



# Лыжная подготовка в старших классах

Выполнила: Осипова Дарья ученица 11 «Б» класса



- В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами - один из самых доступных и массовых видов физической культуры.
- Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

- Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.
- Исключительно велико и воспитательное значение передвижения на лыжах. Во всех видах занятий на лыжах - на уроках, на тренировках, на соревнованиях или просто на прогулках - успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей



- Лыжи имеют большое прикладное значение в быту и на различных работах в условиях длительной и снежной зимы в северных и восточных районах страны, где используются охотниками, геологами, связистами, лесниками.

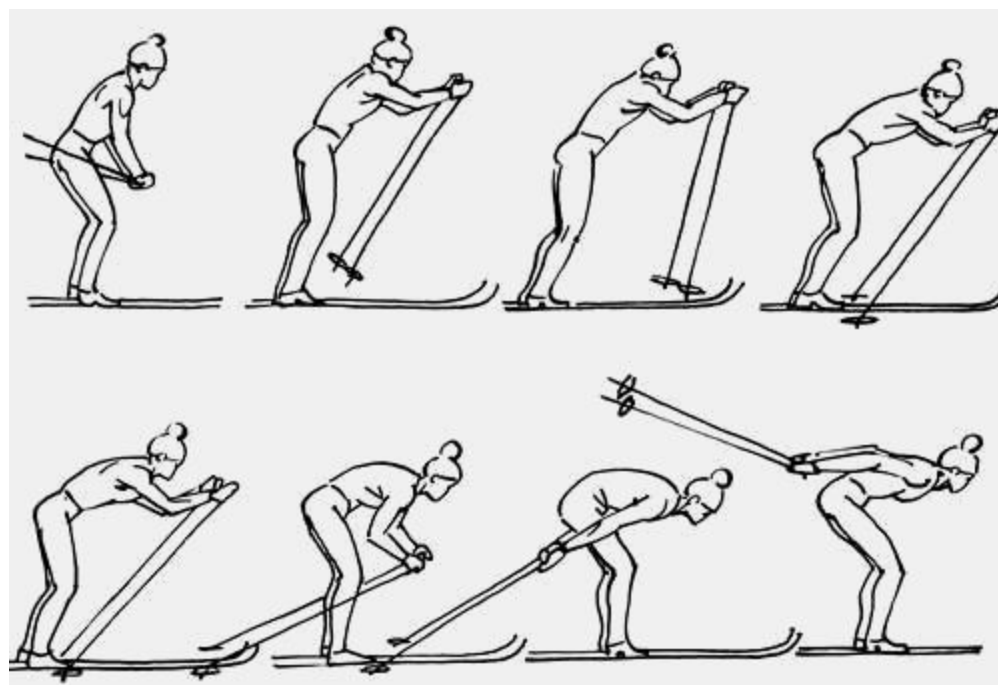


# Лыжные ходы

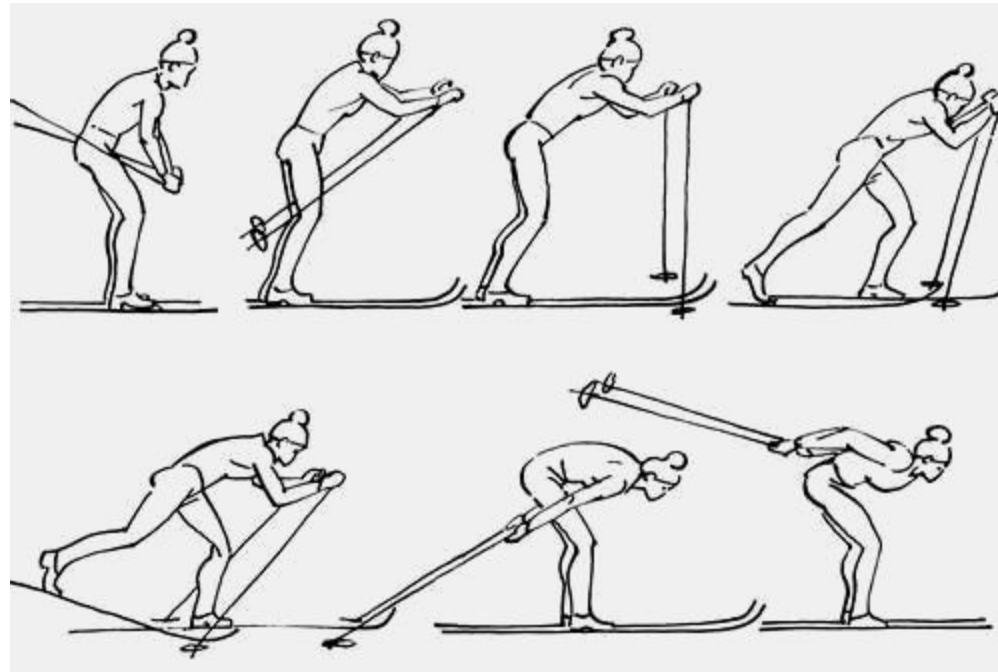
- *Попеременный двухшажный ход* является самым распространенным способом передвижения на лыжах на любой местности, особенно при подъемах. Его полный цикл состоит из двух скользящих шагов и двух толчков палками - попеременно правой и левой рукой. Движения руками и ногами чередуются. С шагом левой ногой вперед выносятся правая рука, а с шагом правой ногой - левая рука. Отталкиваясь правой ногой и левой палкой, выдвинуть левую ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела и скользить на левой лыже, одновременно вынести правую руку с палкой вперед. Не замедляя скольжения, поставить правую палку на снег на уровне носка левой ноги, начать толчок; с подтягиванием правой ноги до уровня левой начать толчок левой ногой.
- Отталкиваясь левой ногой и правой палкой, правую ногу выдвинуть вперед и скользить на правой лыже, одновременно вынести левую руку с палкой вперед. Нога по окончании толчка полностью выпрямлена, затем, расслабляясь, сгибается в колене, при этом лыжа отрывается от снега. Рука при выносе палки вперед слегка согнута в локте, а при окончании толчка полностью выпрямляется



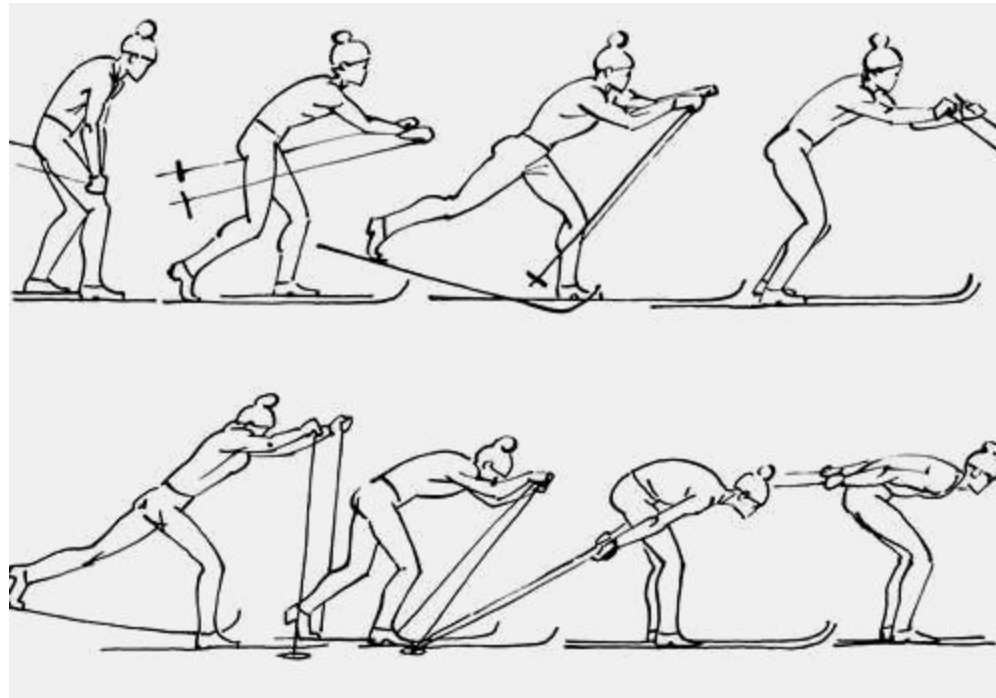
- *Одновременный бесшажный ход.* Применяется на раскатанных местностях, по насту, льду, при переходе участков с подснежной водой и на отлогих спусках.
- Вынести полусогнутые руки вперед, палки поставить на снег на уровне носков ног, ноги слегка согнуты. Наклоняя туловище вперед, произвести толчок палками до полного выпрямления рук сзади. После окончания толчка, скользя на обеих лыжах, постепенно выпрямить туловище.



- **Одновременный одношажный ход.** Применяется для ускорения движения на ровных участках местности и раскатанных местах при хорошем скольжении.
- Вынести полусогнутые руки вперед и, отталкиваясь левой ногой, выдвинуть правую ногу, поставить палки на снег у носка правой лыжи. Наклоняя туловище, начать толчок палками до выпрямления рук сзади, одновременно подтянув левую ногу к правой; скользить на обеих лыжах. Продолжая скольжение, немного выпрямить корпус, а руки вынести вперед. Повторить движения в той же последовательности, отталкиваясь то левой, то правой ногой.



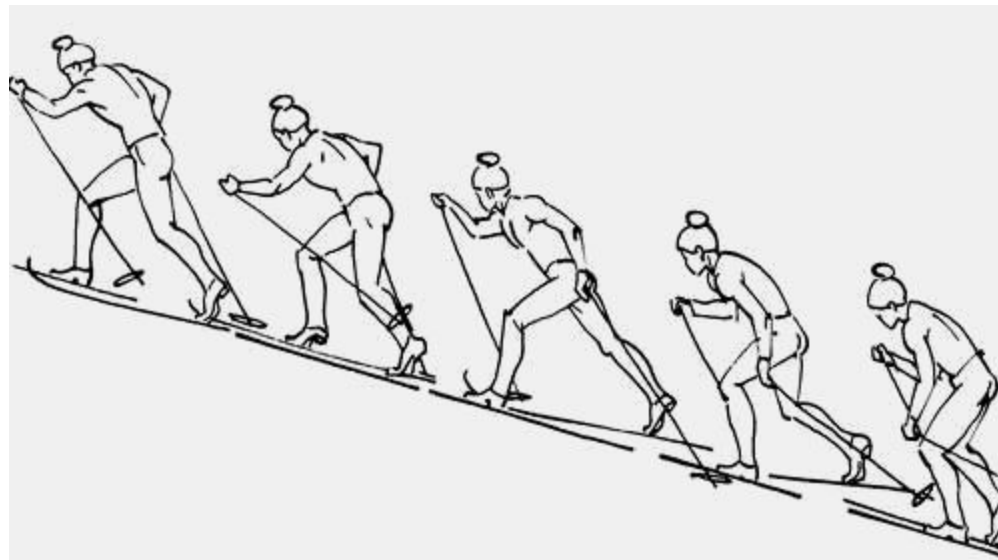
- **Одновременный двухшажный ход.** Применяется при хорошем скольжении на ровных участках местности и на отлогих спусках. При одновременном двухшажном ходе, отталкиваясь правой ногой, выдвинуть левую ногу вперед и вынести обе руки слегка согнутыми в локтях. Продолжая скольжение, подтянуть правую ногу к левой и одновременно с толчком левой ногой выдвинуть вперед правую ногу; поставить палки на снег у носка выдвинутой лыжи; наклоняя туловище вперед, сделать толчок палками так же, как при одновременном бесшажном ходе.
- Одновременно с толчком палками подтянуть левую ногу к правой. Продолжая скользить на обеих лыжах, выпрямить корпус .



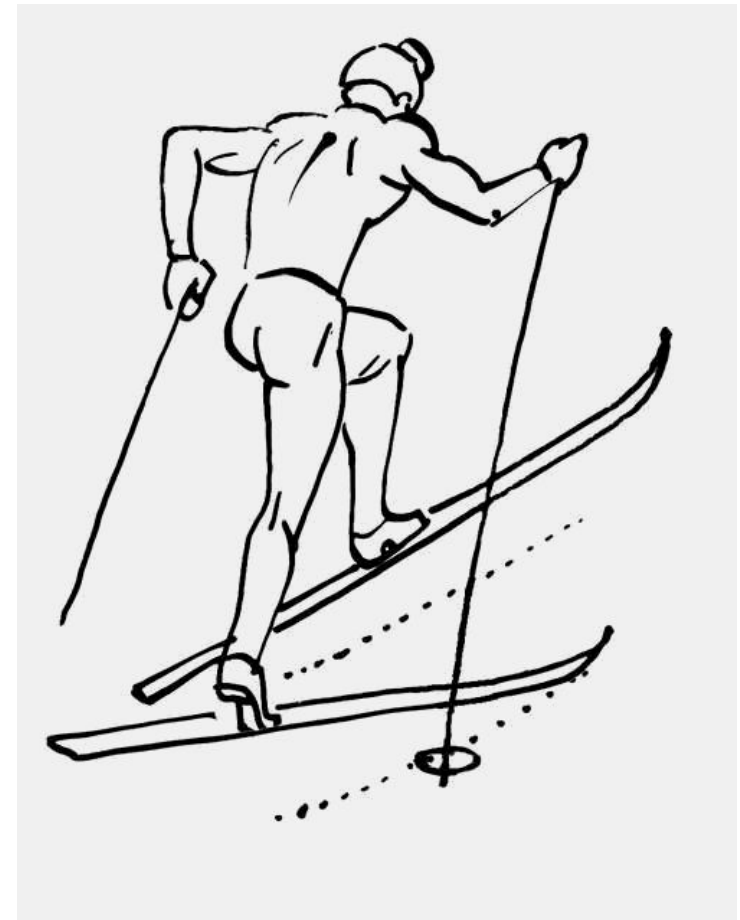


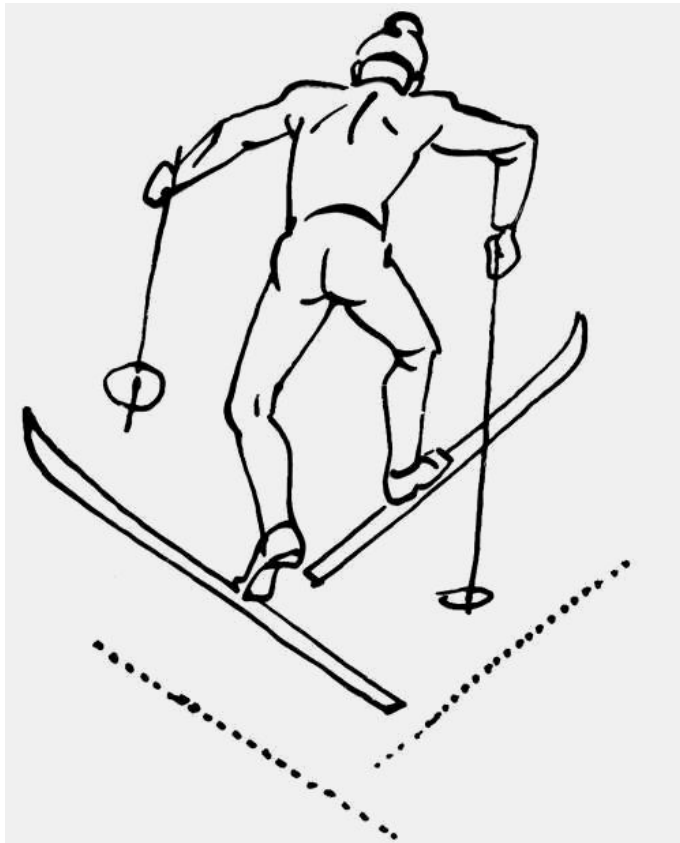
# Подъемы на лыжах

- *Подъем попеременным ходом.* Применяется на пологих склонах. Координация движений такая же, как и при попеременном двухшажном ходе, но с несколько большим наклоном туловища вперед и более сильной опорой на палки. В результате длина скольжения сокращается, но возрастает частота отталкиваний. Лыжа после толчка меньше отрывается от земли.
- Если двигаться по склону скользящим шагом невозможно, то подъем осуществляется ступающим шагом. Длина шага резко сокращается, лыжи опускаются на снег с силой (с так называемым «прихлопыванием»). Подъем при этом часто производится в виде легкого бега короткими шагами.



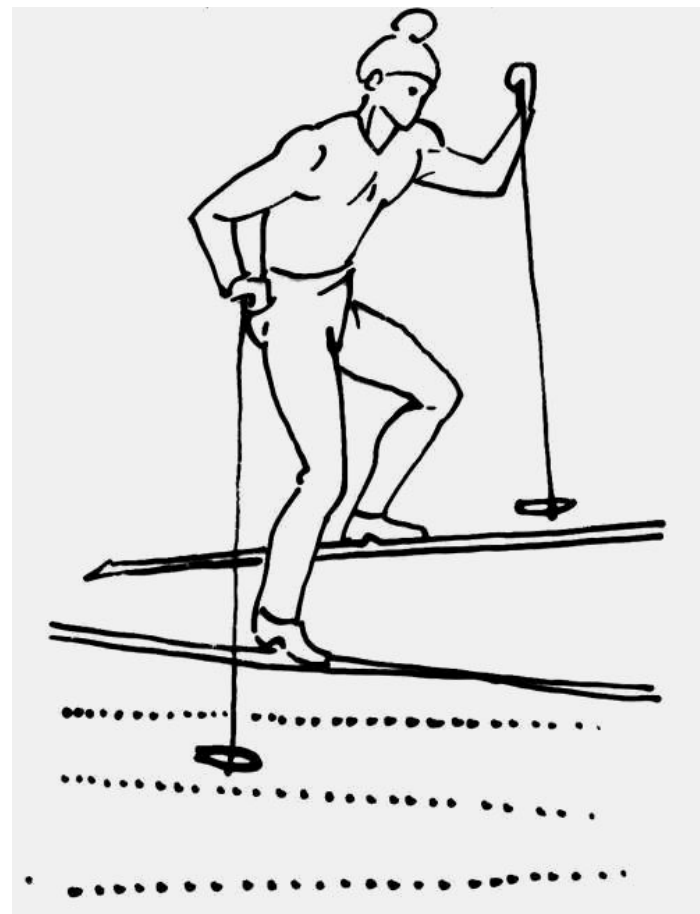
- **Подъем**  
**«полуелочкой».** Применяется при подъеме наискось. Лыжа находящаяся выше по склону, ставится в направлении движения, другая - на внутреннее ребро и с разворотом носка в сторону. Отталкивание палками производится так же, как и в движении попеременным двухшажным ходом.





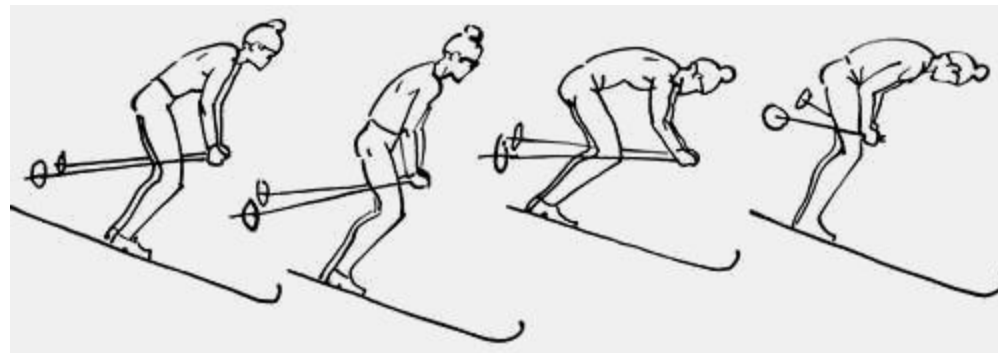
- *Подъем «елочкой».* Применяется на склонах средней крутизны. Носки лыж широко разводятся в стороны, и лыжи твердо ставятся на внутренние ребра. Чем круче подъем, тем шире разворачиваются носки лыж. Палки для отталкивания ставятся поочередно сзади лыж .
- При обучении способам преодоления подъемов «елочкой» и «полуелочкой» основное внимание следует обращать на отработку ступающего шага, на правильное разведение носков лыж и постановку их на внутренние ребра.


- *Подъем «лесенкой».* Применяется на крутых склонах. Стоя боком к склону, переставить палку и сделать шаг вверх, в сторону подъема. Опираясь на палки и лыжу, стоящую выше по склону, приставить к ней вторую лыжу, затем переставить палку.
- При разучивании подъема «лесенкой» добиваются устойчивого равновесия, следят за правильным выполнением опоры на нижнюю палку, за постановкой верхней лыжи на ребро, а также за наклоном корпуса.
- Технику подъемов совершенствуют на тренировочной лыжне, применяя в зависимости от рельефа местности различные способы.



# Спуски на лыжах

- Спуски на лыжах выполняются в средней, высокой и низкой стойках.
- *Спуск в средней (основной) стойке.* Выполняется со склонов различной крутизны для выполнения поворотов и других приемов горнолыжной техники.
- Выполняется в таком положении: лыжи расставлены на ширину ступни, ноги слегка согнуты, туловище немного наклонено вперед, палки отведены кольцами назад, масса тела равномерно распределена на обе ноги.
- *Спуск в высокой стойке.* Применяется на крутых и неровных склонах, по глубокому снегу и для замедления скорости при спусках.
- Ноги слегка согнуты, одна из них для большей устойчивости выдвинута на полступни вперед, туловище незначительно наклонено в сторону движения.
- При скольжении по буграм лыжник слегка приседает, а при преодолении впадин - выпрямляется.
- *Спуск в низкой стойке.* Применяется на длинных и ровных склонах для увеличения скорости движения.
- Ноги сильно согнуты в коленях, голова и туловище наклонены ниже, чем при обычной стойке, руки дальше
- *Спуск в стойке «отдыха».* Применяется на различных склонах (рис. 49, ж). Для отдыха наклоняться вперед, предплечьями опираться в бедра. Палки подобрать, кольца отвести назад-вверх.



- 
- **Лыжи – средство физического воспитания для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.**
  - **Прогулки на лыжах на чистом морозном воздухе заметно повышают сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности, доставляют положительное влияние на нервную систему.**
  - **Во время занятий на лыжах успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, физическая выносливость. Из-за отсутствия у меня лыжной подготовки некоторые из этих вышеназванных качеств были утрачены.**