

МБОУ Лицей №3 МР УР.

Лыжная подготовка



Автор: И.И.Муратшин, учитель физической культуры

Лыжный спорт

– один из самых популярных и массовых видов зимнего спорта. В середине XVIII в. Скандинавских странах стали проводиться лыжные гонки. Первые официальные соревнования по этому виду спорта состоялись в Норвегии в 1767 году. В конце XVIII начале XX в. В разных странах мира стали создаваться лыжные клубы. В 1910 году была создана Международная лыжная комиссия, а в 1924 году – Международная федерация лыжного спорта . Наша федерация вступила в нее в 1948 году.

Проба Руфье-Диксона.

- Индекс = $(4 \times (p_1 + p_2 + p_3) - 200) / 10$
- Индекс руфье
- менее 0 - атлетическое сердце;
- от 0,1 до 5 - «отлично» очень хорошее сердце;
- от 5,1 до 10 - «хорошо» хорошее сердце;
- от 10,1 до 15 - «удовлетворительно» сердечная недостаточность средней степени;
- от 15,1 до 20 - «плохо» сердечная недостаточность сильной степени

Техника безопасности

Кататься на лыжах можно в безветренную погоду, при температуре не ниже -18°C , при слабом ветре – не ниже -15°C .

При переходе через проезжую часть дороги обязательно надо снимать лыжи.

При спуске с горы палки следует держать сзади концами вниз. При потере равновесия надо падать на бок, не подставляя рук.

При переноске лыж в транспорте (дороге) лыжи должны быть связаны в трех местах, (сверху, снизу и за середину палки крепятся к лыжам, кольцами вниз). На носки лыж одевается мешок. Или лыжи переносятся в чехле.



Соблюдать дисциплину, всегда видеть и слышать учителя, так как подача команд, указаний и распоряжений производится при низкой температуре и их повторения должны быть сведены до минимума.

Следуя по лыжне за товарищем, сохраняйте интервал 3—4 м, а при спуске с горы не менее 30 м.

При спуске с горы не останавливайтесь у ее подножия, так как на вас может наехать спускающийся следом лыжник.

Лыжи и палки должны быть подобраны по росту .

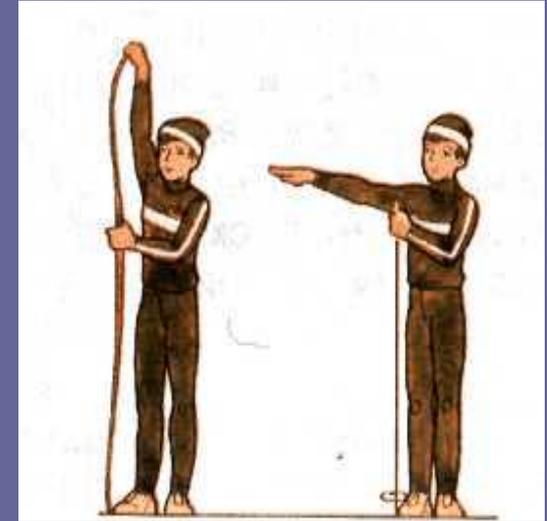
Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду, чтобы не заболело горло.

Никогда не растирайте обмороженные участки тела снегом.

Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме голеностопного сустава.

ОДЕЖДА, ОБУВЬ, ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

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.



Перед началом занятий лыжи натирают мазью для лучшего скольжения. Мазь выбирают в зависимости от температуры воздуха. Для хранения и переноски используются специальные колодки.

ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ

При ходьбе на лыжах в работу вовлекается наибольшее, по сравнению с другими видами упражнений, число мышц, основательно нагружаются мышцы ног, рук, спины, живота. В процессе занятий совершенствуются жизненно важные качества — воля, смелость, выносливость, скоростно-силовые способности.





Лыжный
спорт



Основные правила соревнований

1. Никогда не срезать дистанции.
2. Если вас догнал соперник, уступите лыжню и не мешайте ему вас обгонять.
3. Догнав соперника, или обгоните его, или идите за ним, но не ближе 1 м.
4. За 100 м до финиша лыжню можно не уступать.
5. Во время эстафеты касаться участника своей команды можно только рукой и только в установленном для этого коридоре.
6. Во время прохождения дистанции нельзя менять лыжи.
7. Если по какой-нибудь причине вы сошли с дистанции и не можете продолжить соревнование, то обязательно сообщите об этом в судейскую коллегию.

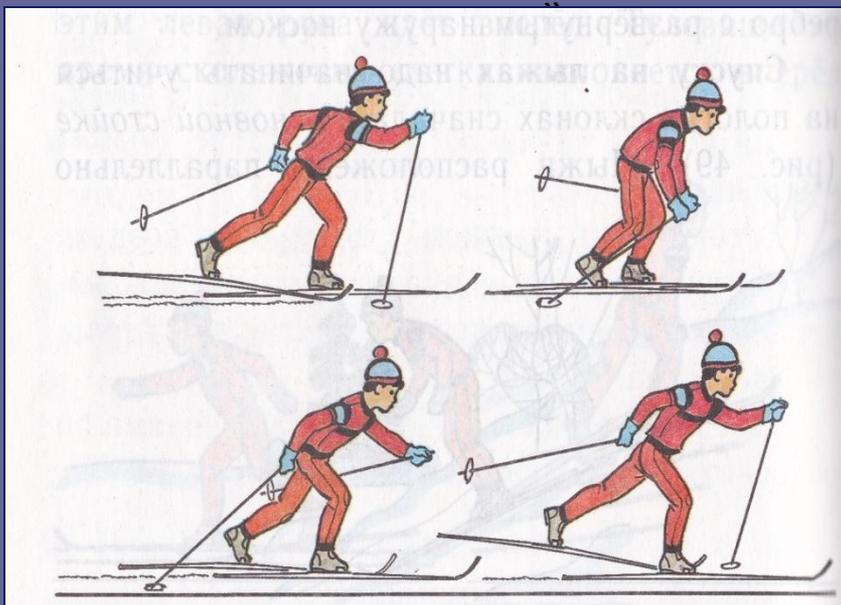


Скользаяци
й шаг

Подъем
«полуелочкой»



Спуски на
лыжах



Попеременный
двухшажный ход



Подъем
«лесенкой»



Торможение
«плугом»

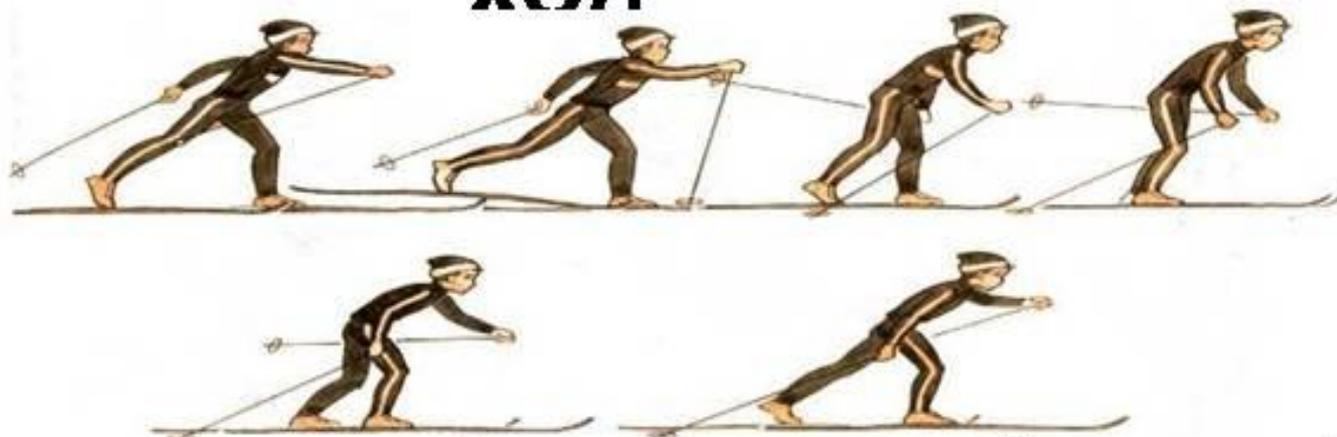
ЛЫЖНЫЕ ХОДЫ

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*.

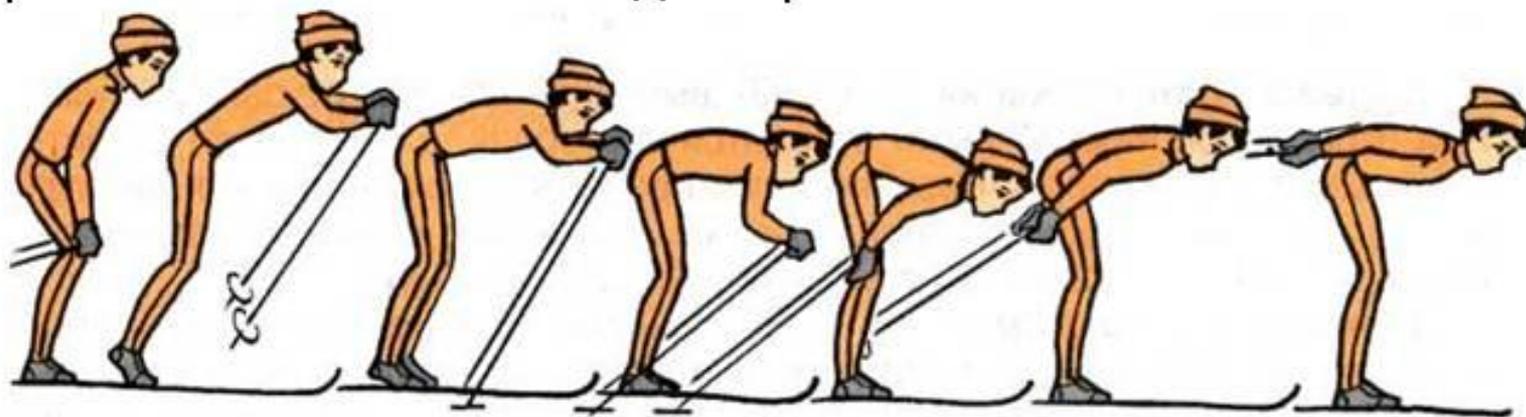
ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД



выполняется следующим образом: с шагом левой ноги вперед выносится правая палка, одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок — тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая нога после толчка расслабляется и по инерции идет назад-вверх, поднимая пятку лыжи. Туловище при этом наклонено вперед, правая рука заканчивает вынос палки вперед, кисть на уровне плеча. Из этого положения лыжник готовится сделать следующий шаг. Продолжая скольжение на левой ноге, он ставит правую палку с нажимом на снег и ею отталкивается. С одновременным подтягиванием правой ноги и переносом на нее тяжести тела продолжается вынос левой руки вперед: скольжение происходит на правой лыже. Цикл хода завершен и в дальнейшем повторяется.

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.



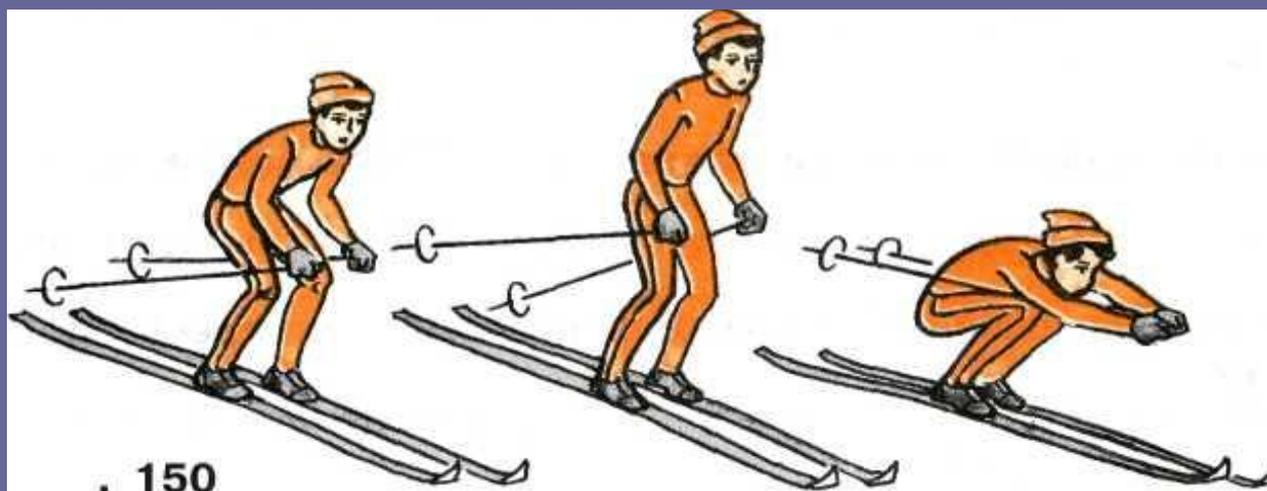
Техника спуска на лыжах требует сохранения равновесия и устойчивости в соответствующей стойке — основной, высокой, низкой

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.

Все стойки предварительно изучают на месте, затем начинают их освоение на открытых и пологих спусках с основной стойки.



ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

- 1. Каково влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека?**
- 2. Назовите известных вам выдающихся лыжников нашей страны.**
- 3. Расскажите о правилах техники безопасности, которые надо соблюдать на занятиях лыжной подготовкой и соревнованиях.**
- 4. Как подобрать для себя лыжный инвентарь?**
- 5. Какие двигательные качества развиваются в процессе занятий лыжной подготовкой?**
- 6. Расскажите о спуске с гор на лыжах.**

Запомните:



Ходьба на лыжах очень популярна в нашей стране и является доступным, увлекательным и полезным занятием, прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости. Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение.