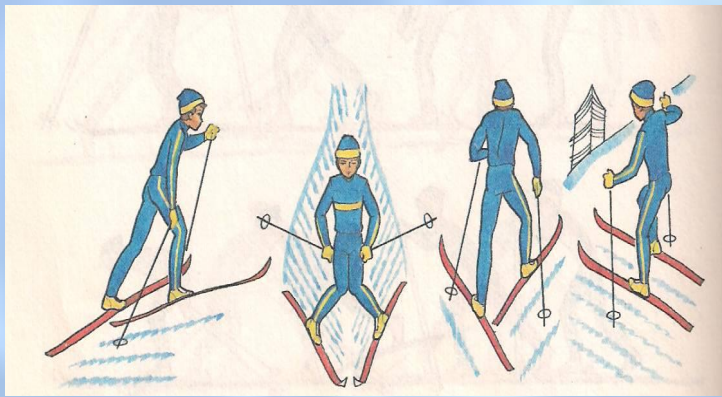
Одновременный двухшажный ход

После сильного толчка руками следует скольжение на обеих лыжах, поставленных параллельно. Затем – два шага с выносом палок вперёд. Одновременно с отталкиванием палками ноги ставят опять параллельно друг другу и скользят по инерции.



Коньковый ход





Подъём «полуёлочкой» », «ёлочкой»

- Подъём «ёлочкой». Носки лыж должны быть разведены, а сами лыжи поставлены на внутренние рёбра так, чтобы не проскальзывали. Задние концы лыж не должны перекрещиваться. Палками нужно энергично отталкиваться позади себя.
- Подъём «полуёлочкой» выполняется ступающим шагом наискось склона. Одна нога скользящим движением продвигается вперёд прямо, а другая ставится на внутреннее ребро с развёрнутым наружу носком.

Подъём

лесенкой

Подъём «лесенкой» выполняется приставными шагами боком к склону.

Верхняя лыжа располагается на наружном ребре, а нижняя - на внутреннем. Верхней по отношению к склону рукой лыжник должен подтягиваться, а нижней – отталкиваться при помощи палок.



Торможение «плугом», «ПОЛУПЛУГОМ»

Какой бы ни была скорость спуска, надо хорошо владеть торможением, например, «плугом». При торможении «плугом» давят пятками на лыжи и прижимают колени друг к другу. Задние концы лыж раздвигаются в стороны, а носки сближают. Лыжи ставят на внутренние рёбра.

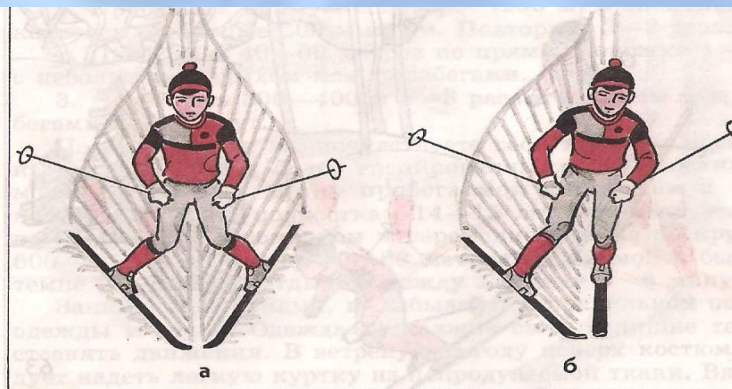
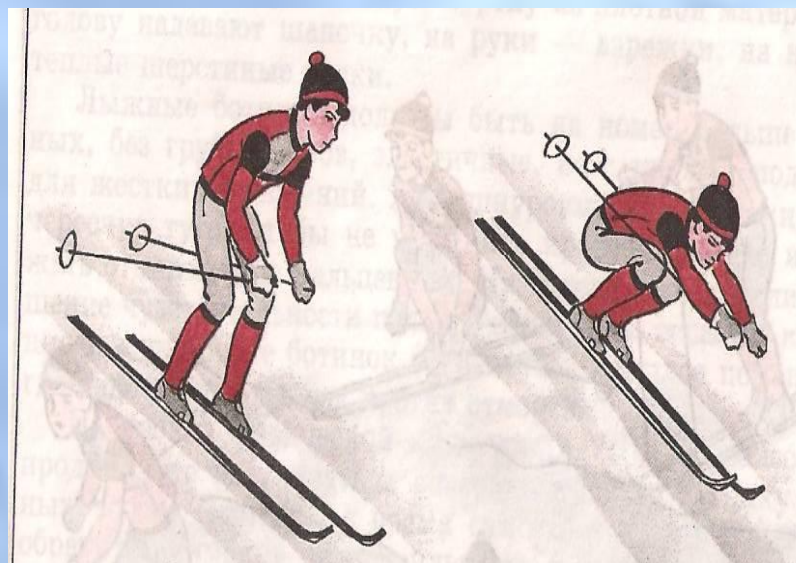


Рис. 62. Торможения: а — «плугом»; б — «полуплугом»



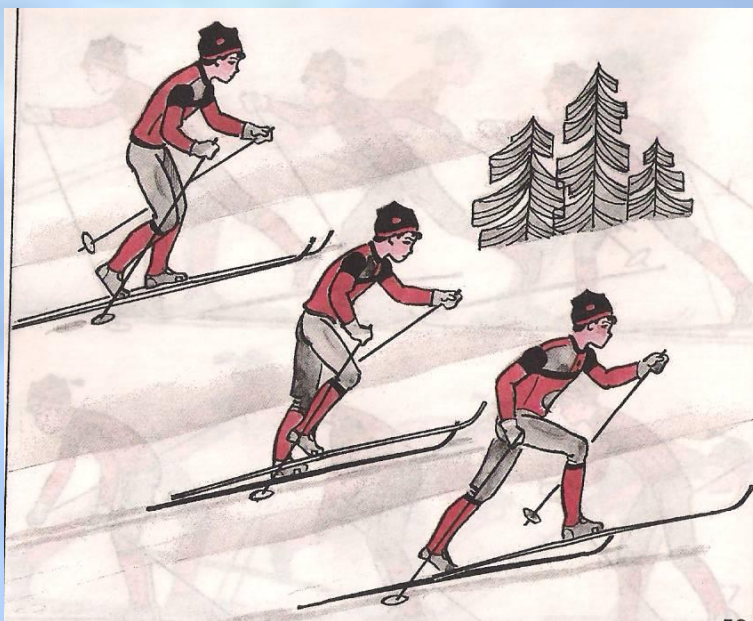
Стоя на горе, лыжник принимает исходное положение: ноги полусогнуты, туловище слегка наклонено вперед, кисти рук, держащие палки, у коленей, кольца палок позади. Такая поза позволит удерживать высокую скорость. Если надо немного снизить ее, лыжник выпрямляется, обязательно оставляя палки позади.

Спуск на высокой, основной и низкой стойке

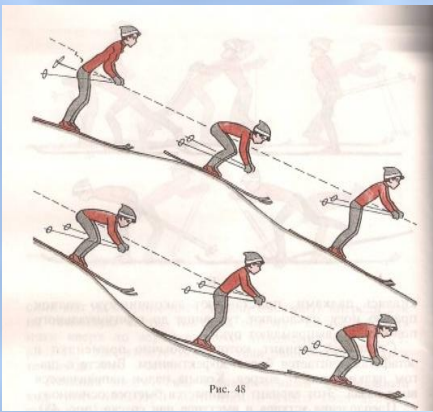




Подъём ступаящи м шагом



Преодоление бугров и впадин



Окружающая вас местность не всегда ровная, как правильно преодолевать склоны, холмы, бугры, впадины?

Приближаясь к бугру, надо чуть приподняться и в момент наезда на него сгруппироваться, а миновав его, снова выпрямиться.

Иной порядок движения при преодолении впадин. Подъезжая к ней, лыжник приседает, проезжая – выпрямляет ноги, в момент выхода из впадин вновь приседает.

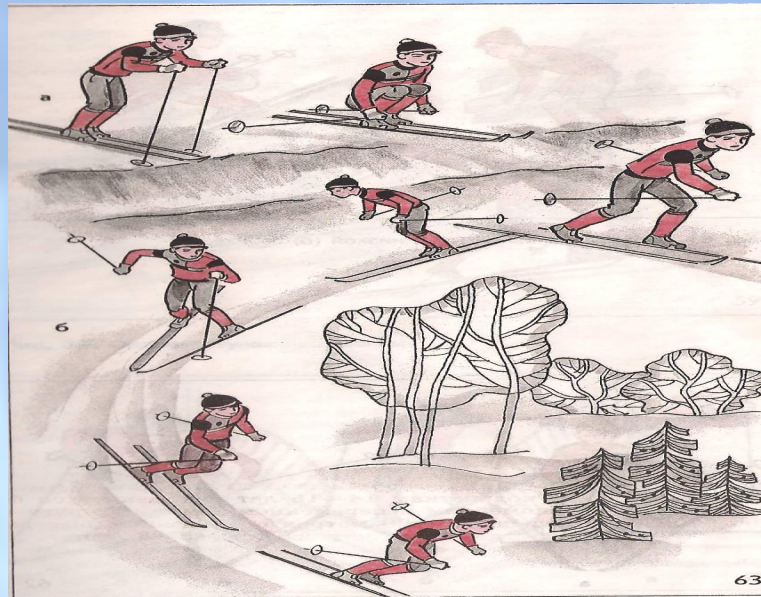


Рис. 63. Преодоление препятствий: а — канавы, бугорка; б — кустов, дерева

Правила поведения на занятиях

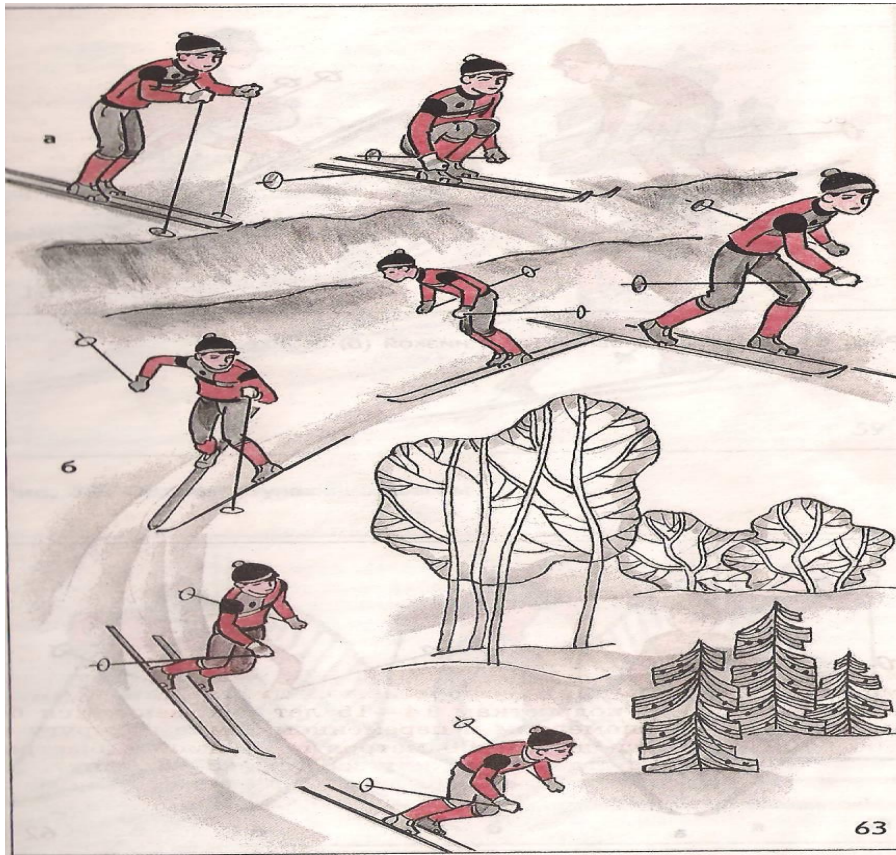
- Кататься на лыжах можно в безветренную погоду, при температуре не ниже -10...-15 градусов, при слабом ветре – не ниже – 10.
- При потере равновесия надо падать на бок, не подставляя рук
- При спуске с горы палки следует держать сзади концами вниз.
- Следуя по лыжне за товарищем, сохраняйте интервал в 3-4 м, а при спуске с горы – менее 30 м.
- Если догнали товарища, не наступайте ему на лыжи, а попросите его освободить лыжню или обгоните его.
- В холодную погоду следите за своим самочувствием. Если заметите побеление кожи или потерю ее чувствительности, то приложите к обмороженному месту теплую ладонь и осторожно разотрите кожу.
- Растирать обмороженные участки тела снегом недопустимо!

Тестирование

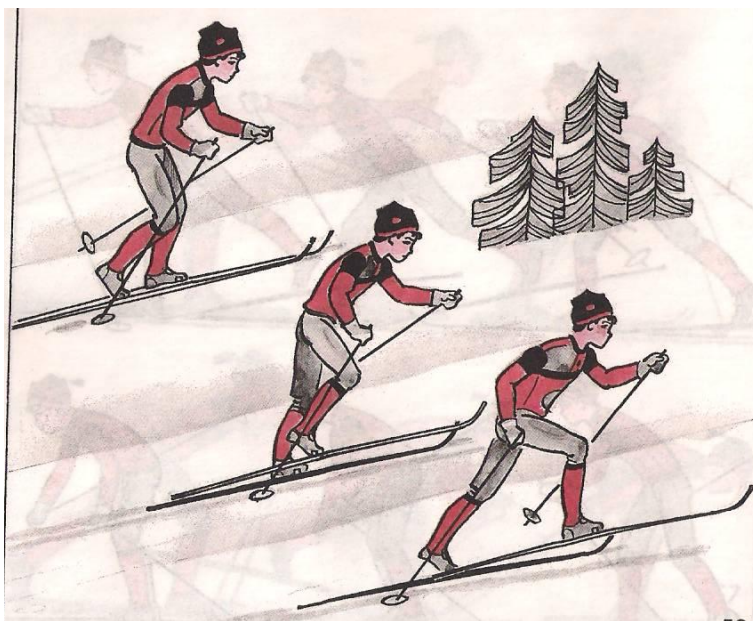
Назови подъёмы , торможение и спуски?



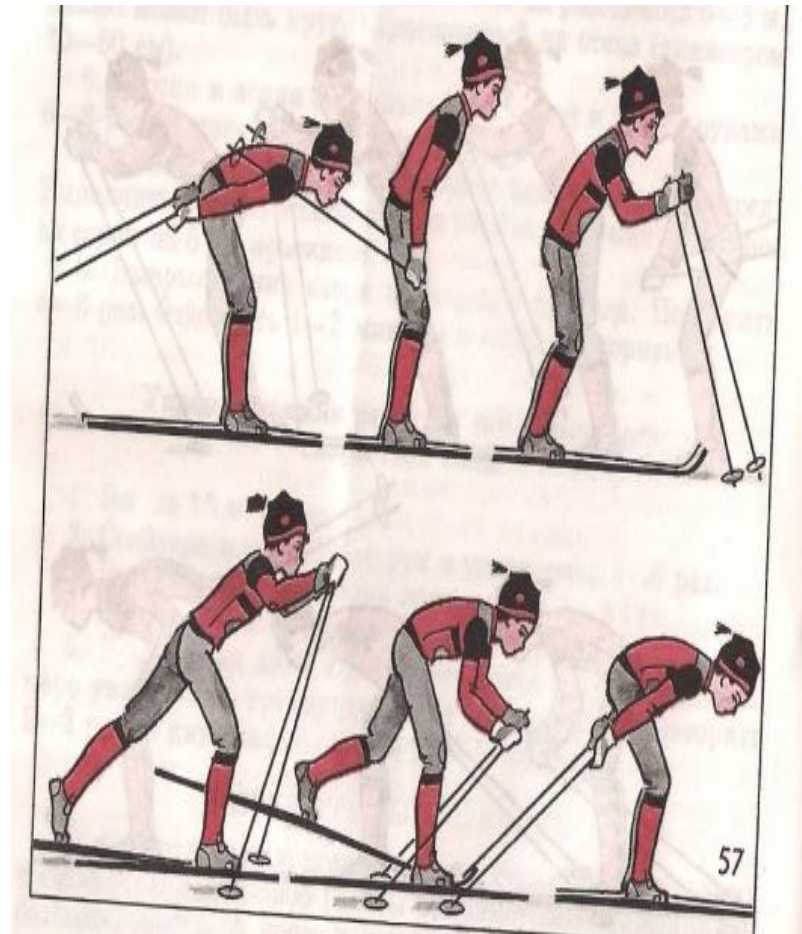
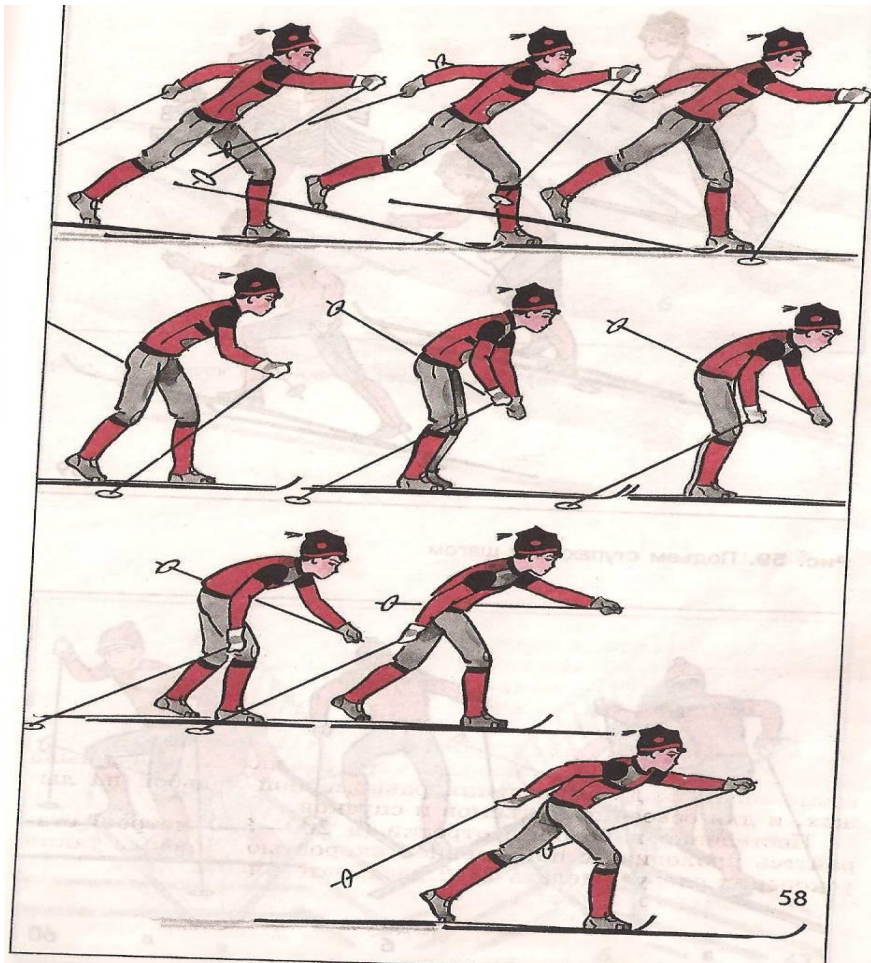
Назови стойки лыжника?



Назови подъёмы в гору?



Какой ход?



Прокаментируй рисунок?

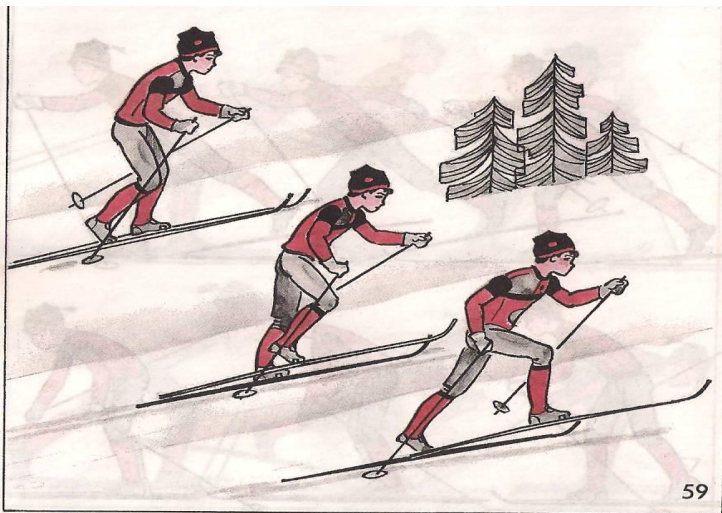


Рис. 59. Подъем ступающим шагом

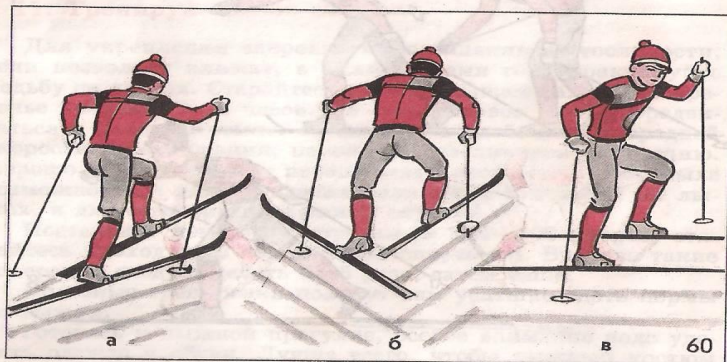


Рис. 60. Подъемы: а — «полуелочкой»; б — «елочкой»; в — «лесенкой»



Рис. 61. Спуск в основной (а) и низкой (б) стойке

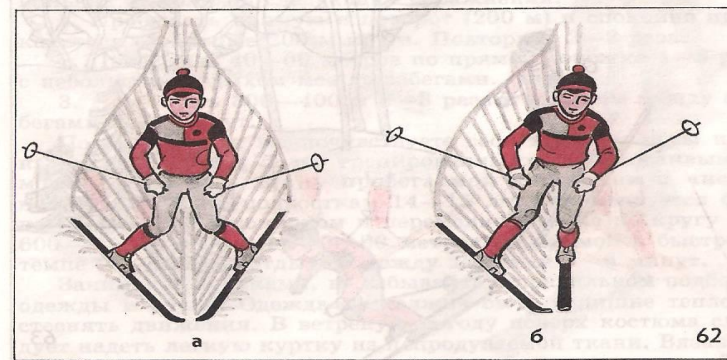


Рис. 62. Торможения: а — «плугом»; б — «полуплугом»

Какие существуют правила поведения во время занятий по лыжам?

- Следуя по лыжне за товарищем, на равнине сохранять дистанцию
- При спуске с горы дистанция между лыжниками должна быть не менее
- При спуске с горы не выставлять палки перед собой, иначе в случае падения можно
- Никогда не растирать
.....обмороженные участки тела