

 **ЛЫЖНАЯ**
ПОДГОТОВКА

Инвентарь лыжника

Подбор инвентаря:

Лыжи и палки подбираются по росту. Длина лыж должна быть такой, чтобы можно было достать пальцами вытянутой вверх руки до конца поставленной вертикально лыжи. Высота палок должна быть чуть выше подмышек. Палки должны быть легкими, эластичными и прочными.



Упаковка лыж



Посадка лыжника



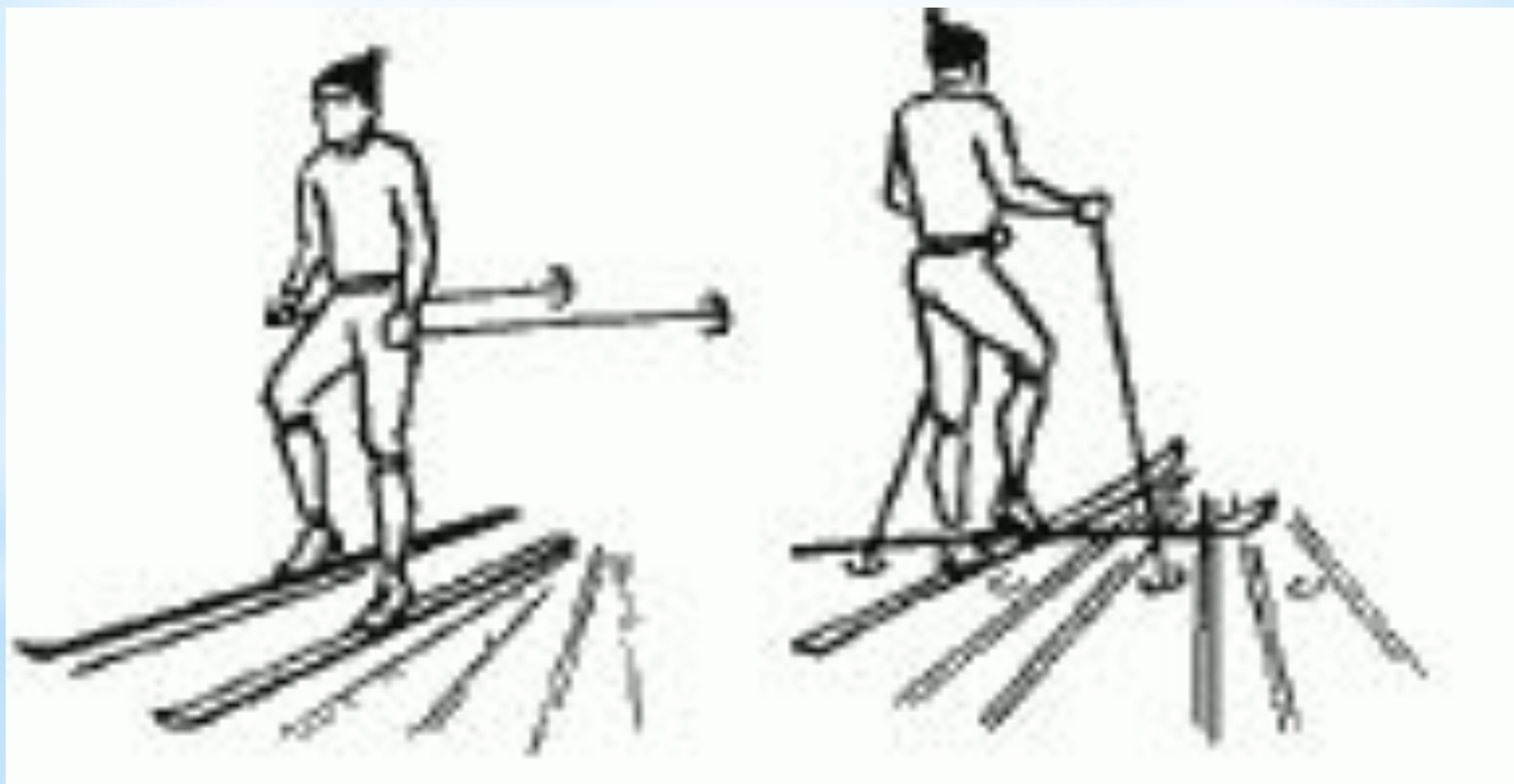
*Попеременные
движения руками в
посадке лыжника*

СПОСОБЫ ПОВОРОТОВ НА ЛЫЖАХ НА МЕСТЕ:

* переступанием

а) вокруг пяток лыж

б) вокруг носков лыж



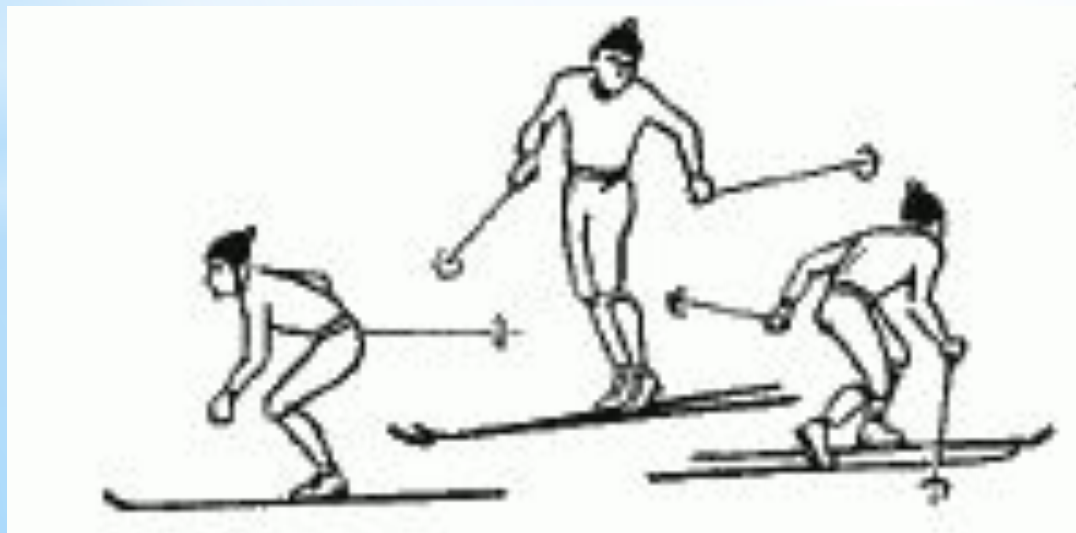
СПОСОБЫ ПОВОРОТОВ НА ЛЫЖАХ НА МЕСТЕ:

* прыжком

а) с опорой на палки



б) без опоры на палки



СПОСОБЫ ПОВОРОТОВ НА ЛЫЖАХ НА МЕСТЕ:

* **МАХОМ** а) через лыжу внутрь
(через лыжу вперед)



б) через лыжу наружу
(через лыжу назад)



в) назад



СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ:

* Ступающий шаг



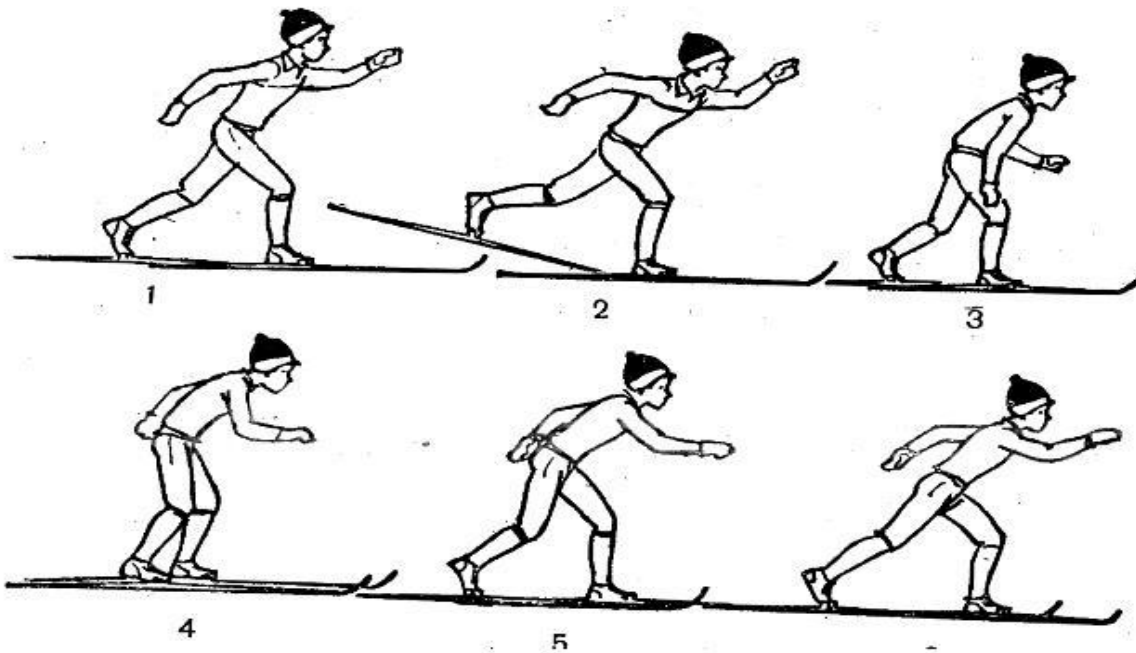
Ходьба ступающим шагом без палок - первый этап в освоении передвижения на лыжах. При этом способе надо поочерёдно приподнимать носки лыж, а пятки прижимать к снегу и так совершать движения. В дальнейшем необходимо следить за тем, чтобы левая рука выносилась вперёд вместе с правой ногой, а правая рука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

СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ:

* Скользящий шаг



Одноопорное скольжение



Научить передвижению скользящим шагом (1 класс)

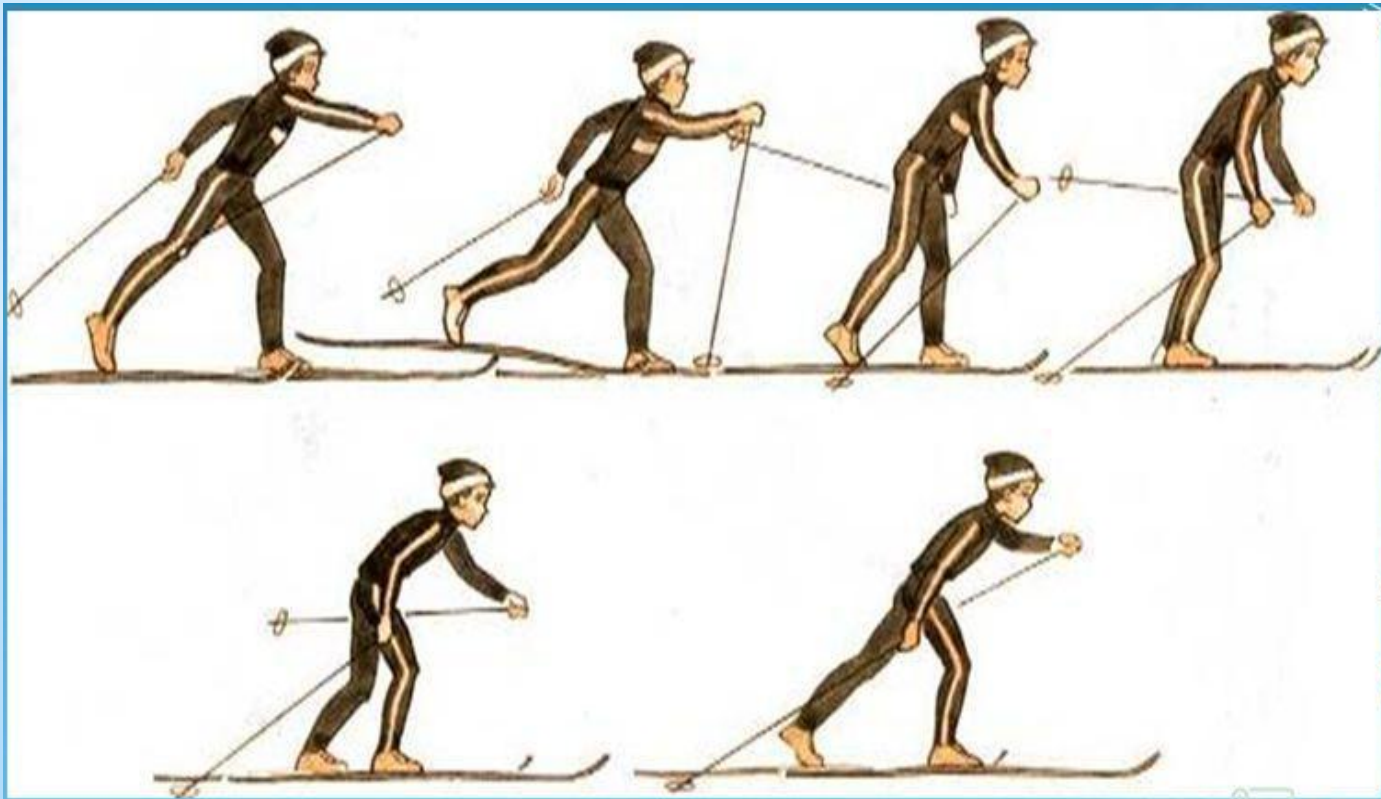
| | | |
|--|--|---|
| Создать двигательное представление о передвижении. | 1. демонстрация, объяснение. | Акцентировать внимание на деталях техники передвижения. |
| Опробовать скольжение на одной лыже в облегченных условиях. | 2. передвижение скользящим шагом с произвольными размахиваниями руками (без палок) под небольшой уклон. | Добиваться чувства равновесия. |
| Научить отталкиванию лыжей при передвижении. | 3. то же, но на равнине. | Добиваться оптимального подседания на опорной ноге. |
| Научить одноопорному скольжению. | 4. упражнение «самокат»: скольжение на одной лыже после нескольких последовательных отталкиваний другой лыжей. | Добиваться отрыва пятки лыжи безопорной ноги от снега. |
| Научить отчетливому переносу тяжести тела на опорную ногу после отталкивания лыжей при передвижении. | 5. передвижение скользящим шагом, заложив руки за спину. | Добиваться незначительного наклона туловища в сторону опорной ноги, исключая разворота плеч при передвижении. |
| Научить передвижению скользящим шагом в полной координации. | 6. передвижение скользящим шагом с разноименными размахиваниями руками. | Добиваться согласованных движений руками и ногами. |

Виды классических лыжных ходов:

- * Попеременный двухшажный ход
- * Одновременный бесшажный ход
- * Основной вариант одновременного одношажного хода
- * Скоростной вариант одновременного одношажного хода
- * Одновременный двухшажный ход
- * Попеременный четырехшажный ход

СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ:

* Поперечный
двухшажный ход

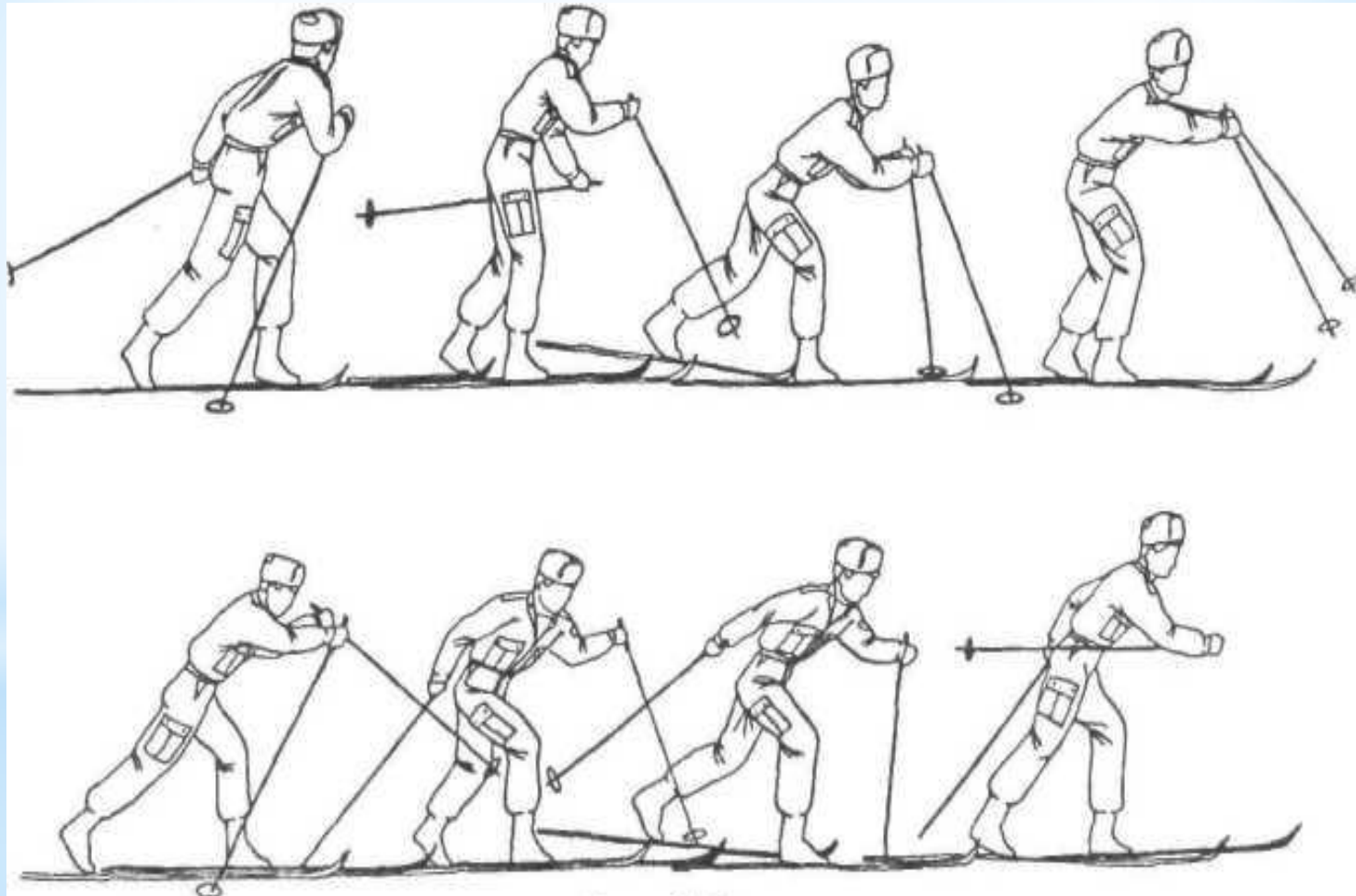


Научить передвижению попеременным двухшажным ходом (3 класс)

| | | |
|--|---|---|
| Создать двигательное представление о ходе. | 1. демонстрация, объяснение. | Акцентировать внимание на деталях техники передвижения. |
| Восстановить навык в передвижении скользящим шагом. Научить согласованным движениям рук и ног, применительно к попеременному двухшажному ходу. | 2. передвижение скользящим шагом с разноименными размахиваниями руками. | Добиваться согласованных движений руками и ногами. |
| | 3. то же, но с палками в руках, держа их за середину. | Добиваться движений рук с палками вдоль лыж, привыкая к весу палок. Не допускать перекрещивания палок. |
| Сформировать мышечно-двигательное представление о движениях рук с палками, применительно к попеременному двухшажному ходу. | 4. имитационные попеременные движения руками с палками, стоя на месте. | Выполнять в положении «посадка лыжника». Акцентировать внимание на положениях палки при выносе руки с палкой вперед (кольцом к себе) и после отталкивания (палка - продолжение руки). |
| Научить выносу палок, постановке их на снег и последующему отталкиванию, применительно к попеременному двухшажному ходу. | 5. после предварительного разбега скольжение на лыжах с попеременной работой руками при передвижении. | Добиваться законченного толчка палками. В дальнейшем можно также применять передвижение одновременным бесшажным ходом. |
| Научить передвижению попеременным двухшажным ходом в полной координации. | 6. передвижение попеременным двухшажным ходом . | Добиваться согласованности действий. |

СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ:

* Попеременный четырехшажный ход

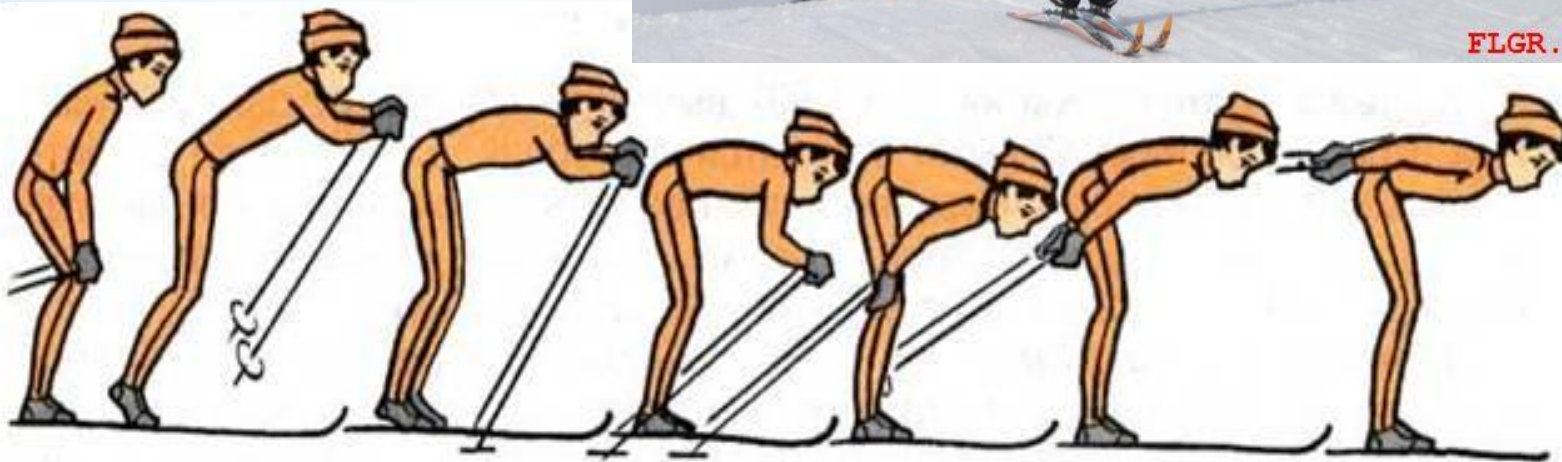


Научить передвижению попеременным четырехшажным ходом (9 класс)

| | | |
|---|---|--|
| Создать двигательное представление о ходе. | 1. демонстрация, объяснение. | Акцентировать внимание на деталях техники передвижения. |
| Сформировать мышечно-двигательное представление о движении ногами на 4 счета в цикле хода, применительно к попеременному четырехшажному ходу. | 2. передвижение ступающим шагом (без работы палками) с подсчетом шагов. | Выполнять без движений руками с палками. Сопровождать подсчетом «раз - два-три-четыре». |
| Сформировать мышечно-двигательное представление об отталкивании палками во второй половине цикла. | 3. то же, но на счет «раз - два» – вынос рук с палками вперед, на счет «три-четыре» – отталкивание палками. | Выполнять движения руками с палками и отталкивание поочередно под шаг <u>одноименной</u> ногой. Добиваться согласованных движений руками и ногами. |
| Сформировать мышечно-двигательное представление о движениях рук с палками, применительно к попеременному четырехшажному ходу. | 4. из и.п. – стойка, руки вперед, палки вниз – движения кистями вперед-назад. | Акцентировать внимание на работе рук «перекрест». |
| | 5. имитационные движения руками с палками, стоя на месте. | Сопровождать подсчетом «вынос-вынос-толчок-толчок». |
| Научить передвижению попеременным четырехшажным ходом в полной координации. | 6. передвижение ступающим шагом. 7. то же, переходя на скользящий. | Добиваться согласованности действий. |

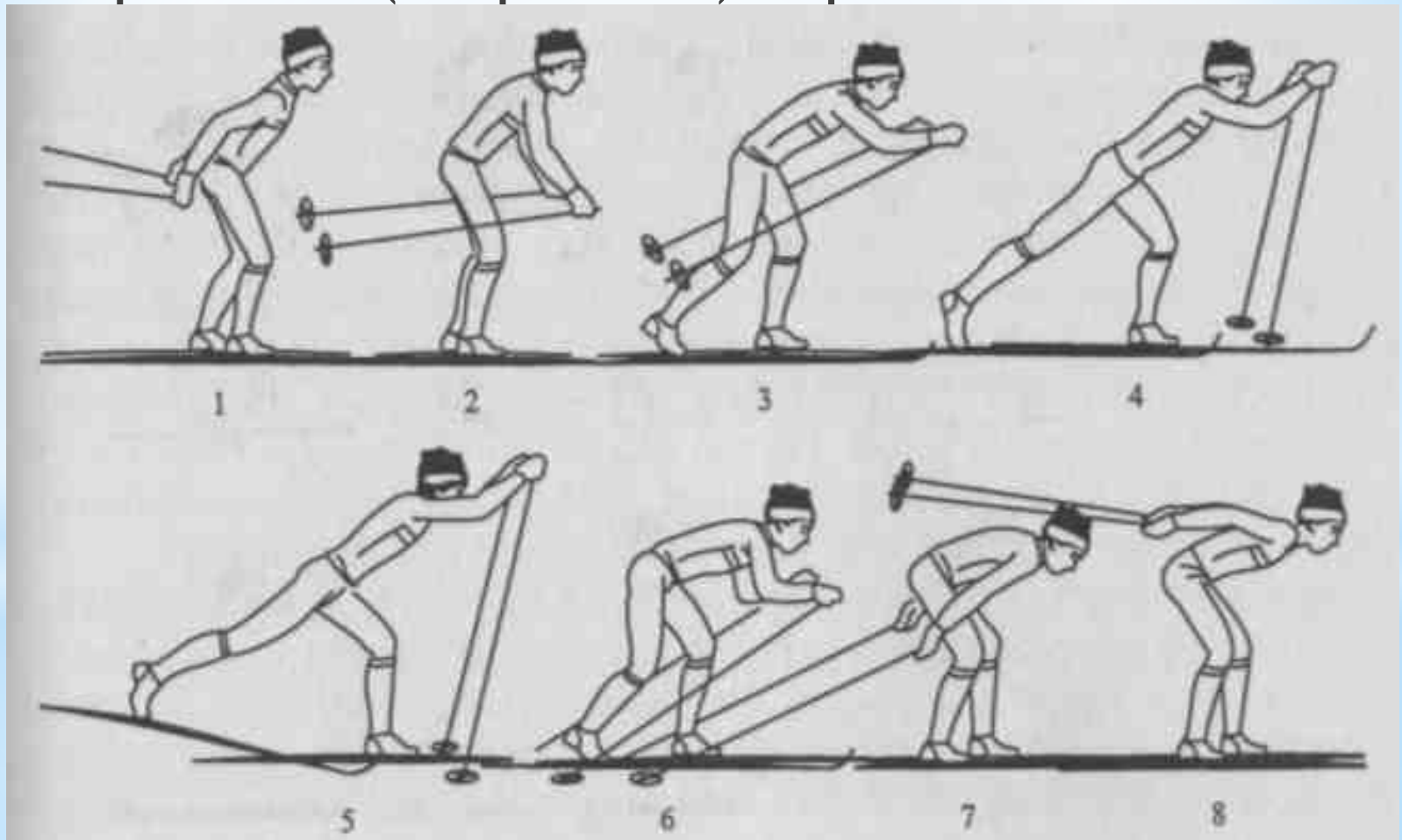
СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ:

* Одновременный
бесшажный ход



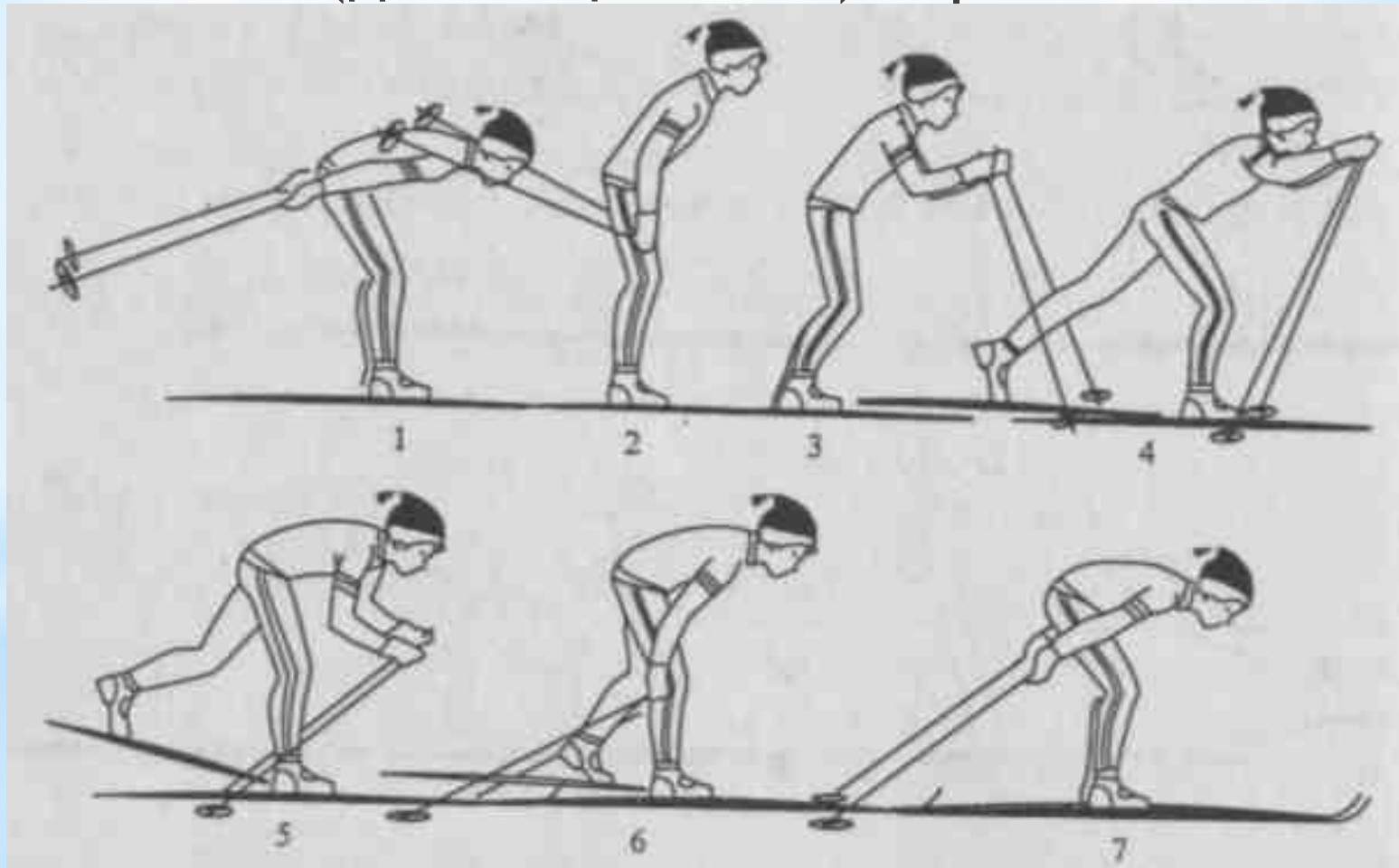
СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ:

- * Одновременный одношажный ход - скоростной (стартовый) вариант



СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ:

- * Одновременный одношажный ход - основной (дистанционный) вариант



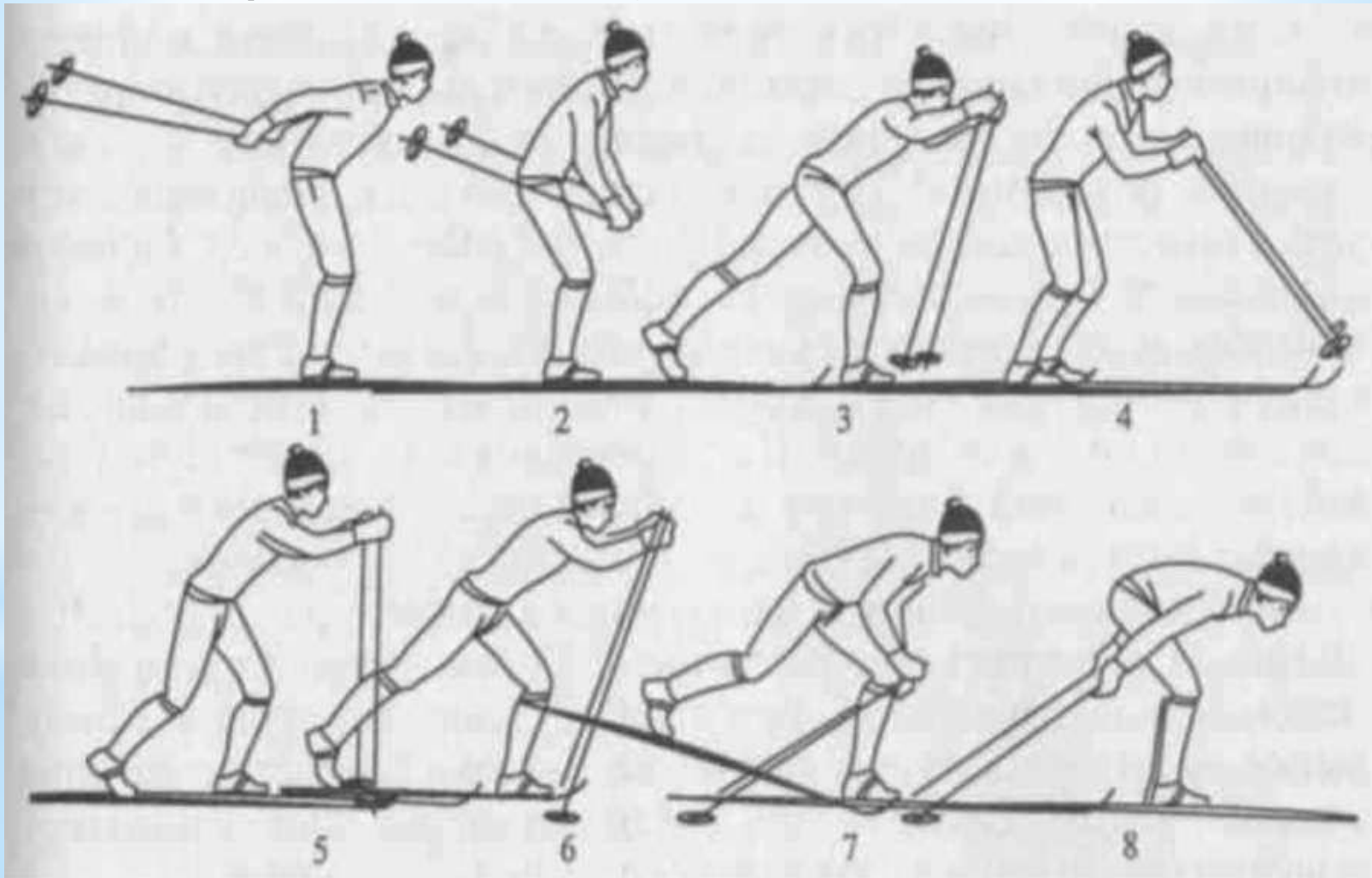
Последовательность обучения передвижению одновременным одношажным ходом (7-8 класс).

Примерная постановка задач.

1. Создать двигательное представление о ходе.
2. Восстановить навык в выполнении скользящего шага и попеременного двухшажного хода, применительно к движениям ног в одновременном одношажном ходе.
3. Восстановить навык в выполнении одновременного бесшажного хода, применительно к движениям рук и туловища при толчке палками в одновременных ходах.
4. Сформировать мышечно-двигательное представление о технике одновременного одношажного хода (посредством имитации хода).
5. Научить согласованным движениям при передвижении одновременным одношажным ходом в облегченных условиях (посредством передвижения под уклон).
6. Научить передвижению одновременным одношажным ходом в полной координации (посредством передвижения на равнине).

СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ:

* Одновременный двухшажный ход



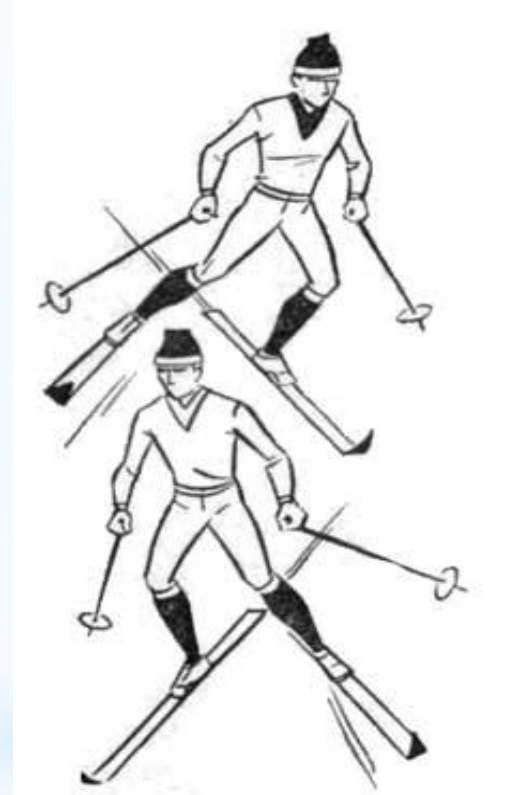
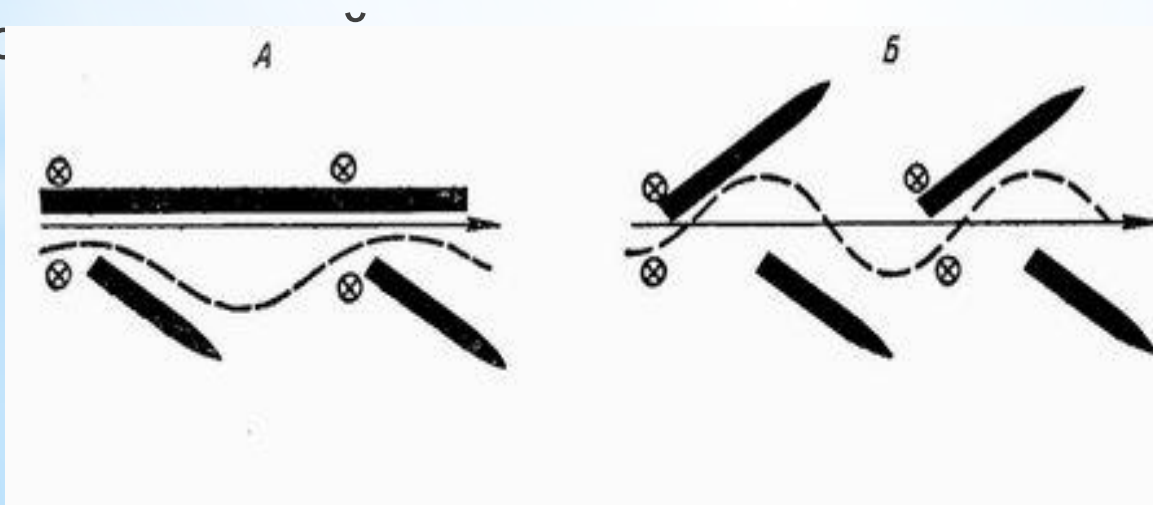
Коньковые лыжные ходы



Виды коньковых лыжных ходов:

- * Одновременный одношажный коньковый ход
- * Одновременный двухшажный коньковый ход
- * Попеременный коньковый ход
- * Без опоры (отталкивания) палками
 - а) махом рук (руки свободно вдоль туловища)
 - б) без маха руками (руки за спиной или перед грудью)

* Пс



Последовательность обучения передвижению коньковым ходом (8 класс).

Примерное содержание.

Отличие от других ходов – **лыжник отталкивается скользящим упором.**

Рекомендация – учить на пологом склоне, на хорошо укатанной поверхности.

1. Спуск на широко расставленных лыжах.
2. То же, с переносом веса с одной ноги на другую.
3. То же, с отрывом незагруженной лыжи от поверхности опоры.
4. То же, с последующим подтягиванием ноги незагруженной лыжи к опорной и отведением в и.п.
5. Преодоление подъема способом «елочкой».
6. Активное отталкивание лыжей скользящим упором при спуске наискось (выполнять в одну и другую сторону).
7. Спуск с поворотом переступанием в движении.
8. То же, двигаясь «по восьмерке».
9. Активное отталкивание лыжей попеременно скользящим упором то правой, то

Переходы с одного лыжного хода на другой ход:

- * С попеременных ходов на одновременные
- * С одновременных ходов на попеременные

Способы преодоления подъемов на склон:

а) Ступающим шагом



б) Скользящим шагом



Способы преодоления подъемов на склон:

б) Лесенкой



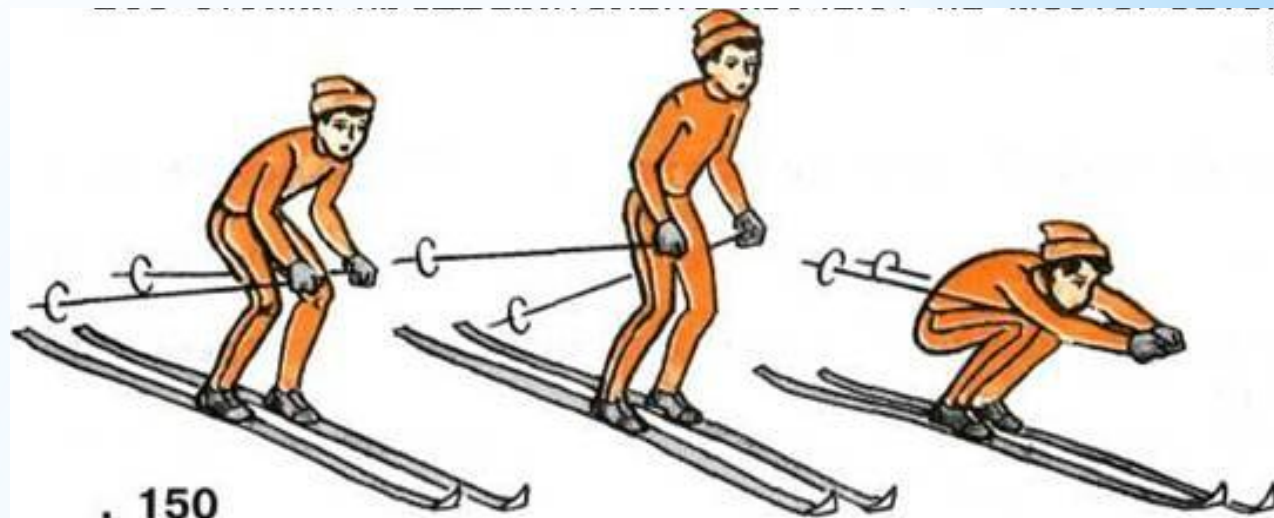
г) Елочкой

ЕЛОЧКОЙ



Способы спуска со склонов:

- * В основной стойке
- * В высокой стойке
- * В низкой стойке



Техника спуска на лыжах требует сохранения равновесия и устойчивости в соответствующей стойке — основной, высокой, низкой

При спуске в *основной стойке* ноги расставлены на ширину лыжни и слегка согнуты в коленях. Для лучшей устойчивости одна лыжа выдвинута вперед. Из основной стойки удобнее производить повороты и торможения, ее часто применяют при прямых спусках.

Высокая стойка служит для уменьшения скорости за счет увеличения сопротивления воздуха, так как ноги и туловище более выпрямлены.

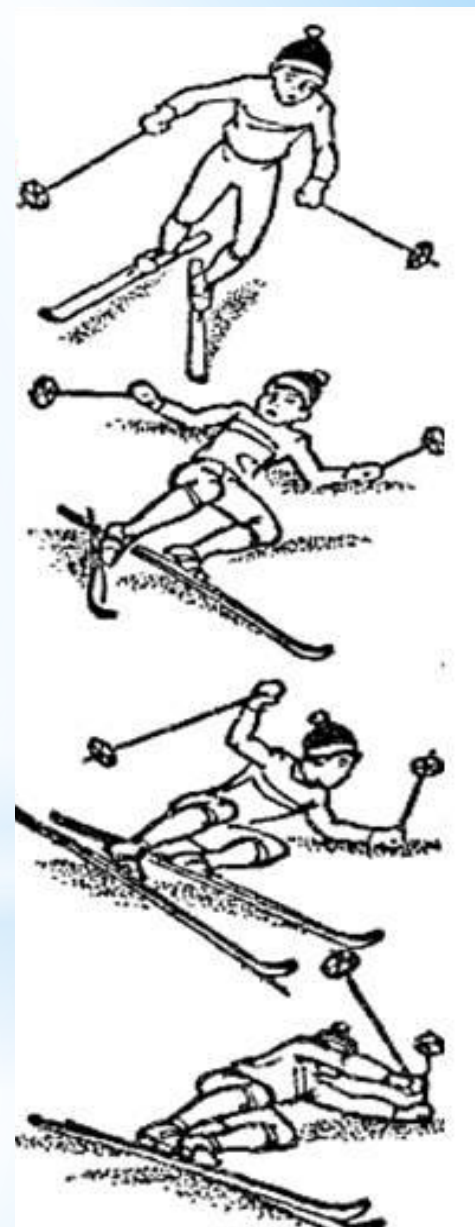
Низкая стойка способствует уменьшению сопротивления воздуха и увеличению скорости. Туловище при низкой стойке значительно наклонено вперед, ноги сильно согнуты.

Способы торможения при спуске со склонов:

*Торможение преднамеренным падением.

Это способ экстренного торможения. Он применяется в исключительных случаях, когда при спуске неожиданно появляется препятствие, а расстояние до него слишком мало.

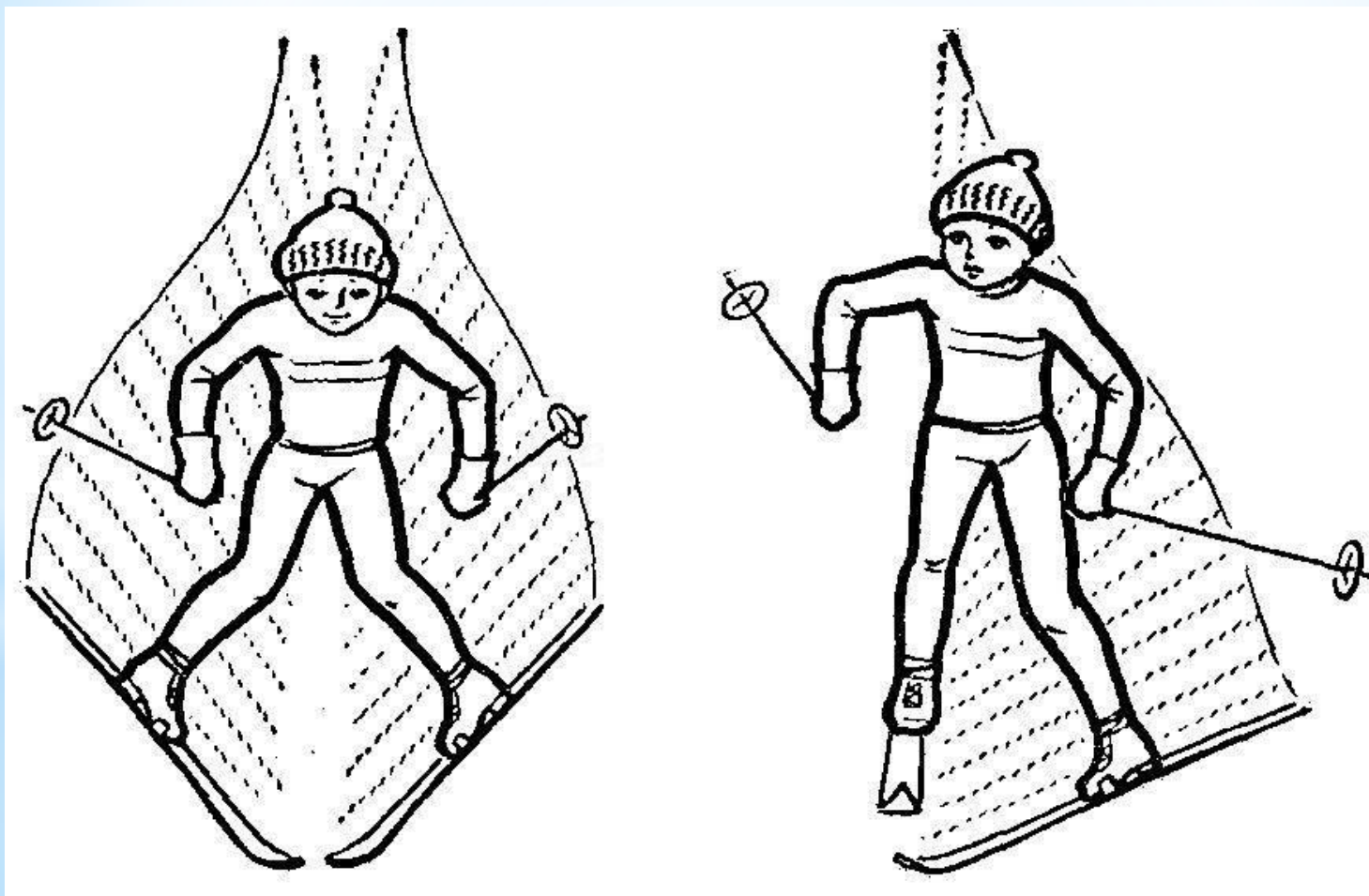
Способ безопасного падения заключается в следующем: перед падением необходимо присесть, а затем падать, как бы последовательно садясь в снег назад- в сторону - на бедро и на бок. Одновременно лыжи следует развернуть поперек склона. Руки раскинуть в стороны, кольца палок отбросить назад.



Способы торможения при спуске со склонов при помощи лыж:

а) Плугом

б) Упором



Последовательность обучения торможению на примере способом «плугом» (4 класс).

Примерное содержание.

1. Стоя на равнине, фиксация конечного положения лыжника применительно к торможению.
2. Стоя на равнине, поочередное отведение лыжи в сторону с закантовкой на внутреннее ребро до положения «полуплуг» и приведение в и.п.
3. Стоя на равнине, выполнение техники торможения после предварительного подпрыгивания.
4. Выполнение техники торможения на равнине после предварительного разбега (4-5 беговых шагов).
5. Упражнение «фонарик»: спуск с пологого склона в удобной стойке с разведением и сведением лыж (лыжи не кантовать).
6. Спуск со склона, приняв положение «торможение «плугом» в начале спуска.
7. То же, в середине спуска.
8. То же, в конце спуска.
9. То же, но остановиться около ограничителя (лыжной палки)

Способы торможения при спуске со склонов при помощи лыж:

в) Соскальзыванием.

Торможение **боковым соскальзыванием**.

Применяется **на крутых склонах и при спуске наискось**.

При спуске слегка приседают, затем резко выпрямляются и боковым движением голеностопных суставов выводят пятки лыж в сторону. Помогает этому встречное вращательное движение туловища и плеч, а также дополнительная опора на палку. Величина тормозящего усилия зависит от кантования лыж.

Для резкого торможения или даже для полной остановки на крутом склоне необходимо поставить лыжи поперек склона и круто на ребро.

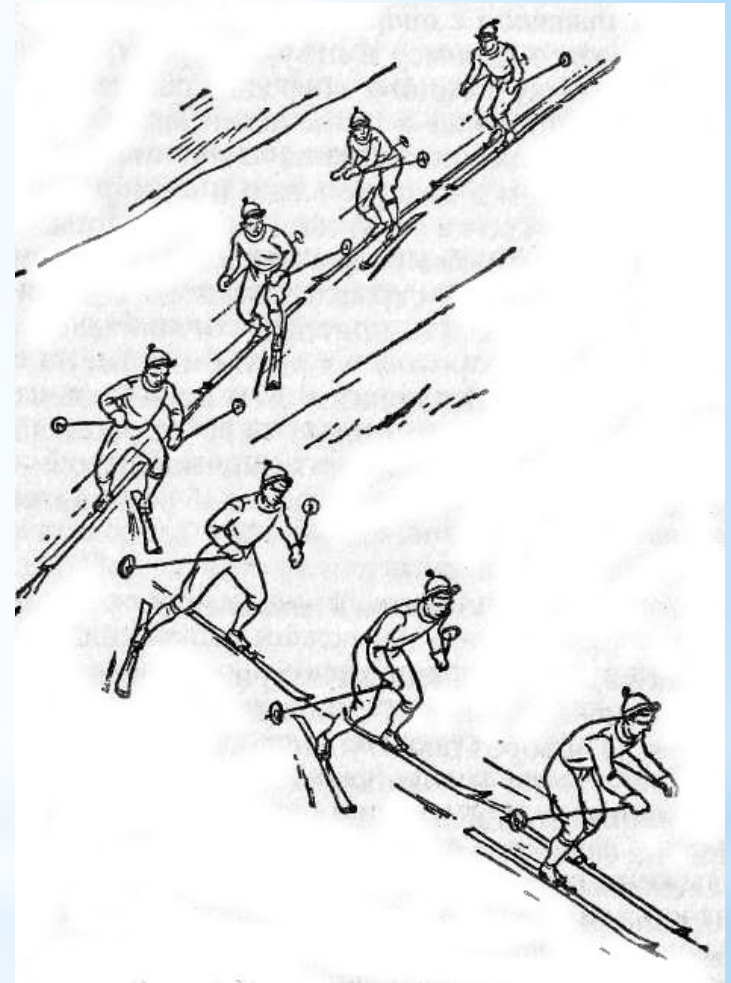


Способы поворотов на лыжах в движении:

* Переступанием

а) с внутренней лыжи
(вокруг пяток лыж)

б) с наружной лыжи
(вокруг носков лыж)

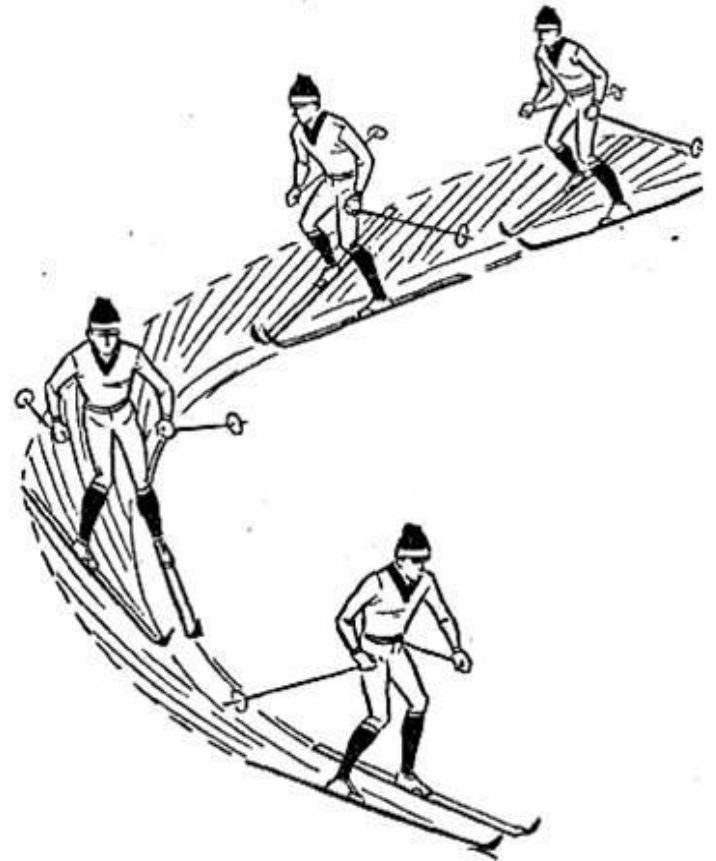


Способы поворотов на лыжах в движении:

* Рулением

а) **Поворот упором.** Этот способ применяется при большой скорости для плавного изменения направления движения, если нет лыжни.

Для того чтобы осуществить поворот упором, внешняя лыжа выдвигается вперед на 10-15 см, закантовывается (т.е. ставится на ребро), пятка лыжи отводится в сторону, и вес тела переносится на эту лыжу. Поворот выполняется под воздействием «руления» носком лыжи. Крутизна поворота зависит от угла отведения пятки лыжи, угла кантования лыжи, состояния снежного покрова и величины переноса веса тела на одну из лыж (внутреннюю по отношению к повороту).

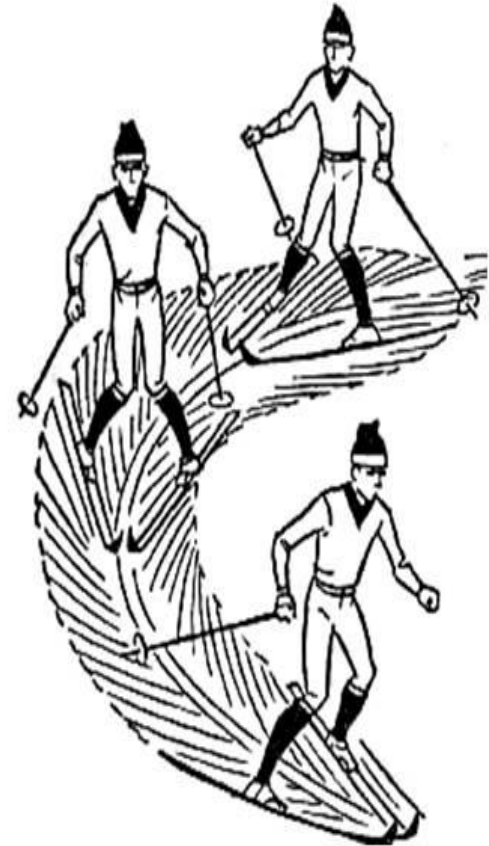


Способы поворотов на лыжах в движении:

* Рулением б)

Поворот «плугом». Он используется для погашения скорости на спуске.

Перед началом поворота лыжник принимает положение «плуга» - пятки лыж разведены в стороны, носки лыж находятся друг от друга на небольшом расстоянии. Затем внешняя лыжа закантовывается мягким, плавным движением и на нее переносится вес тела. Туловище наклоняется вперед. Последовательно загружая то одну, то другую ногу, можно совершить серию последовательных плавных поворотов. В лыжных гонках этот способ применяется крайне редко, так как значительно снижает скорость движения.



Способы поворотов на лыжах в движении:

* Махом - поворот на параллельных лыжах



Photo: Martin Olson
Montage: Pierre Ruel
Skier: Julien Cousineau
Scurrying Village May 2003

Последовательность обучения поворотам при спуске со склона (4 класс). Примерное содержание.

Рекомендация – изучать после торможения.

1. Стоя на равнине, фиксация конечного положения лыжника применительно к повороту.
2. При спуске выполнить перенос веса тела с лыжи на лыжу.
3. Выполнение поворота в конце спуска.
4. Выполнение сопряженных поворотов, объезжая расставленные ограничители на склоне.

Способы преодоления неровностей - преодоление бугров и впадин при спуске со склона

- * При преодолении бугра лыжник въезжая на него должен согнуть ноги так, чтобы вершину бугра проехать в более низкой стойке. Съезжая с бугра для предотвращения прыжка - надо разогнуть ноги, чтобы контакт лыж со снегом не прекращался.
- * При преодолении впадины подъезжая в низкой стойке, катясь по впадине вниз - надо разогнуть ноги, сохраняя контакт лыж со снегом. Выезжая из впадины снова согнуть ноги.