

# Лыжная подготовка (теоретический материал для 2 класса)

Выполнила:учитель  
физической культуры  
МБОУ «Калининская ООШ»  
Козева М.В.

# История возникновения и развития лыж.

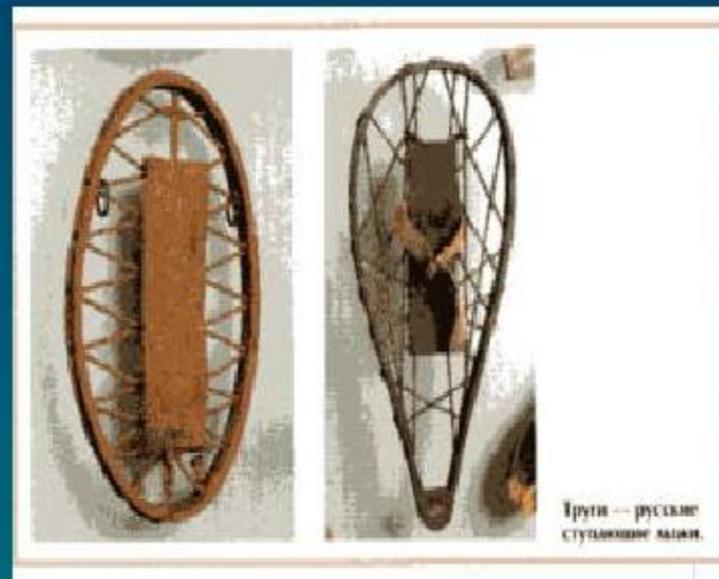
Однажды, давным-давно, некий охотник, погнавшись за добычей, увяз по колено в снегу. Вытаскивая ногу из сугроба, он наступил на валявшийся поблизости большой кусок сосновой коры. В снег кора не провалилась, и человек легко выбрался. Так, возможно, изобрели первые лыжи.

Они существовали в обиходе наших далеких предков с незапамятных времен. Об этом свидетельствуют древние наскальные изображения, найденные археологами в разных районах Севера – на Скандинавском полуострове, берегах Белого моря, Онежского озера и т.д. На примитивных рисунках, относящихся к эпохе неолита (около VIII – III тысячелетий до н.э.), изображены люди не снегоступах, а на лыжах, причем чрезвычайно похожих на современные.

Новейшие исследования позволяют считать, что лыжи были изобретены значительно раньше, чем предполагали до настоящего времени, - не 5 тысяч лет, а примерно 15-20 тысяч лет назад.

Жизнь северных народов была немыслима без лыж. На них ходили на охоту, бегали в соседние поселки, просто катались с гор.

В древности лыжи применялись не только северные народы, но и в горах Кавказа и Малой Азии. У древнегреческих историков Ксенофонта и Страбона имеются упоминания о том, что армяне для ходьбы в горах по снегу привязывали к ногам круглые дощечки (IV в. до н.э.). При раскопках могильника на юге Сибири, недалеко от Омска обнаружен бронзовый нож, на рукоятке которого изображена фигура человека, скользящего на лыжах на буксире за лошадь. Это свидетельствует об использовании лыж в Сибири во II тысячелетия до н.э.



# Значение лыжной ПОДГОТОВКИ

Лыжный спорт является одним из массовых видов спорта и доступных средств физического воспитания.

При занятиях лыжным спортом работают практически все мышцы тела.

Занятия на чистом морозном воздухе, в лесу благотворно влияют на организм, прежде всего на органы дыхания, сердечно-сосудистую и нервную системы.

Снижают умственное утомление, являются прекрасным средством активного отдыха. В результате улучшается общее состояние организма, повышаются его защитные функции

# Выбор лыжи, палки

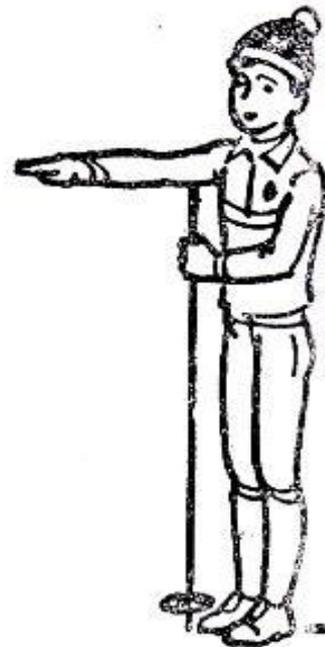


Рис. 6. Выбор лыжи, палки

# 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 --13\* без ветра.

# Различные виды ходьбы:

## 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.

Руки сначала движутся произвольно. В дальнейшем необходимо следить за тем, чтобы левая рука выносилась вместе с правой ногой, а правая рука с левой ногой.

# Ходьба скользящим шагом без

## палок

- Осваивают эту ходьбу после того, как научились передвигаться ступающим шагом. И так встав на лыжи, надо оттолкнуться левой ногой, согнуть правую ногу в колене, вынеся её вперед, скользить на правой лыже. Одновременно с этим левая рука идёт вперед. Туловище во время скольжения слегка наклоняется вперед в направлении правой ноги. Когда скольжение будет замедляться, следует оттолкнуться правой ногой и т.д. Осваивая этот способ, старайся как можно скользить на одной лыже и плавно переходить с одной лыжи на другую. После освоения ходьбы ступающим и скользящим без палок переходят к передвижению этими способами с палками.



# Подъём полуёлочкой

- Этот подъём выполняется ступающим шагом наискось склона. Одна нога скользящим движением продвигается вперёд прямо, а другая становится на внутреннее ребро с развернутым наружу носком .



# Спуск на лыжах

- Для этого надо начинать учиться на пологих склонах сначала в основной стойке. Лыжи расположены параллельно на расстоянии 10 - 15 см друг. Ноги слегка согнуты, одна чуть-чуть впереди другой. Туловище слегка наклонено вперед. Руки немного согнуты в локтях. Освоив спуск без палок, можно приступить к спуску с палками. В этом случае палки наклонены кольцами назад.



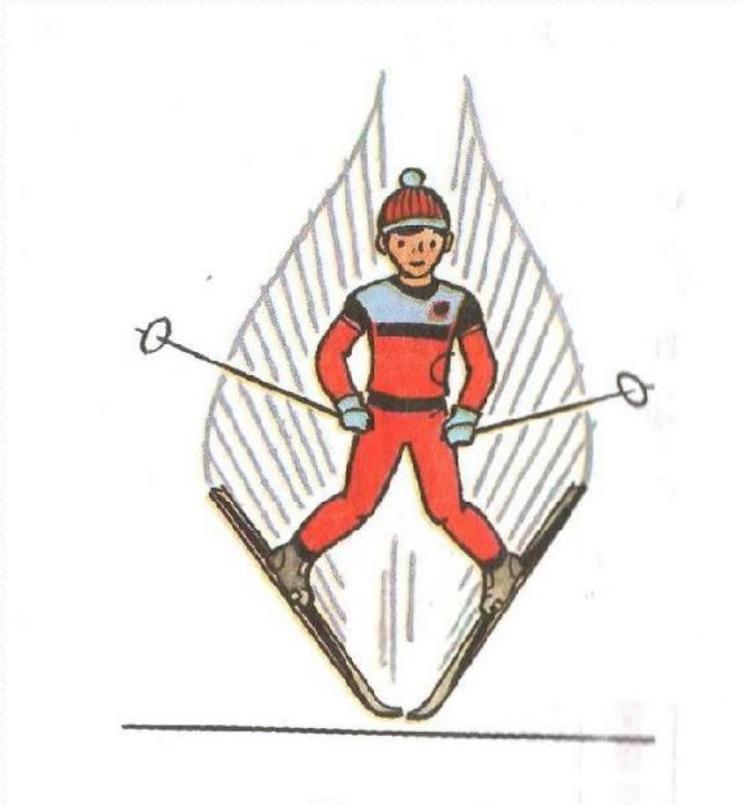
# Подъём лесенкой

- Он осуществляется приставными шагами боком к склону. При этом верхняя лыжа располагается на наружном ребре, а нижняя- на внутреннем.
- Опираются надо на обе палки, переставляя их поочередно.



# Торможение плугом

- Выполняется за счёт сведения носков лыж и разведения пяток в сторону. Лыжи при этом ставятся на внутренние ребра, а ноги слегка сгибаются в коленях. Этот способ торможения применяется при спусках с небольших пологих склонов.





Лыжные гонки



Горнолыжный спорт



Биатлон

# Лыжный спорт

Лыжное двоеборье

Прыжки с трамплина

Сноубординг

Фристайл





● Спасибо за внимание!