

# Организация и проведение занятий по лыжной подготовке в МБОУ «СОШ № 13»



# Лыжный спорт

- Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции.
- В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры.
- Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности



# Необходимые условия для проведения занятий лыжной подготовкой



- Лыжный инвентарь
- Помещение для хранения лыжного инвентаря
- Снежный покров
- Место для занятий
- Желание детей и учителя!!!

# Цель и задачи урока

Цель: осознанное изучение и понимание учащимися значения выполняемых заданий и упражнений, целенаправленного влияния их на организм.

Задачи:

- Организовать учеников для предстоящих занятий, ознакомить их с требованиями программы по лыжной подготовке.
- Изучить технику безопасности при занятиях лыжным спортом, требования к одежде и обуви занимающегося.
- Ознакомить с основными элементами передвижения на лыжах.
- Научить определять физическую нагрузку с помощью измерения частоты сердечных сокращений.
- Повышать интерес учащихся к лыжному спорту, формировать привычку к здоровому образу жизни.

## Как лыжи стали видом спорта



**Лыжи** — изобретение очень древнее. Ученые полагают, что появились они 20-30 тысяч лет назад. А место их рождения надо искать на севере, посреди бескрайних снегов. У берегов Белого моря встречаются выбитые на скалах изображения лыж, а на Скандинавском полуострове найдены лыжи, которым 2- 4 тысяч лет.

Наши предки пользовались лыжами на войне и в быту. Появление лыж было обусловлено потребностью человека добывать на охоте пищу зимой и передвигаться по местности, занесенной снегом. Например, царь Иван III при завоевании Югорской земли (Западная Сибирь) послал специальную лыжную рать, которая успешно воевала в суровых условиях Сибири.

Массовому увлечению лыжным спортом очень способствовал знаменитый норвежский полярный исследователь Фритьоф Нансен. В 1888 году он первым пересек с запада на восток Гренландию. Это **было** не только географическое достижение, но и спортивное: ведь Нансен вместе со своими спутниками шел на лыжах.



[Подробнее история](#)

В 1895 году был создан Московский лыжный клуб. Правда, первенство России было разыграно только через 15 лет. Соревнования проходили в Москве, на Ходынском поле: 14 лыжников провели забег на 30 км



Победителем стал дворник Павел Бычков. На страницах газет развернулась долгая дискуссия о том, можно ли считать спортсменом человека, чья профессиональная деятельность связана с физическим трудом. Кстати, Бычков прошел дистанцию за 2 часа 26 минут 47 секунд. Лучшие нынешние лыжники проходят 30-километровую дистанцию на целый час быстрее

# Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой



- Одежда должна защищать от холода и ветра быть легкой и удобной.
- Лыжный инвентарь должен быть исправлен ,подобран по росту, ботинки по размеру.
- Внимательно слушать учителя и выполнять его требования.
- Соблюдать при движении интервал 3-4 м, спуске 30 м.
- При спусках не выставлять вперед лыжные палки.
- Не пересекать лыжню, не прыгать с трамплина
- Не уходить с занятия без разрешения учителя
- Не пить холодную воду
- Соблюдать температурный режим

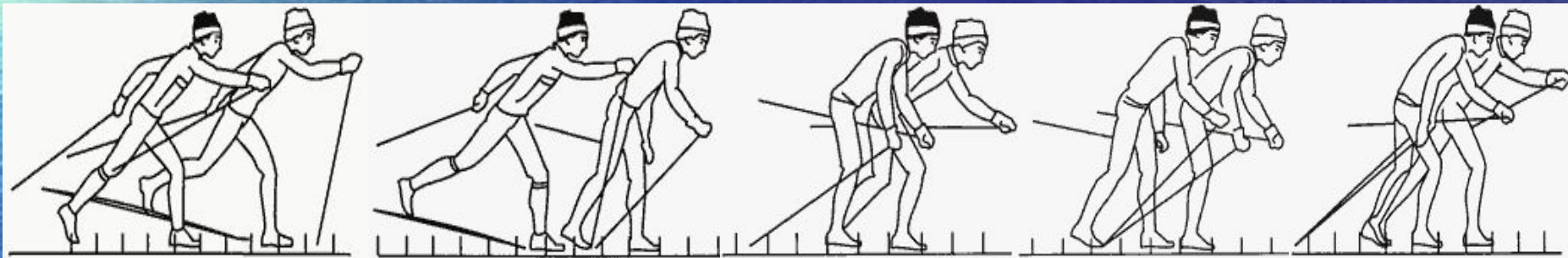


Лыжи популярны и в наше время.  
Для лыж зимой везде дорога;  
они необходимы охотникам,  
лесникам, сельским почтальонам.  
Без лыж не обходится ни одна  
исследовательская экспедиция.  
Но до чего же здорово мчаться  
на лыжах просто так по лыжне,  
проложенной в сказочном зимнем  
лесу!

## Техника передвижений на лыжах

Лыжные ходы бывают попеременными и одновременными. При передвижении на лыжах выполняются толчки сначала одной, а затем другой палкой. Такие лыжные ходы и называются *попеременными*. Когда лыжи хорошо скользят по снегу, то возникает необходимость оттолкнуться двумя палками одновременно. Это увеличивает скорость скольжения. Такие лыжные ходы называются *одновременными*.

### Попеременный двухшажный ход



свободное скольжение

скольжение с выпрямлением опорной ноги

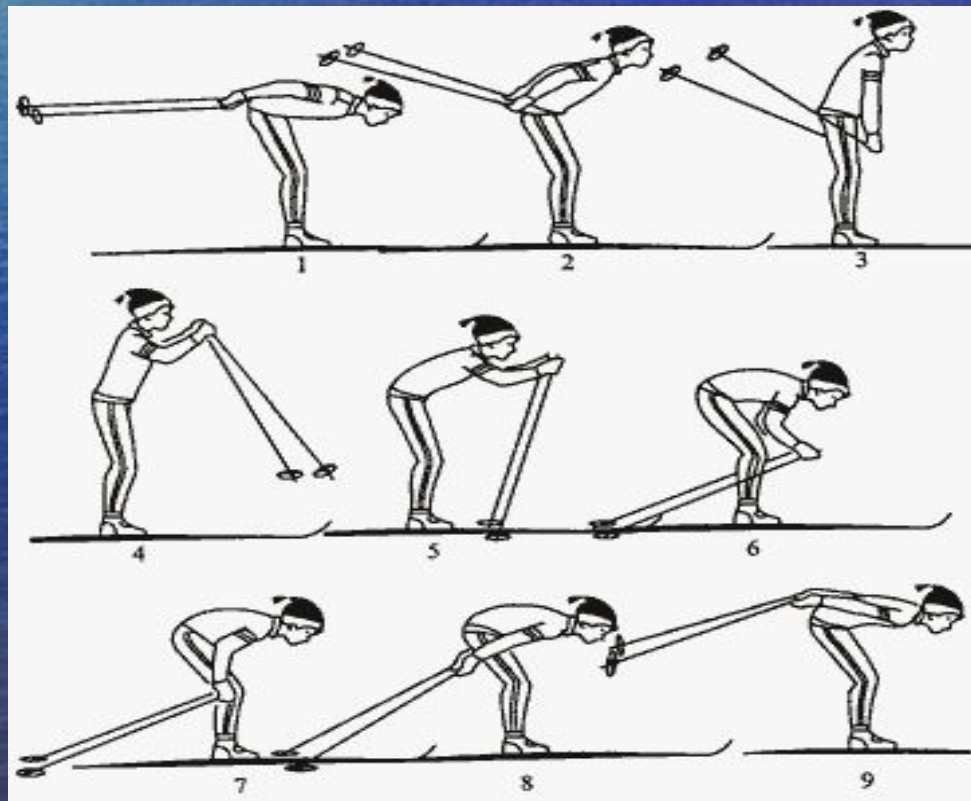
скольжение с подседанием

выпад с подседанием

отталкивание с выпрямлением  
толчковой ноги

## Одновременный бесшажный ход

Применяется при передвижении под уклон и на равнине, на раскатанных участках лыжной трассы, при наличии хорошей опоры для палок и отличном скольжении. Передвигаясь этим ходом, лыжник одновременно сильно отталкивается палками. Скользя на обеих лыжах, он выносит обе палки вперед и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается. Туловище при этом наклоняется до горизонтального положения



[Подробнее](#)

## Подъем «полуёлочкой»

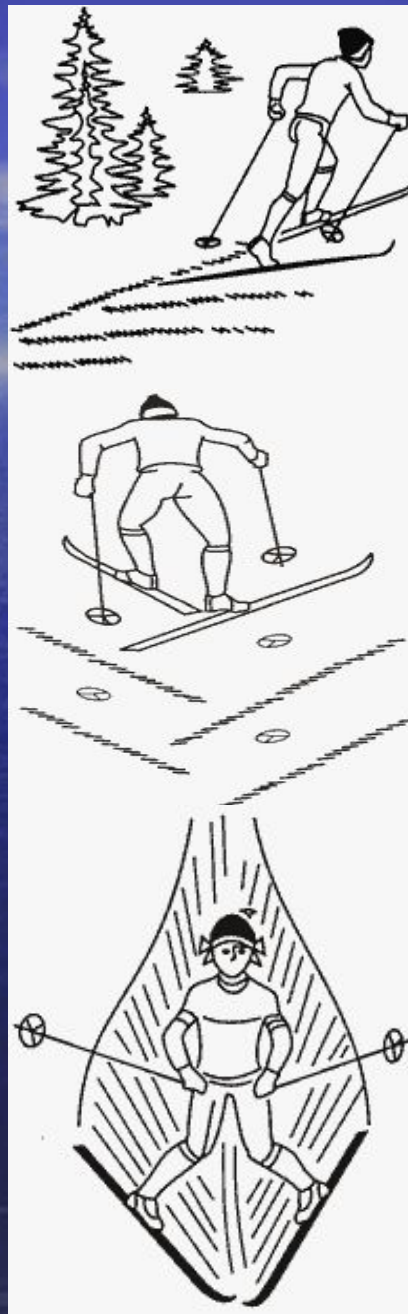
Этот способ применяют на некрутых склонах

## Подъем «ёлочкой»

С увеличением крутизны склона носки лыж разводятся еще шире, а сами лыжи еще больше ставятся на ребра, увеличивается и опора на палки.

## Торможение «плугом»

При торможении «плугом», давя пятками на лыжи и сжимая колени, задние концы лыж раздвигают в стороны, а носки сближают. Лыжи ставят на внутренние ребра. Палки держат близко к коленям, сзади.



## Поворот «переступанием»

Используется для изменения направления при движении .

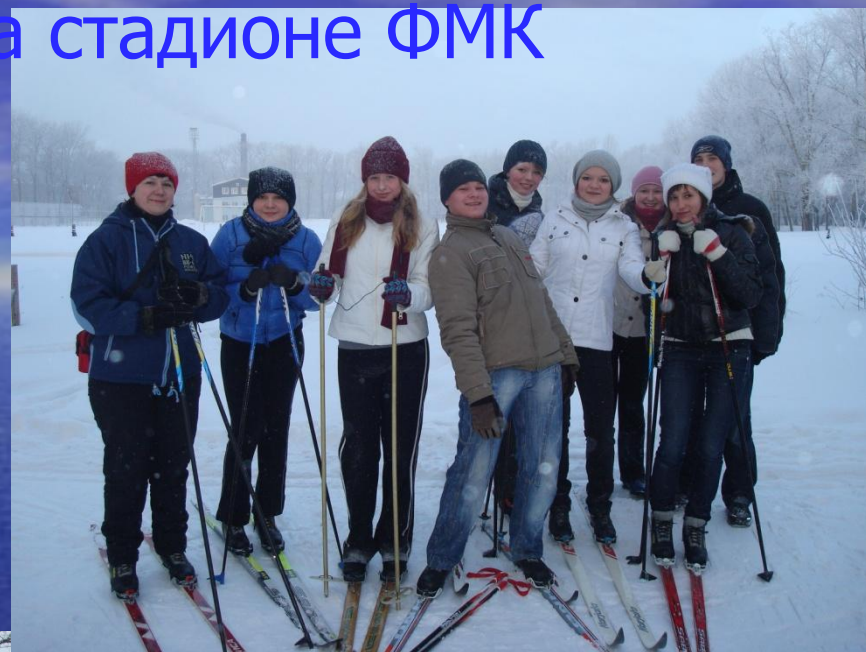
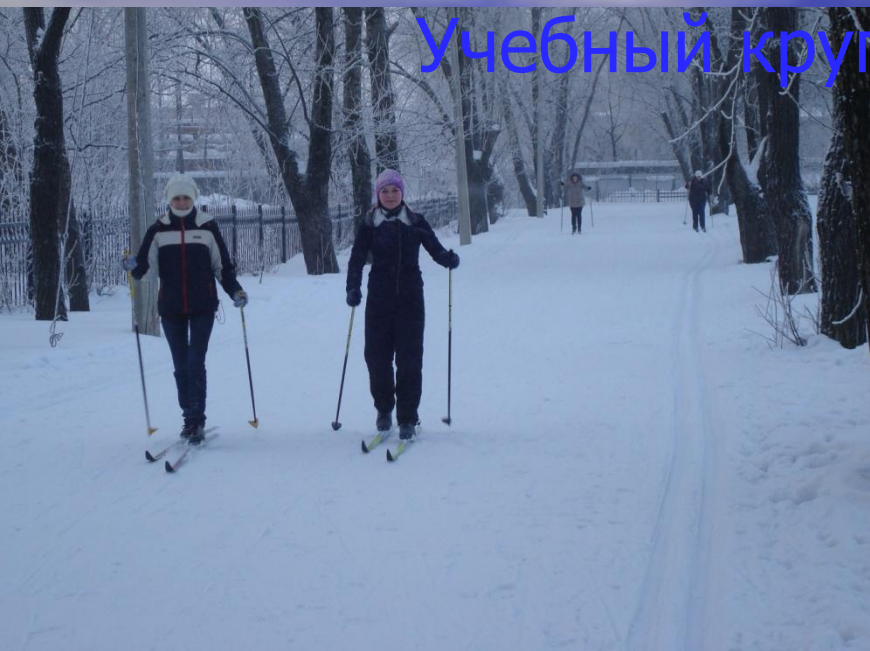
При спуске со склона в основной стойке тяжесть тела переносится на наружную лыжу, а внутреннюю отводит носком в сторону поворота.

Переступание производится энергичным отталкиванием наружной лыжей, после чего она быстро приставляется к внутренней.



# Место занятий лыжной подготовкой

## Учебный круг на стадионе ФМК



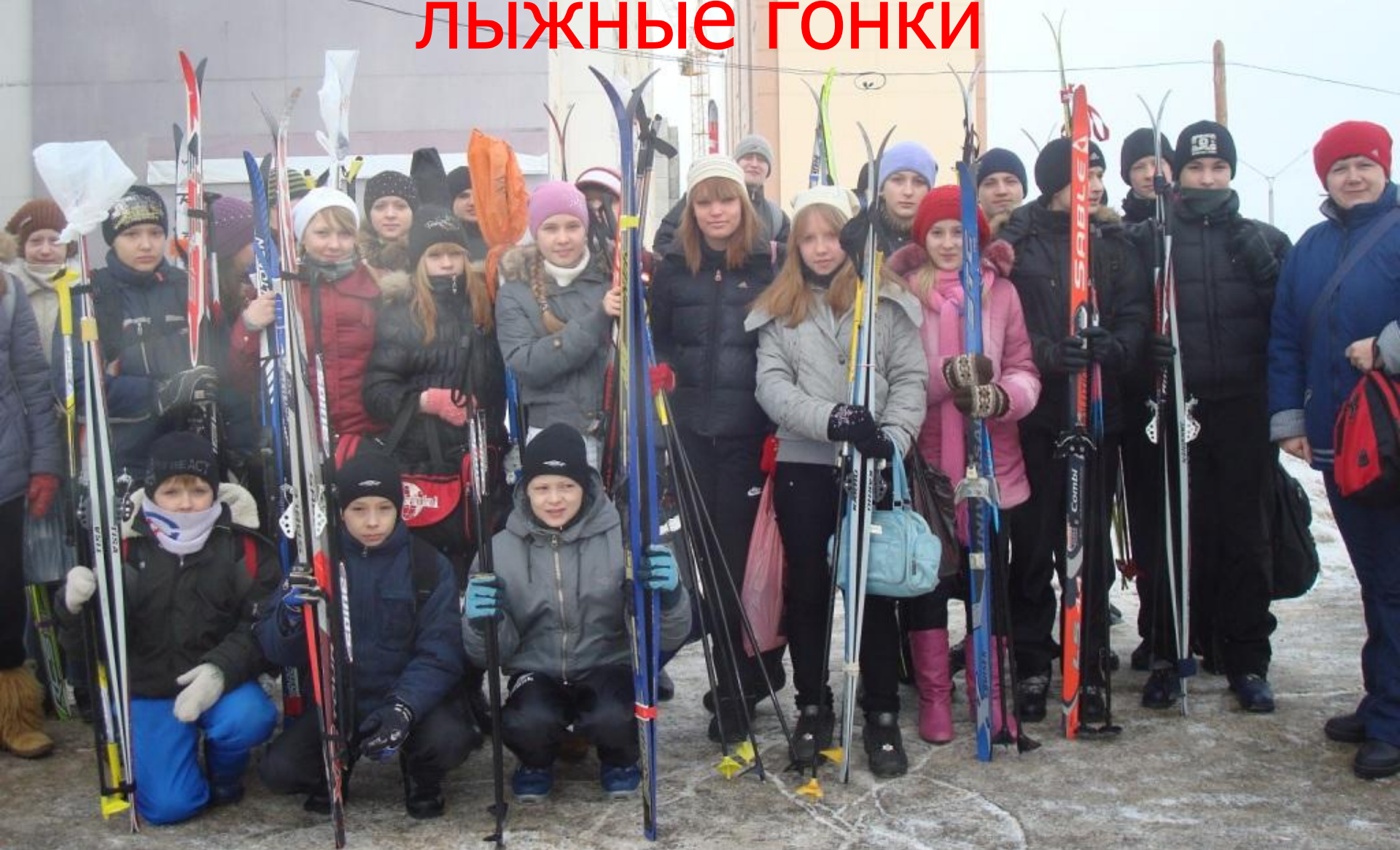








# Городские соревнования ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ









## Выносливость - главное качество лыжника

Зимой выносливость развивается благодаря длительному передвижению на лыжах. В первых тренировках на выносливость темп передвижения должен быть слабым и средним.

Как же контролировать темп? Как определить его?



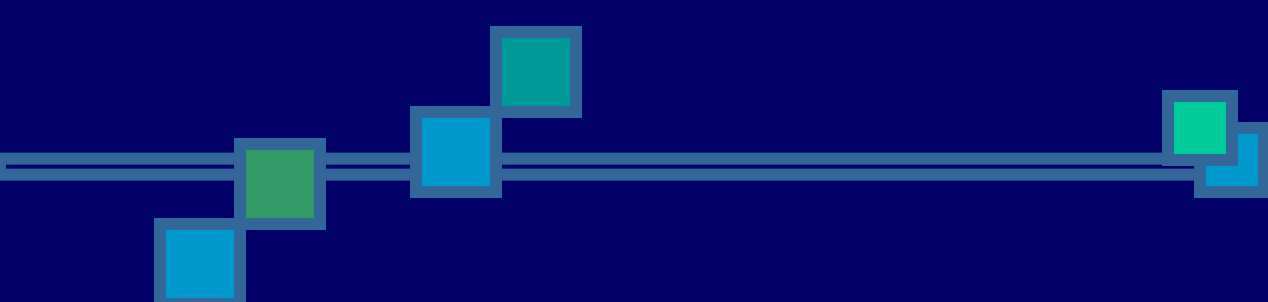
Лучше всего это делать по частоте сердечных сокращений - по пульсу. Пульс можно подсчитать, положив пальцы одной руки на запястье другой. Ощувив пульсирующие толчки, посчитай количество ударов за 6 или 10 секунд. Умножив полученную цифру соответственно, на 10 или 6, получишь количество ударов в минуту.

Темп передвижения на лыжах при частоте пульса 130-140 ударов в минуту считается слабым, 140-150 - средним или умеренным, 160-170 - выше среднего. Сильным темпом считается передвижение при частоте пульса более 170 ударов в минуту.




Домашнее задание:  
познакомиться с  
видами лыжного спорта.





# Нестандартные уроки ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

- Учителя и тренеры должны уметь проводить нестандартные уроки по лыжной подготовке в спортивном зале, так как из-за плохих погодных условий порой нельзя провести их на улице, не всегда имеется необходимое количество лыжного инвентаря. В спортзале можно осуществлять начальное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование лыжных ходов, поворотов и других элементов лыжных ходов, имитируя их. Под имитацией понимается выполнение лыжных ходов без лыж на месте или в движении. Это способствует успешному овладению необходимыми знаниями, умениями и навыками с дальнейшим их применением непосредственно на лыжне.
- 



# Обучение попеременному двухшажному ходу

- Посадка лыжника

Посадка лыжника – это поза, при которой происходит выполнение движений в различных способах передвижения. Она определяется, в первую очередь, степенью сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Поэтому различают низкую, среднюю и высокую посадки. Следует знать об оптимальной посадке в каждой фазе цикла ходов, так как глубина посадки не остается неизменной, а определяется задачами и характером движений в каждый момент цикла хода.



# Движения руками

- И.п. – посадка лыжника.
- Движения рук должны быть законченными и свободными. Одна рука выносится вперед до уровня глаз, немного согнутая в локтевом суставе; другая, прямая, опущена вниз и высоко не поднимается. Корпус при этом не совершает колебаний вверх – вниз, ноги неподвижны.



# Движения ногами

И.п. – посадка лыжника, руки за спиной.

- 1 – отвести ногу назад, выпрямляя ее в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, затем сделать мах; поднять ногу от пола на 15–20 см;
- 2 – нога плавным движением, немного согнутая в коленном суставе, возвращается в и.п.;
- 3–4 – то же другой ногой.

При выполнении этого движения толчковая нога может рано отрываться от опоры и не доталкиваться, что при беге на лыжах выразится в падении скорости. Здесь иногда дети допускают ошибку – слишком рано отрывают толчковую ногу от опоры и в итоге теряют скорость. Для устранения этой ошибки необходимо толчковую ногу отрывать от опоры только при полном выпрямлении, а затем делать мах.



# Подседание на опорной ноге

- Очень важно научить детей выполнять подседание на опорной ноге, чтобы потом лучше оттолкнуться ею и двигаться вперед. Для этого необходимо научиться правильно выполнять следующее упражнение:
- И.п. – поза лыжника, руки заведены за спину.
- 1 – отвести толчковую ногу назад;
- 2 – слегка согнув ее, возвратиться в и.п. При этом очень важно правильно сесть на опорной ноге, как при средней посадке лыжника;
- 3–4 – то же другой ногой.
- Подседание выполняется на опорной ноге за счет движения в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Маховая нога при этом немного согнута в колене и выносится вперед с последующим выпрямлением и мягкой постановкой пятки на опору. Это движение повторяется многократно.

# Обучение одновременному бесшажному ходу

- Техника одновременного бесшажного хода довольно проста, поэтому обучение проводится целостным методом.



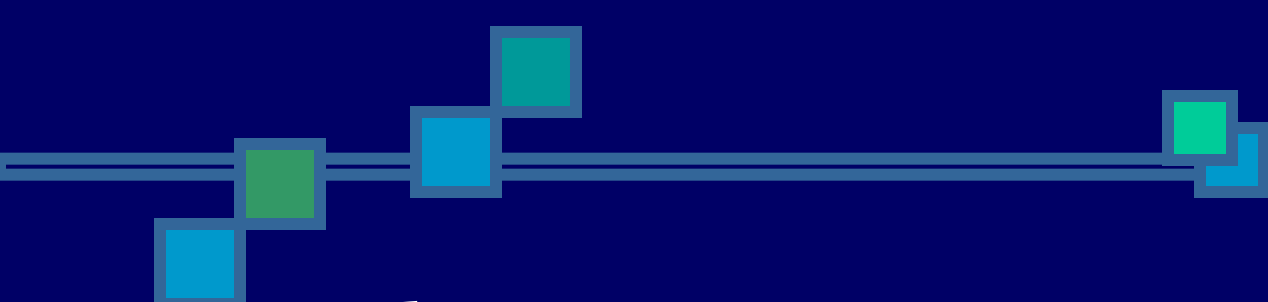
# Обучение одновременному одношажному ходу

- Одновременный одношажный ход является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на лыжах, так как позволяет развить высокую скорость – до 8 м/сек.
- И.п. – поза лыжника.
- 1 – отвести ногу назад, не отрывая от пола до полного выпрямления; сделать мах, одновременно выпрямляя корпус и вытягивая руки вперед-вверх;
- 2 – активно наклоняясь, отвести руки назад.




# Имитация техники лыжных ходов с резиновым жгутом





# Обучение одновременному двухшажному ходу

- Скорость этого хода меньше, чем одновременного одношажного, поэтому профессиональные лыжники применяют его редко. У начинающих лыжников он пользуется большой популярностью, особенно в туристских походах и на прогулках.
- 

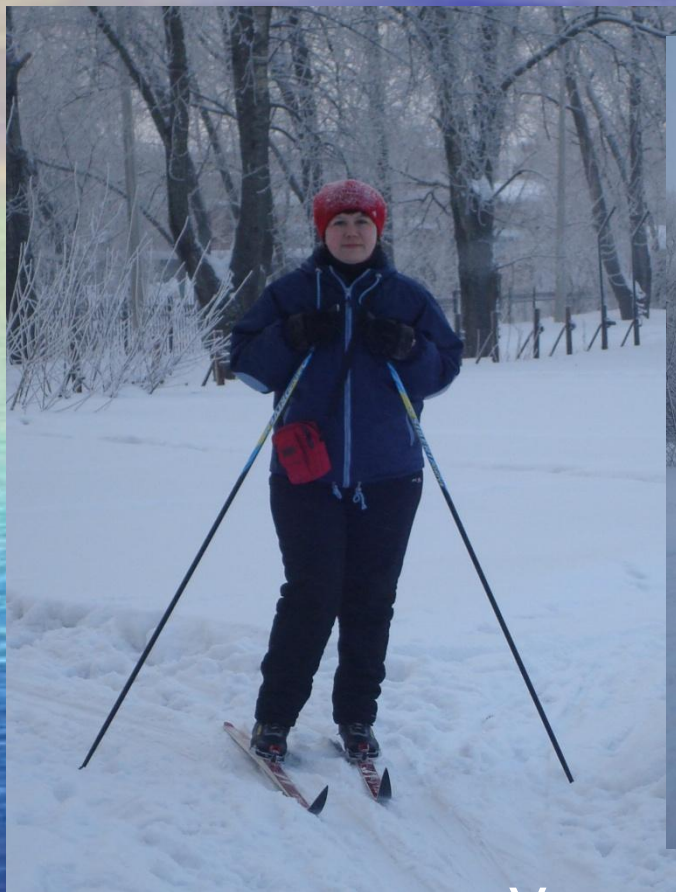


# Лыжня для всех !!!



Снег сегодня выпал,  
выпал и растаял.  
Знаешь, я за это зиму  
не виню.  
Наступило время нам с  
зимой прощаться,  
Мы встречаем  
раннюю весну.

# БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!!!



Учитель физкультуры  
высшей квалификационной категории  
МБОУ «СОШ №13»  
Брусницына Ольга Николаевна

