

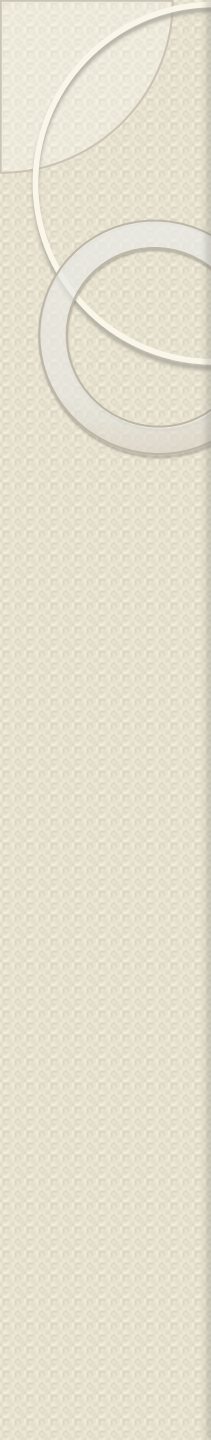


# Лыжная подготовка в II классе

Выполнила:  
ученица II 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 использованием 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.

