

# Презентация

## Лыжная подготовка в школьной программе

Выполнила  
ученица 9Б класса  
Соколова Полина

Учитель  
Кулюкина  
Светлана Александровна

# План

1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
2. Значение занятий лыжной подготовки для укрепления здоровья и закаливание.
3. Техника лыжных ходов
4. Техника торможения на лыжах
5. Техника поворотов на лыжах
6. Техника подъема в гору и с горы на лыжах

# Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

## Лыжная подготовка в старших классах

1. Перед уроком каждый должен проверить свои лыжи на исправность (целость креплений, отсутствие трещин).
2. Не стоит надевать лыжи сразу после выхода на улицу. Инвентарь должен адаптироваться к низкой температуре.
3. Нельзя махать палками слишком активно, чтобы не покалечить товарища.
4. Ученику надо четко выполнять все требования учителя.

## Правила подбора лыж и палок

Длина лыжи выбирается в соответствии с ростом учащегося. Если поставить лыжу вертикально, ребенок, подняв руку вверх, должен достать ладонью края.

Лыжная палка при вертикальном ее расположении должна верхним своим краем доходить до подмышечной впадины учащегося.

Лыжи для занятий подходят как деревянные, так и пластиковые. Остановив выбор на деревянных лыжах, нужно проверить их на предмет отсутствия трещин и сучков. Пластиковый инвентарь желательно выбирать с чешуйчатой скользящей основой. Такие лыжи не будут требовать дополнительной обработки при изменении погодных условий.

## **Правильный подбор обуви**

- Лучше всего приобретать ботинки с удлиненным голенищем, которое будет защищать от снега.
- Носки ботинок должны быть тупыми и широкими, для удобства их закрепления.
- Ботинки должны быть на один или два размера больше, чтобы можно было надеть два носка (наличие шерстяного обязательно).
- Шнуровать обувь нужно плотно, чтобы избежать при падении травмы голеностопного сустава.

## **Одежда для проведения лыжной подготовки**

- Надежно защищать от ветра;
- Не перегревать и не способствовать переохлаждению;
- Не должна сковывать движений во время занятий;
- Варезек должно быть два комплекта, чтобы в случае намокания одной можно было надеть другую пару;
- Головной убор должен быть изготовлен из теплого гипоаллергенного материала.

## Лыжи: польза для здоровья

Если ходьба на лыжах осуществляется зимой, на холодном воздухе, то с ее помощью можно укрепить и усилить иммунитет. Как правило, занятия связанные с лыжным спортом проходят в лесах, горах, на склонах – в местах с чистым воздухом, что делает их еще увлекательнее и интереснее. В таких условиях организм адаптируется к агрессивным внешним условиям, что параллельно закаляет и совершенствует дыхательную и сердечнососудистую системы. Не менее важно и то, что занятие лыжами способствует улучшенному газообмену и вентиляции легочной системы.

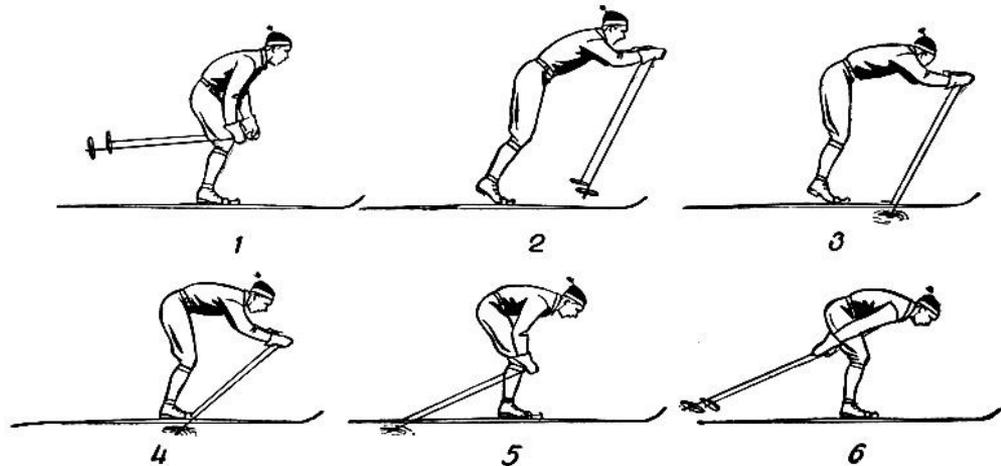


## Классический ход на лыжах

К классическим лыжным ходам (традиционное их обозначение - "Classik" или "Cl") относятся:

одновременные ходы: одношажный, двухшажный, бесшажный

попеременные ходы - двухшажный и четырехшажный.



Основное движение в классическом стиле имеет направление по диагонали, а движение вперед реализуется попеременным толчком ногой и рукой. Лыжи движутся параллельно относительно друг друга. Хорошие лыжи не проскальзывают назад из-за сцепления между кристаллами снега и скользящей поверхностью лыжи. Надо отметить, что классический лыжный ход является наиболее удобным при движении вне лыжных трасс, так что при выборе туристических лыж, стоит обратить внимание именно на «классику».

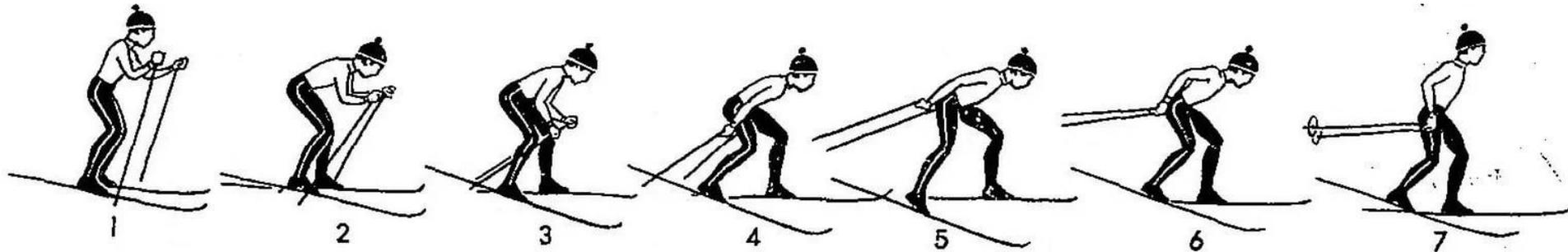
## Коньковый стиль

К коньковым лыжным ходам относятся:

одновременные ходы: одношажный, двухшажный, полуконьковый;

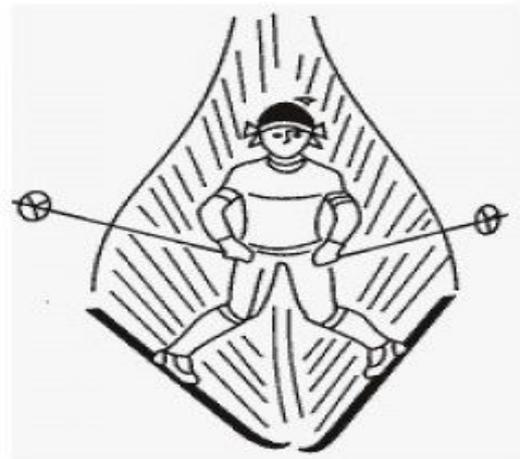
попеременный двухшажный ход; коньковый ход без отталкивания палками (с махом и без махов руками).

Коньковый ход на лыжах – значительно более молодой стиль, он зародился в 50-х годах двадцатого века. Долгое время этот ход был лишь упражнением для изучения поворотов, отталкивания и переступания в скользящем шаге. Как отдельный способ передвижения на лыжах он стал применяться благодаря совершенствованию лыжных трасс и появлению пластиковых лыж: этот стиль позволяет развить более высокую скорость, по сравнению с другими, на хорошо укатанных, широких трассах. Поэтому на современных соревнованиях применение классических и коньковых лыжных шагов разделено. При передвижении коньковым способом действия лыжника немного напоминают действия человека, бегущего на коньках – это и дало название стилю.



## Торможение плугом

Торможение "плугом" применяется на спусках различной крутизны, в туристских походах и на прогулках. Это наиболее действенный способ, который позволяет значительно снизить скорость на склоне или даже остановиться, но в лыжных гонках применяется редко - сильнейшие лыжники практически его не используют.



Торможение "плугом" выполняется следующим образом. При спуске в основной стойке лыжник пружинисто распрямляет ноги в коленях и, слегка "подкинув" тело вверх (облегчив давление на пятки лыж), сильным нажимом, скользящим движением разводит лыжи пятками в сторону. Лыжи становятся на внутренние ребра (канты лыж), а носки их остаются вместе; коленки сводятся вместе, вес тела распределен равномерно на обе лыжи, а туловище слегка отклоняется назад, и руки принимают положение, как при спуске в основной стойке. Увеличение угла разведения лыж и постановка их больше на ребра значительно усиливают торможение.

## Торможение упором.

В отличие от плуга на прямом спуске сопротивление движению в упоре оказывает только одна лыжа, поставленная под углом к направлению движения. Назовем ее упорной лыжей: отодвигается ее пятка, она слегка выдвигается вперед и кантуется на внутреннее ребро. Другая лыжа, также слегка закантованная, неся большую часть веса лыжника, будет ведущей лыжей. С отодвиганием пятки упорная лыжа получает дополнительную нагрузку и начинает срезать слой снега, стремясь в поворот, а ведущая лыжа в силу своей закантованности противодействует ей. Соотношение загрузки и кантования лыж зависит от необходимости создания того или иного тормозного усилия и состояния снега.

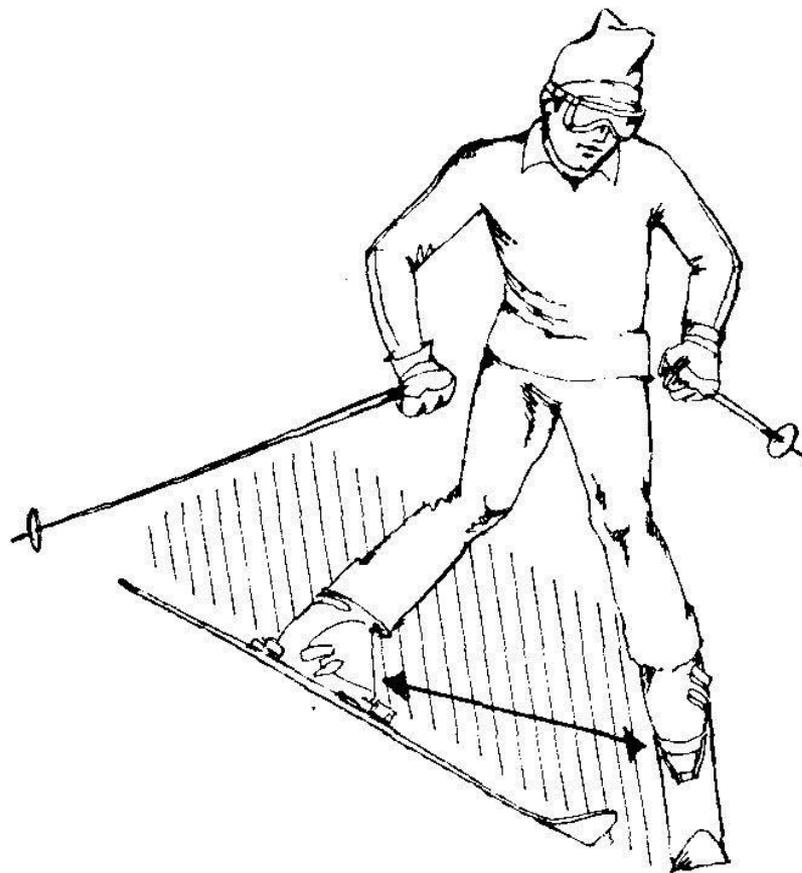
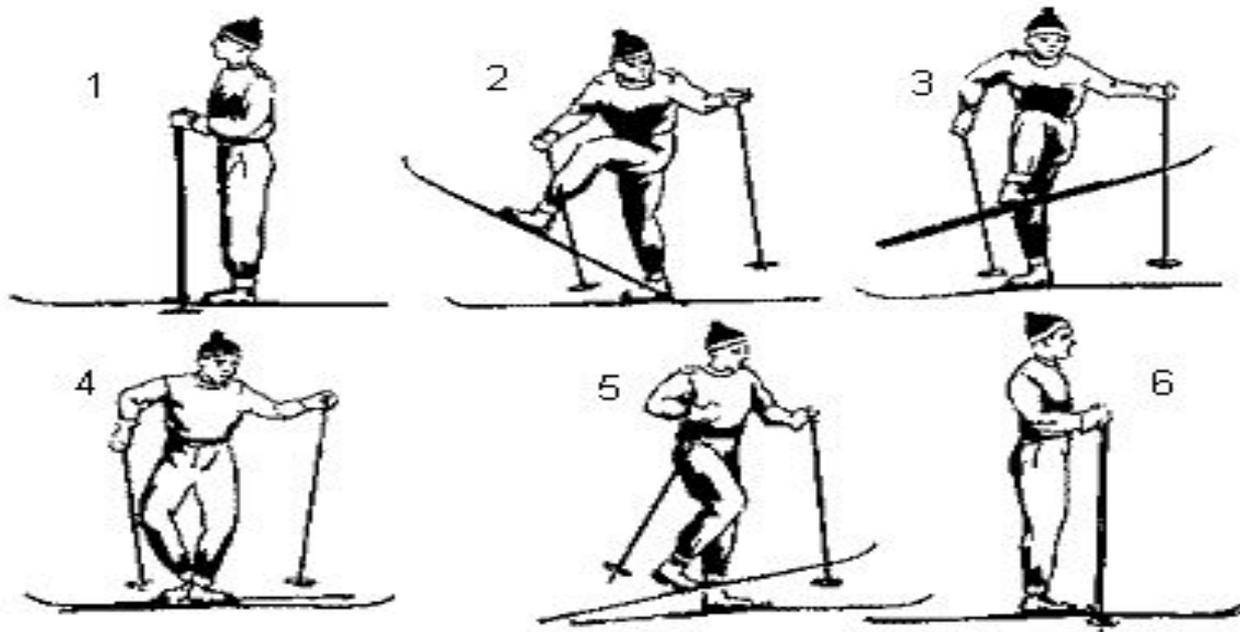


Рис. 37. Торможение упором

## Повороты на лыжах на месте

Очень важно уметь делать повороты на лыжах - без них не обойтись ни на равнине, ни при спусках с гор. Зная, что он может объехать любое препятствие, лыжник чувствует себя уверенно. Повороты совершают на месте или в движении.

Укажем три способа поворотов на месте: поворот с помощью переступания, поворот махом, поворот прыжком



## Поворот переступанием с внутренней лыжи

Он выполняется следующим образом: спускаясь по склону в основной стойке, лыжник переносит все тело на наружную лыжу, а внутреннюю, разгруженную от веса тела, отводит носком в сторону и, перенося на нее вес тела, энергично отталкивается наружной лыжей, предварительно закантивывая ее на внутреннее ребро. Затем наружная лыжа быстрым движением приставляется к внутренней. Для увеличения угла поворота необходимы подобные переступания выполнить несколько раз. Помимо толчка ног для увеличения скорости применяют одновременное отталкивание палками. При увеличении скорости спуска угол отведения лыжи уменьшается, а частота переступания увеличивается.

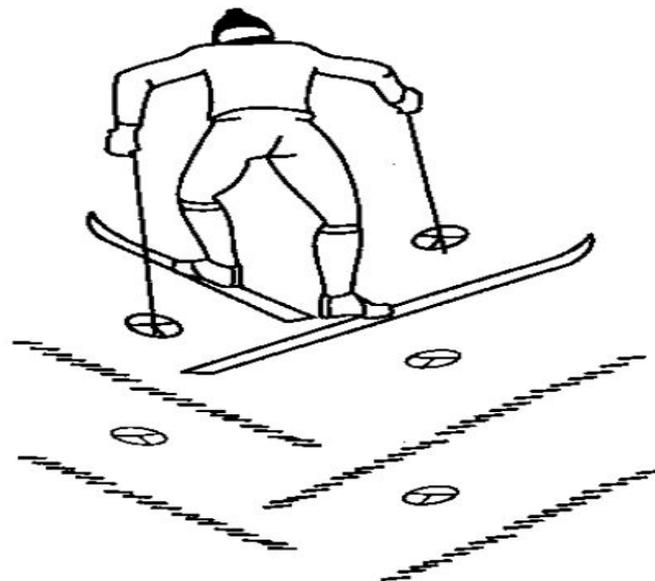


## Техника подъема на лыжах в гору: подъем ступающим шагом

Ступающий шаг — на первый взгляд, это самый простой способ подъема. Ведь особых приемов в нем нет. Лыжник как шёл, так и продолжает идти на лыжах прямо, лицом к склону. Лыжи остаются параллельными друг другу, как на лыжне. Перед подъемом надо перейти со скользящего шага на ступающий, то есть идти как на снегоступах. Этим создается небольшой подлип (а на пластиковых лыжах при таком шаге лучше работает мазь держания), который и удерживает лыжу. Тем не менее подлип в любой момент может сорваться, и лыжа отстрелит назад.

## Лесенка – универсальный способ подъема и спуска на лыжах

Подъем лесенкой — предназначен для очень крутых склонов, хотя технически это самый простой способ того как подняться на лыжах в гору. Лыжник перед подъемом поворачивается к склону боком и переступающим боковым шагом поднимается, зарубаясь кантом лыж в снег, оставляя на склоне рисунок в виде лесенки.



# ТЕХНИКА СПУСКА С ГОРЫ НА ЛЫЖАХ

Спуск с горы, самый травмоопасный момент лыжного спорта. Для того чтобы не обращаться за помощью к медицине, необходимо сразу запомнить несколько простых правил. Во-первых, все конечности при спуске с горы, должны быть полусогнутыми. Во-вторых, во время спуска, необходимо немного присесть, так легче обеспечить амортизацию на горках и неровностях спуска. Приседая ниже, лыжник увеличивает скорость. При скоростном спуске лыжник, должен присесть и наклониться вперед, прижав палки подмышками, медленно распрямляясь у подножья горы. Для устойчивости и большей управляемости необходимо выдвинуть одну ногу вперед, где-то примерно на полступни. При спуске необходимо освоить прием катания «бесшажный ход», когда движение вперед обеспечивается энергичными толчками лыжных палок.

