

ГБОУ ТО «Новомосковская школа-интернат для  
детей с ограниченными возможностями  
здоровья».

# Теоретический урок по разделу физической культуры:

«Лыжная подготовка».

Подготовил: учитель физической  
культуры

Борькин А. О.

г. Новомосковск, 2014

# 1. Тема урока:

«Разновидность лыжных ходов и их применение. Влияние и значение лыжной подготовки на организм учащихся».

## Цели и задачи урока:

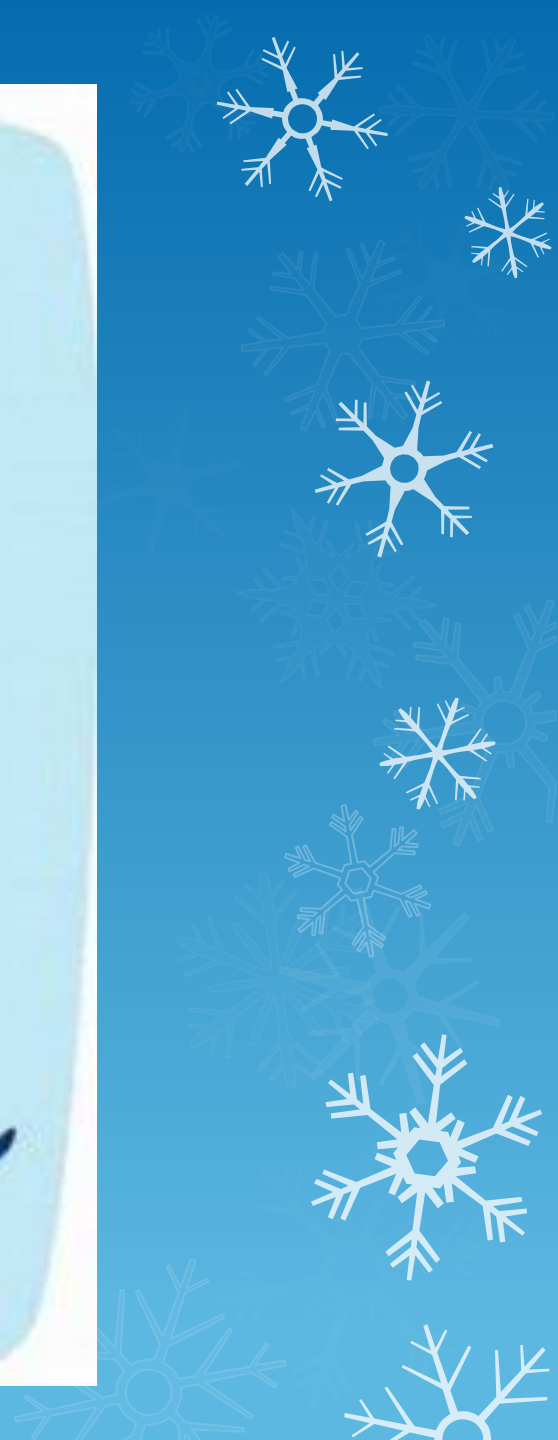
1. Наглядно, обучить учащихся различать виды лыжных ходов.

2. Изучить и освоить терминологию лыжных видов спорта.

3. Рассказать учащимся о пользе лыжных видов спорта для ЗОЖ.

4. Привить учащимся желание заниматься лыжами.

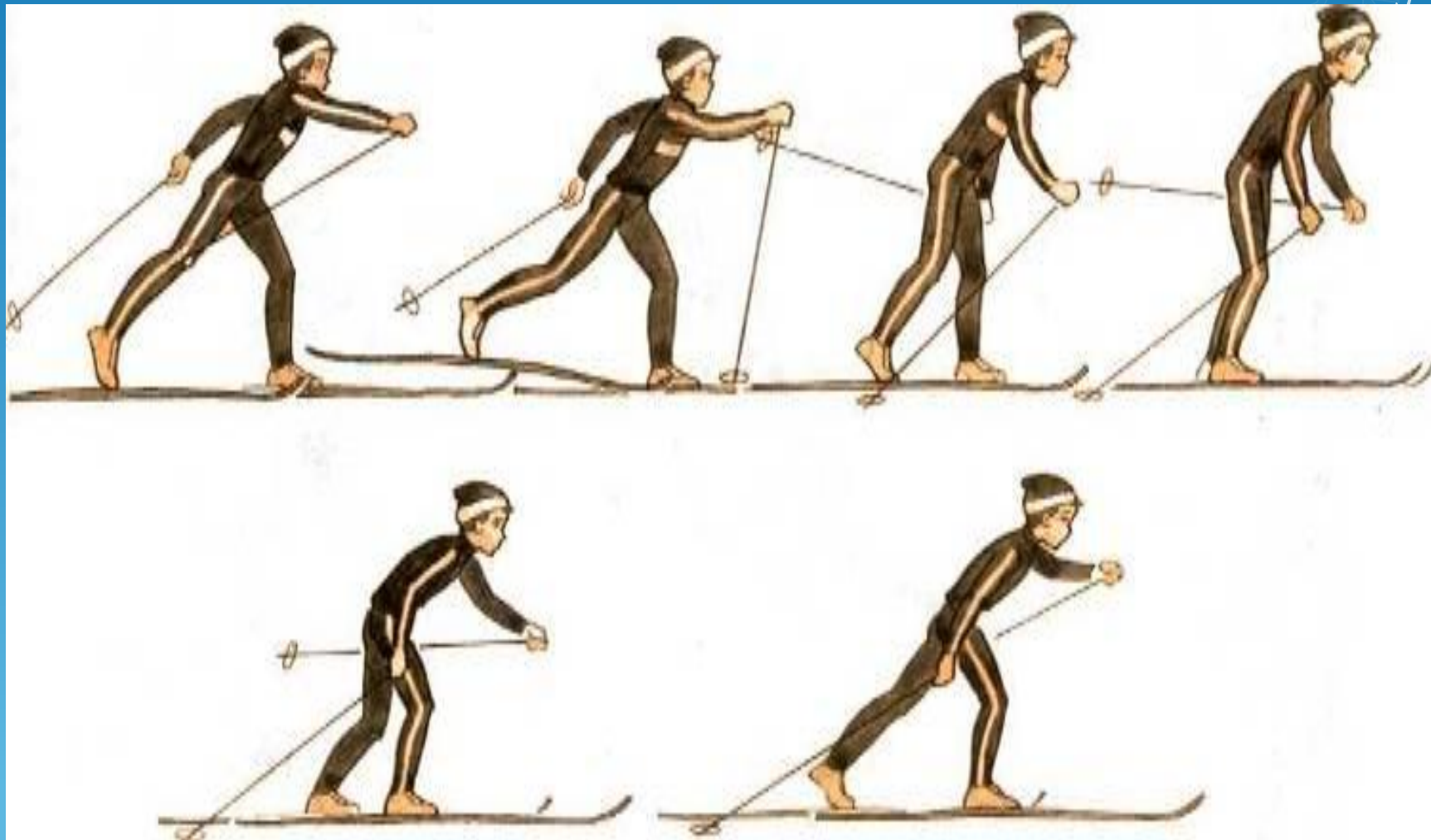
5. Патриотическое воспитание учащихся, посредством краткого изучения истории лыжных видов спорта.



# I. Общие сведения.

- Лыжные ходы разделяются по способу отталкивания на попеременные (отталкивание палками попеременное) и одновременные (отталкивание палками одновременное) и коньковые. По числу шагов выделяют попеременный двухшажный и одновременные одношажный и бесшажный ходы.

# Попеременный двушажный ход.



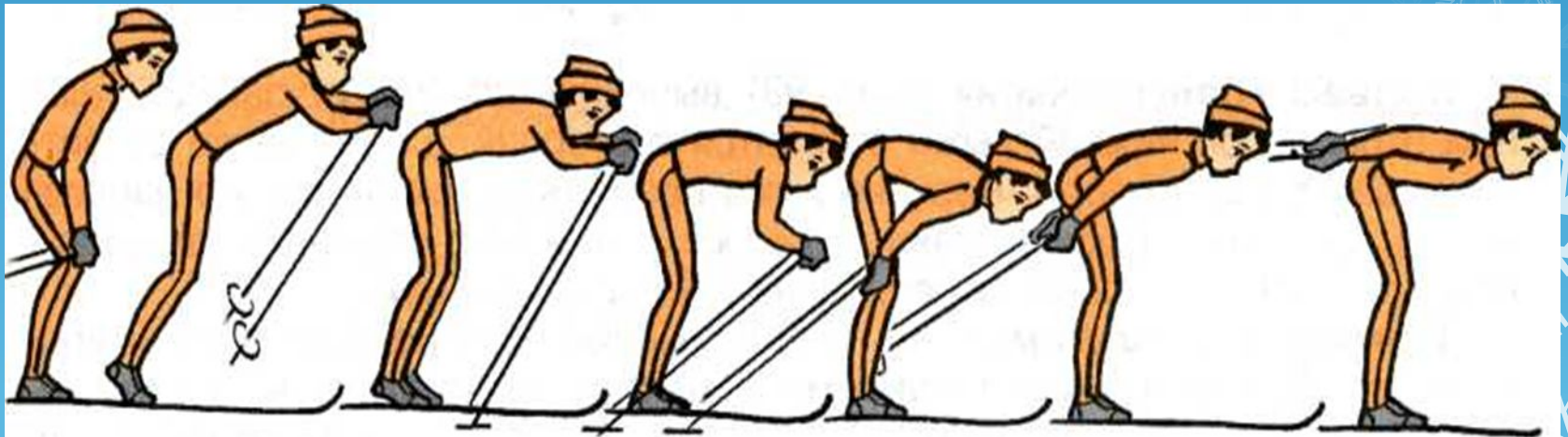
Попеременный двушажный ход применяется на равнинных участках дистанции и отлогих склонах (до  $2^\circ$ ) при плохом и хорошем скольжении; а при особо благоприятных условиях и на средних склонах (до  $5^\circ$ ).

Лыжник скользит поочередно то на одной, то на другой лыже попеременно (на каждый шаг) отталкивается палками. В повторяющийся цикл движений входят два шага. В каждом шаге различают период скольжения лыжи, когда она движется по снегу, и период ее стояния, когда обеспечивается опора для отталкивания лыжей. В цикле различают пять основных фаз:



# Одновременный бесшажный ХОД

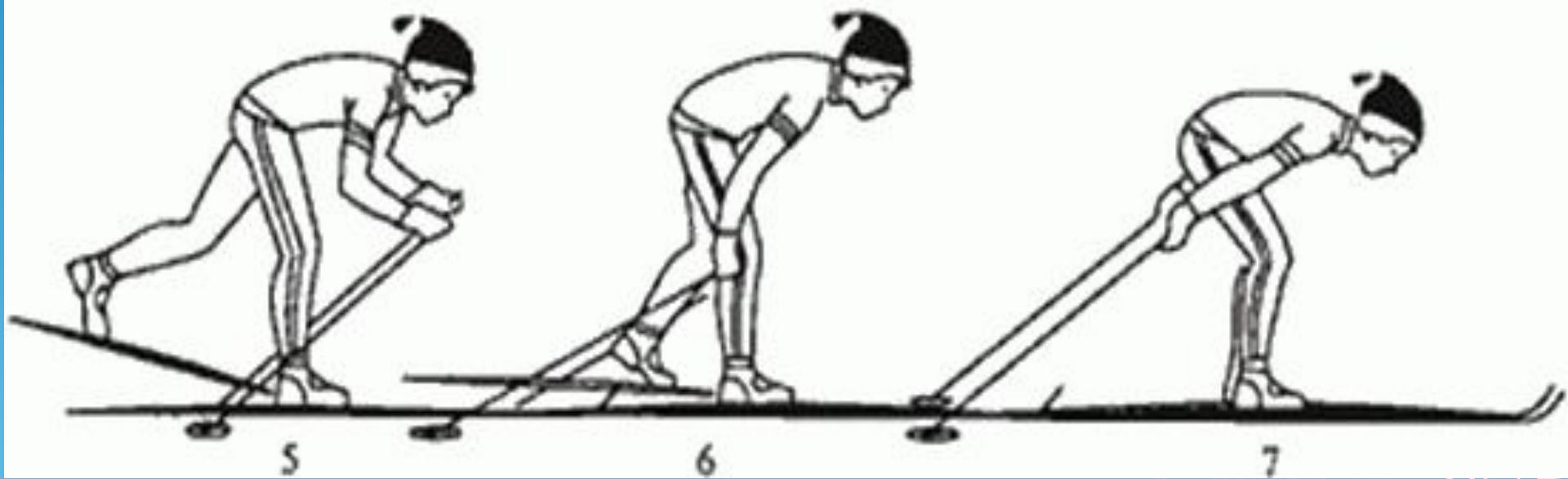
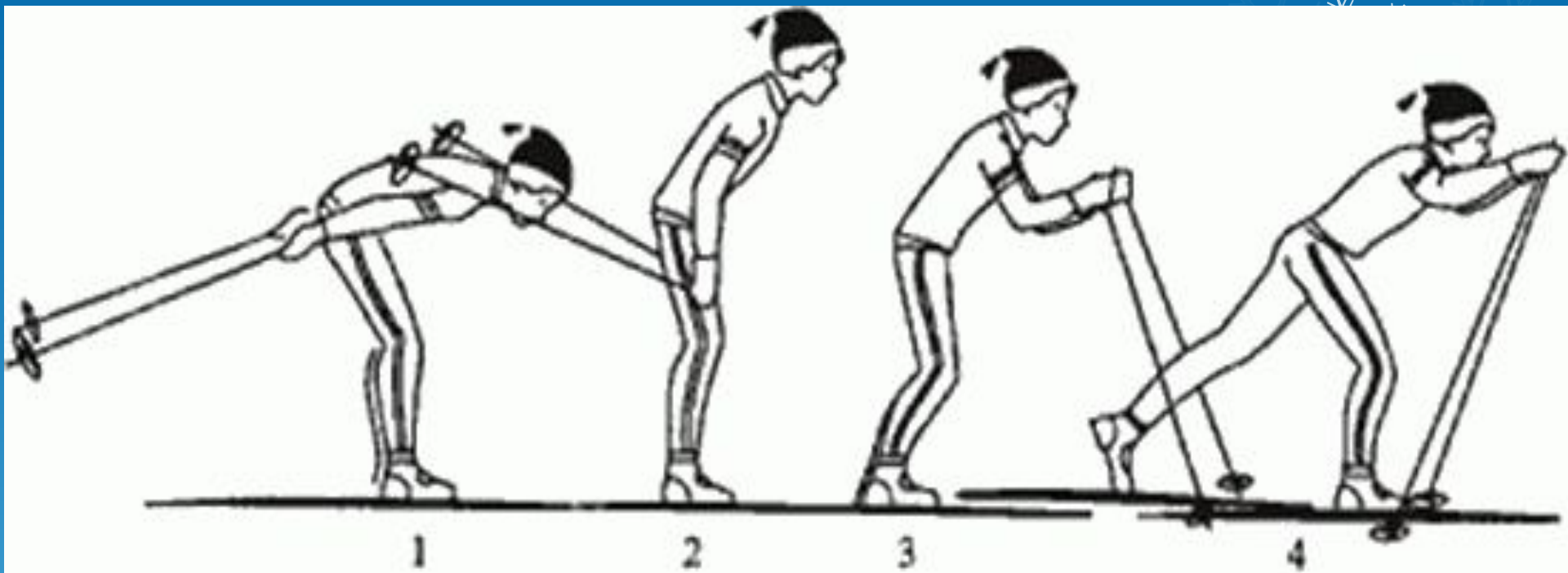
- Одновременный бесшажный ход применяется на равнинных участках при отличном скольжении и при хорошем скольжении на уклонах, т.е. на склонах, на которых применяется лыжный ход, так как свободный спуск слишком медленный.
- Лыжник скользит стоя на двух лыжах, отталкиваясь одновременно обеими палками.



# Одновременный одношажный ход

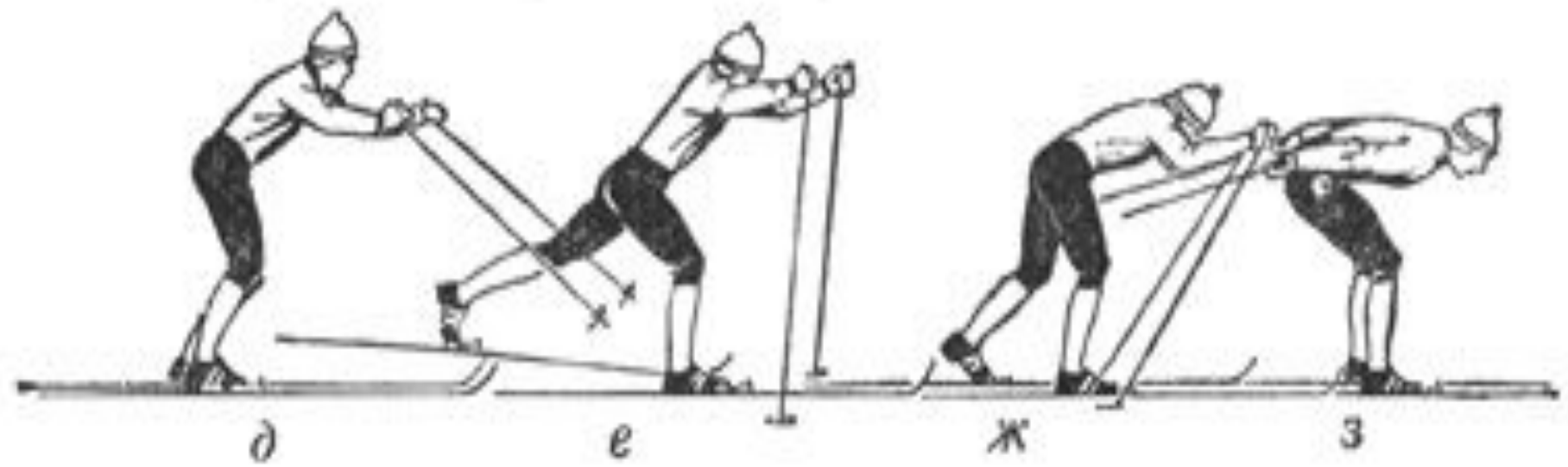
- Одновременный одношажный ход применяется на равнинных участках и на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении.
- Лыжник в каждом цикле делает одно одновременное отталкивание двумя палками и одно отталкивание лыжей. В зависимости от условий (длина и скорость скольжения) в современных гонках применяются три способа (варианта) этого хода: на старте, особенно общем (в эстафетах), — темповый; на равнине и отлогих подъемах — основной и на уклонах — затяжной.





# Одновременный двухшажный ХОД

- Этот ход применяется на равнинных участках местности при хороших и отличных условиях скольжения.
- Цикл одновременного двухшажного хода состоит из двух скользящих шагов, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах.
- Лыжник начинает активно и ускоренно подводить маховую ногу к опорной с таким расчетом, чтобы подведение завершилось до окончания отталкивания руками. Моментом отрыва лыжных палок от снега заканчивается цикл одновременного двухшажного хода.
- В настоящее время этот ход квалифицированные лыжники применяют редко.



# Одновременный двушажный коньковый ход



- Этот ход характеризуется асимметрией движений. Цикл хода включает в себя два шага и одно одновременное отталкивание палками на втором шаге цикла. Обратите внимание на положение туловища и разную постановку палок.

# Одновременный одношажный коньковый ход



- Этот ход требует от лыжника хорошего чувства равновесия. Одновременное отталкивание руками выполняется на каждый шаг. Отталкивания ногой и палками совершаются примерно в одно и то же время.
- Одновременный двухшажный коньковый ход – это равнинный вариант.

# II. Влияние лыжной подготовки на организм.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.



### III. Лыжный спорт.

Лыжный спорт — популярный и массовый вид зимнего спорта, включающий гонки, прыжки с трамплина, биатлон, слалом, горные лыжи и скоростной спуск, северное двоеборье (гонки и прыжки с трамплина), фристайл (балет, акробатика, могул), а также лыжную подготовку как первую ступень занятий лыжным спортом.

# ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА



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.

# Лыжники герои Олимпиады.



- Мы гордимся нашими выдающимися лыжниками — чемпионами мира и Олимпийских игр: В. Кузиным, Н. Зимятовым, П. Колчиным, В. Ведениным, А. Прокуроровым, Л. Козыревой, Г. Кулаковой, Р. Сметаниной, Е. Вяльбе, Л. Егоровой, О. Даниловой и многими другими.



Они наша гордость и образец для подражания.



# Опрос по пройденному материалу:

1. Перечислите известные Вам, разновидности лыжных ходов.
2. Где и какие лыжные ходы используются.?
3. Как занятия лыжами влияют на организм ?
4. Назовите лыжные виды спорта.
5. Назовите известных Вам выдающихся лыжников нашей страны.