

Министерство науки и просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Новгородский государственные университет имени Ярослава Мудрого»  
**МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

Презентация на тему:

«Лыжная подготовка. Лыжные шаги»

Дисциплина: Физическая культура

Специальность 31.02.01 Лечебное дело (углубленная подготовка)

Выполнила:  
Студентка 4 курса  
Группы 7871 ДО (41 ФЛ)  
Константинова Э.П.

Преподаватель:  
Ефимова Е.В.

Великий Новгород  
2021

**Лыжный спорт** - это 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.



# Техника безопасности

- Кататься на лыжах можно в безветренную погоду, при  $t$  не ниже  $-14$  гр., при слабом ветре - не ниже  $12$  гр.
- 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 трёх местах (сверху, снизу и за середину палки крепятся к лыжам, кольцами вниз). Или лыжи переносятся в чехле.
- Соблюдать дисциплину, всегда видеть и слышать учителя/тренера, т.к. подача команд, указаний и распоряжений производится при низкой  $t$  и их повторения должны быть сведены к минимуму.
- Следуя по лыжне за товарищем, сохраняйте дистанцию  $34$  м, а при спуске с горы - не менее  $30$  м.

- При спуске с горы не останавливайтесь у её подножия, т.к. на вас может наехать спускающийся следом лыжник.
- Лыжи и палки должны быть подобраны по росту. Длина лыж должна быть такой, чтобы можно было достать пальцами вытянутой вверх руки до конца поставленной вертикальной лыжи. Высота палок должна быть чуть вышел подмышек. Палки должны быть легкими, эластичными и прочными.
- Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.
- Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме. Надевать обувь лучше на два носка. Носки должны быть сухими.
- Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.

- Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной. Чтобы не застудить поясницу, следует надеть длинный свитер.
- Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши, а на руки - варежки.
- Выйдя на улицу, не спешите вставать на лыжи, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.



# 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.



# Основные правила соревнования

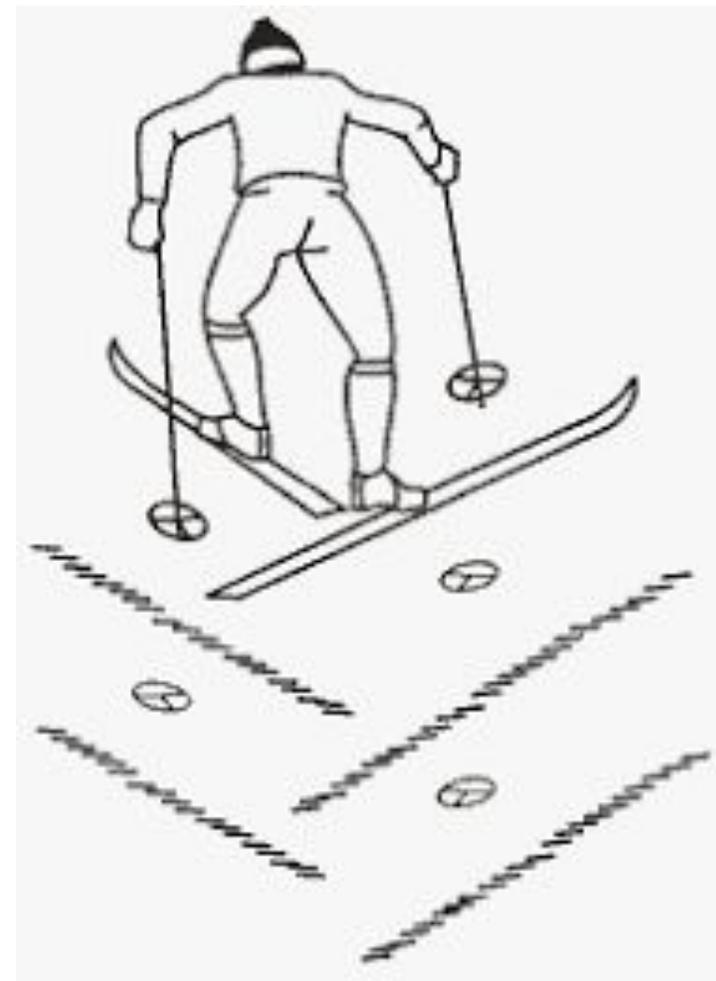
1. Никогда не срезать дистанции.
2. Если вас догнал соперник, уступите лыжню и не мешайте ему вас обгонять.
3. Догнав соперника, или обгоните его, или идите за ним, но не ближе 1 м.
4. За 100 м до финиша лыжню можно не уступать.
5. Во время эстафеты касаться участника своей команды можно только рукой 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.

**Подъем «полуёлочкой»** выполняется, как ступающий шаг. При этом носок нижней лыжи отводится в сторону, а сама лыжа ставится на внутреннее ребро. Верхняя лыжа продолжает скользить по направлению движения, руки двигаются так же, как в **попеременном двухшажном** ходе. Этот способ применяют на некрутых склонах.



Рис.35 Подъем «полуёлочкой»

**Подъём «ёлочкой»** применяется на склонах 20-30 гр. При этом подъёме лыжи ставятся на внутренние рёбра. Лыжник поочерёдно переступает, перенося пятку поднятой лыжи над пяткой другой, стоящей на снегу. Палки для опоры ставят по бокам и сзади лыж. С увеличением крутизны склона носки лыж разводятся ещё шире, а сами лыжи ещё больше ставятся на рёбра, увеличивается и опора на палки.



**Торможение «плугом»** применяют при прямом спуске (прямо вниз). При торможении «плугом», давя пятками на лыжи и сжимая колени, задние концы лыж раздвигают в стороны, а носки сближают. Лыжи ставят на внутренние ребра. Палки держат близко к коленям, сзади.

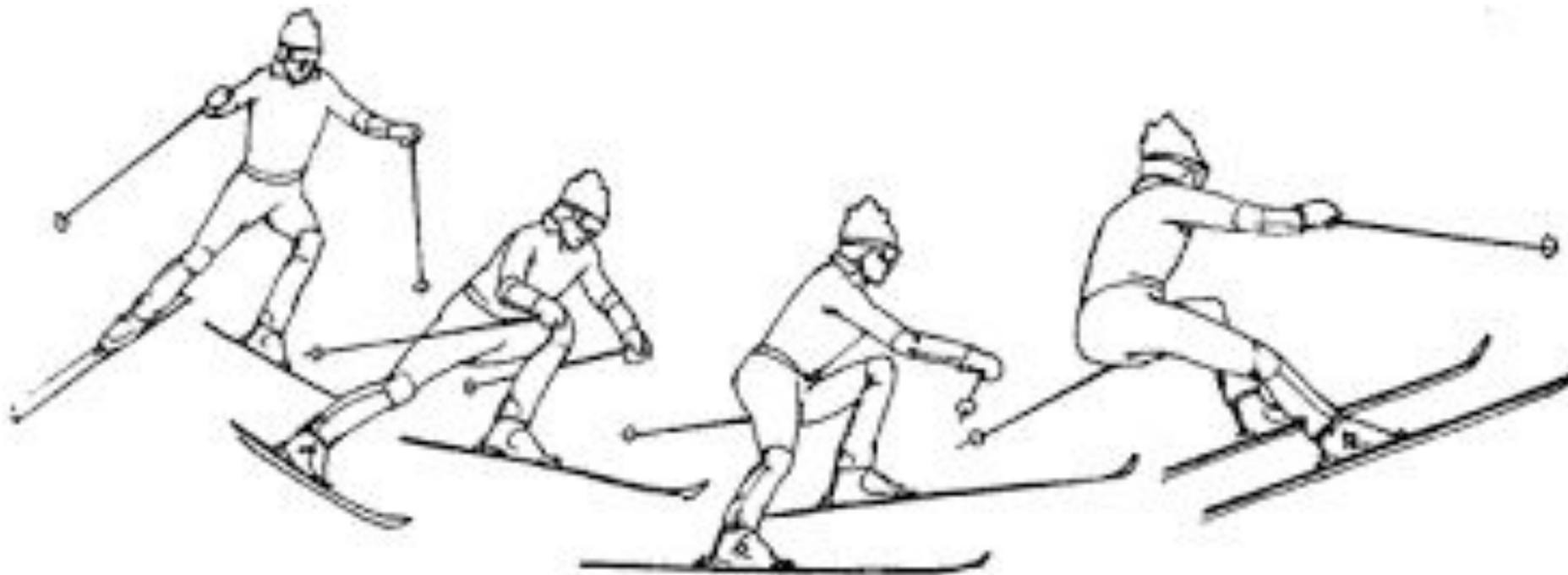


## Торможение «упором» («полуплугом» )

Тяжесть тела сосредоточена на верхней лыже, скользящей на внешнем ребре. Нижняя лыжа, разгруженная от тяжести тела и поставленная под уклоном к сопротивлению движения, «прочёсывает» своим внутренним ребром поверхность снега, создавая торможение.

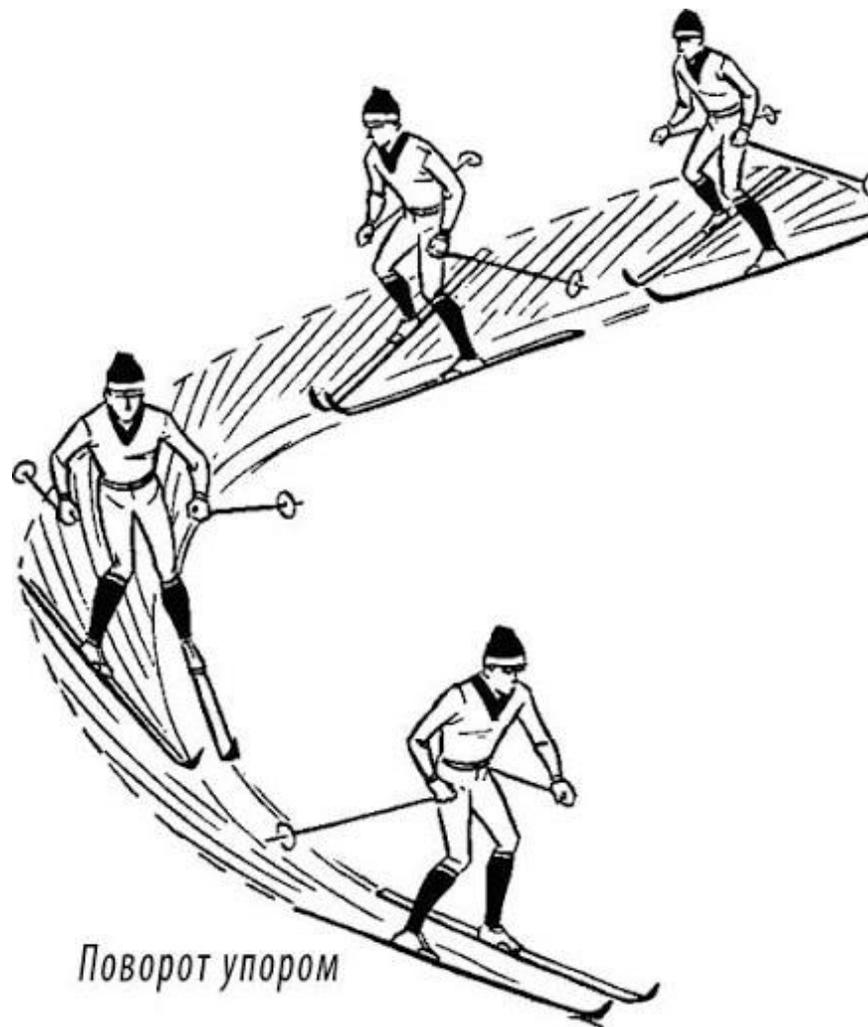


**Поворот «переступанием»** используется для изменения направления при движении по пересеченной местности. При спуске со склона в основной стойке лыжник переносит тяжесть тела на наружную лыжу, а внутреннюю отводит носком в сторону поворота. Переступание производится энергичным отталкиванием наружной лыжей, после чего она быстро приставляется к внутренней.



# Поворот «упором»

При выдвигании тормозящей лыжи вперед и большей загрузки её тяжестью тела происходит поворот.

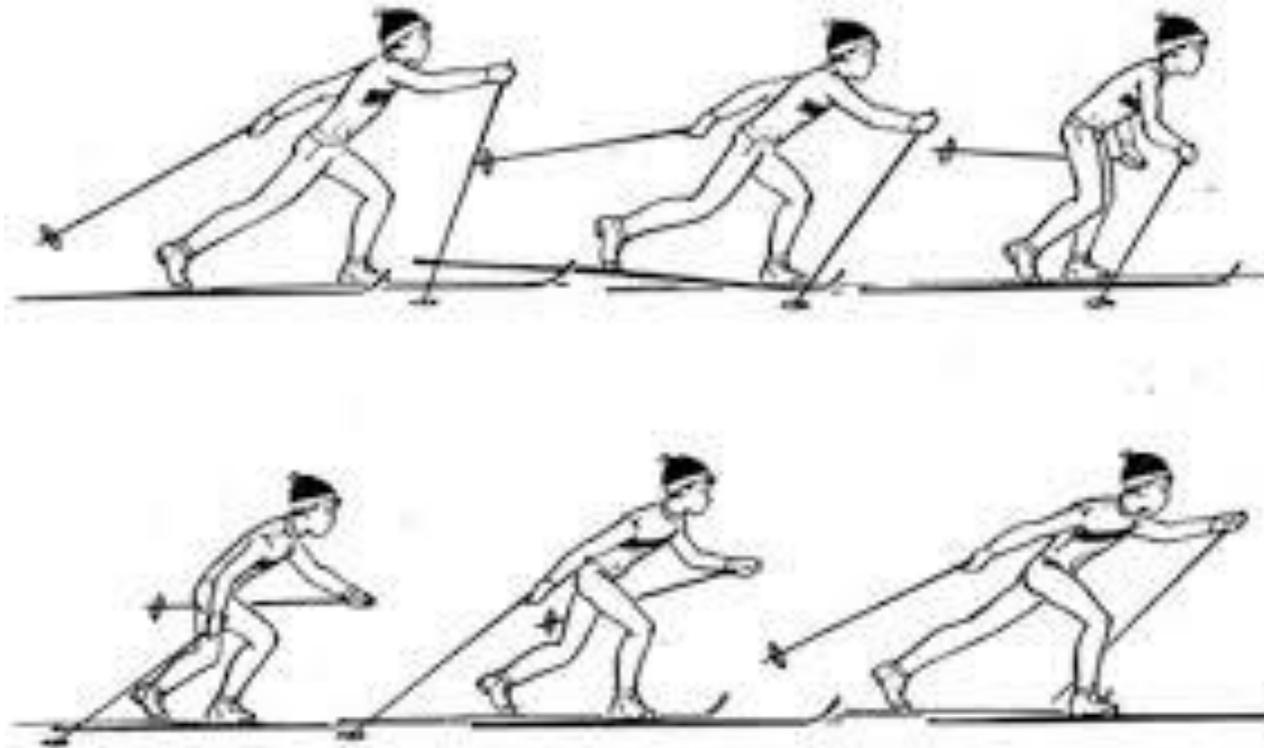


## Лыжные ходы (шаги)

- Лыжные ходы бывают **классические** и **свободные**.
- **Классические ходы** в свою очередь делятся на: попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход и одновременный двухшажный ход.
- **Свободные ходы** делятся на: коньковый попеременный ход, полуконьковый одновременный ход, одновременный двухшажный ход и одновременный одношажный коньковый ход.

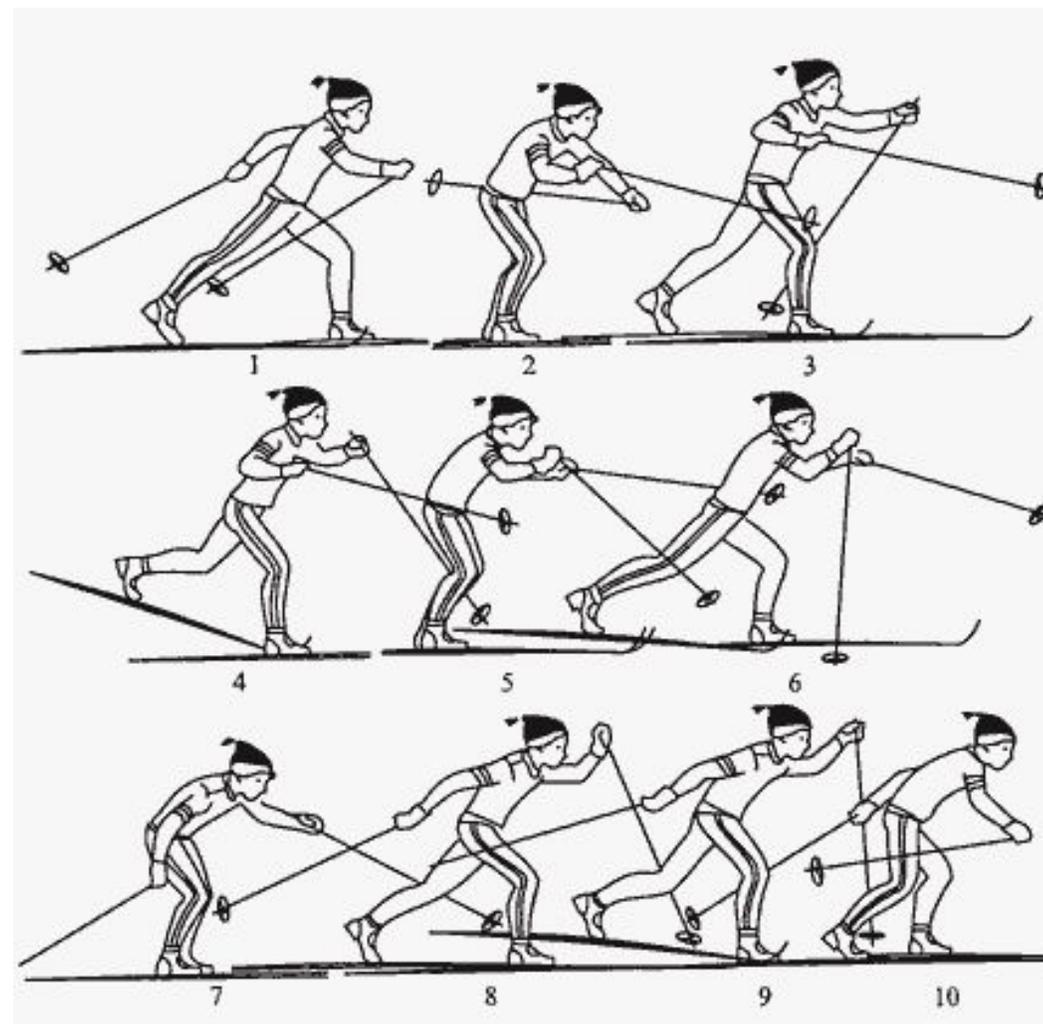
# Попеременный двухшажный ход

Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками.



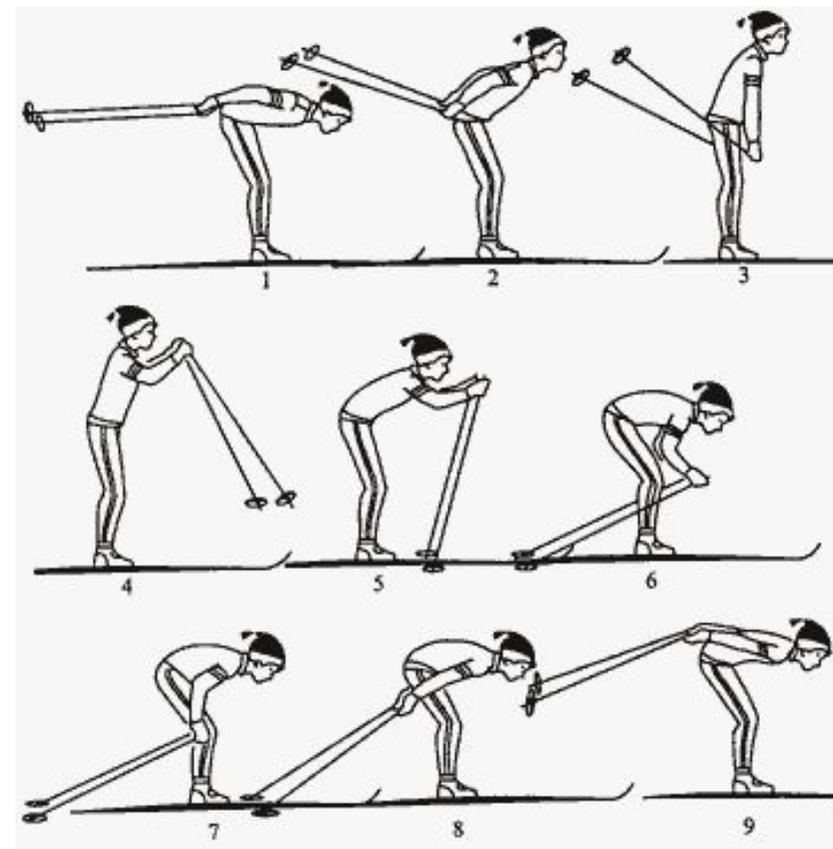
# Попеременный четырехшажный ход

Цикл движений в этом ходе состоит из поочередных четырех шагов и двух попеременных толчков палками на два последних шага.



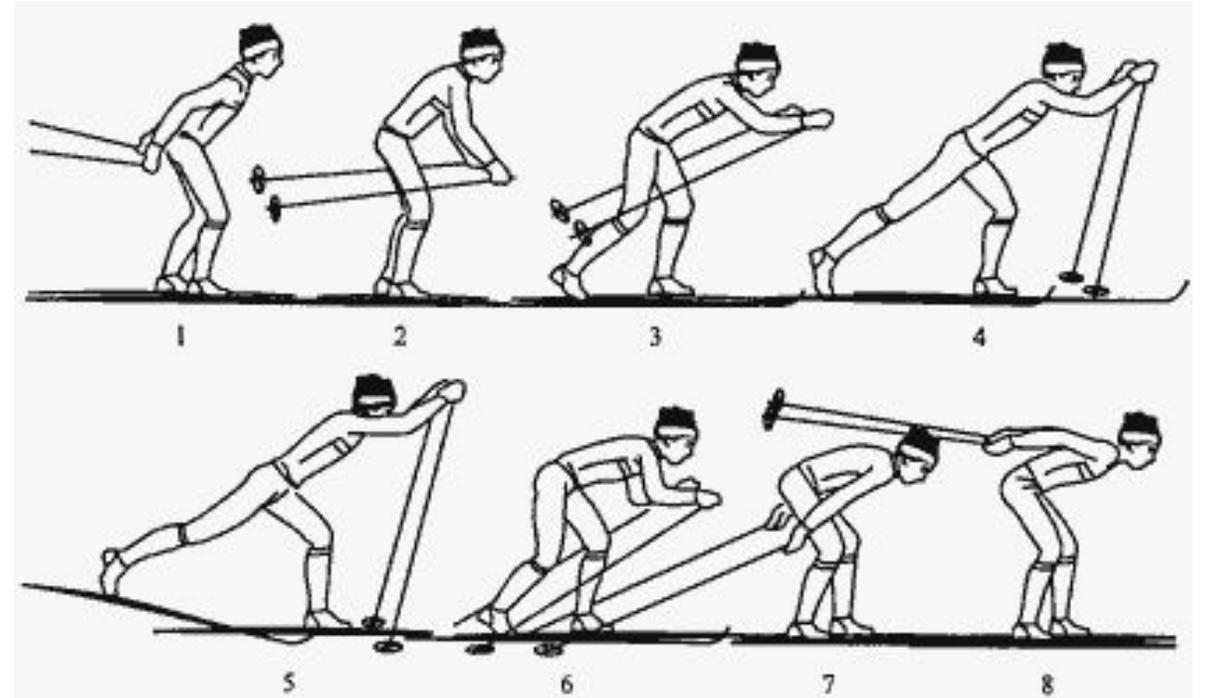
# Одновременный бесшажный ход

Применяется при передвижении под углом 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 вперёд и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается. Туловище при этом наклоняется до горизонтального положения.



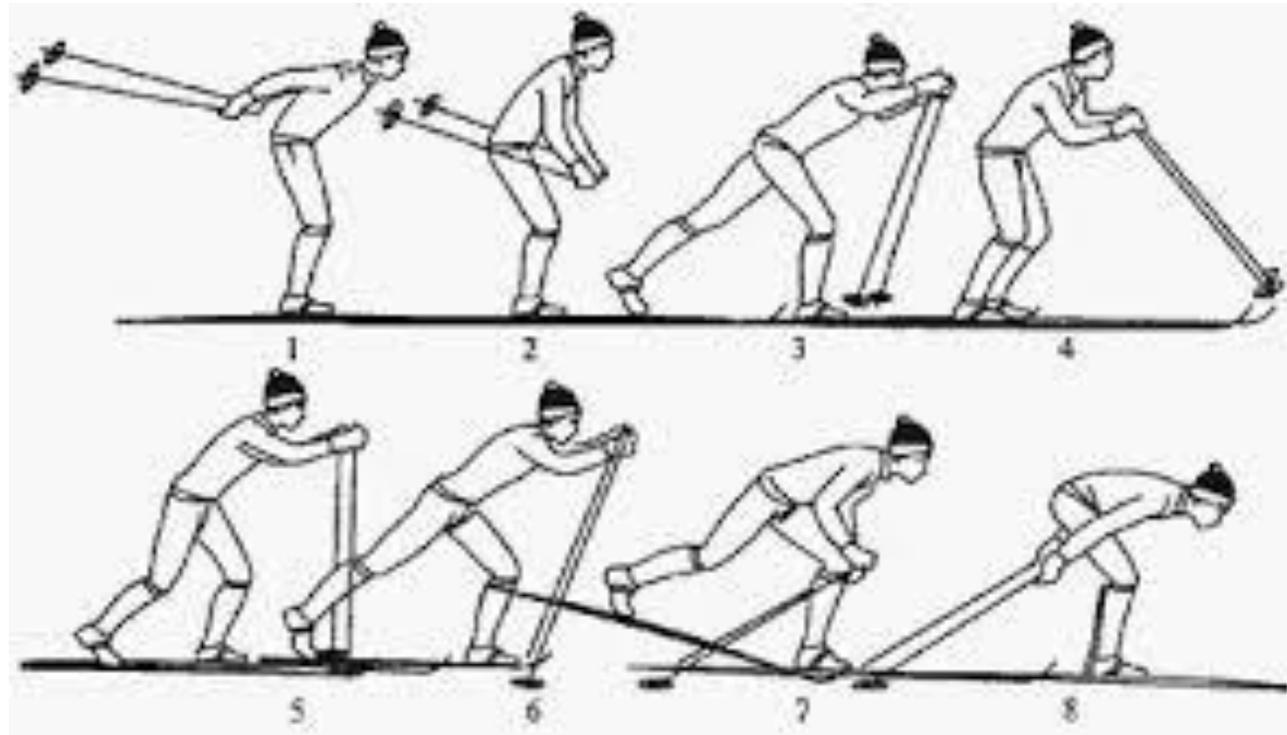
# Одновременный одношажный ход

Сделав шаг, лыжник выводит палки из положения кольцами к себе в положение кольцами от себя, а оттолкнувшись ногой, он должен вновь расположить их кольцами к себе. Постановка палок на снег и отталкивание ими осуществляется под острым углом.



# Одновременный двухшажный ход

Цикл движений хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг.



# Одновременный одношажный коньковый ход

Способствует развитию высокой скорости и применяется на подъёмах, равнине, пологих спусках с целью разгона - ускорения.

Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, в каждый из которых входят:

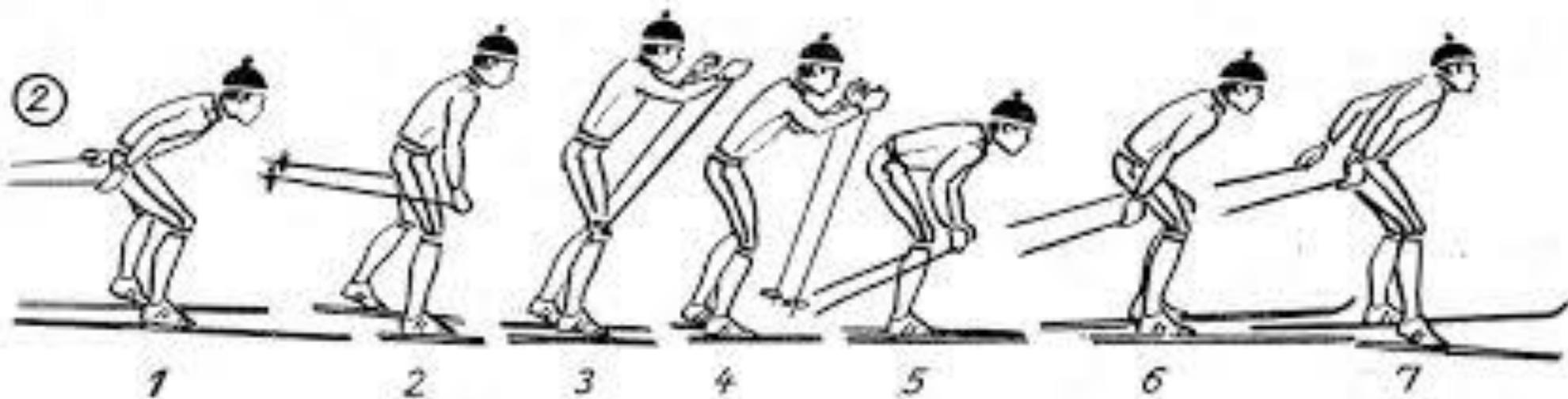
- отталкивание ногой (правой и левой);
- одновременное отталкивание руками и скольжение.

Начальный вынос палок и их постановка на снег создают опору, предотвращающую перескальзывание лыж. Далее проводится отталкивание палкой. Не закончив отталкивание одной рукой, следует начинать отталкивание другой.

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

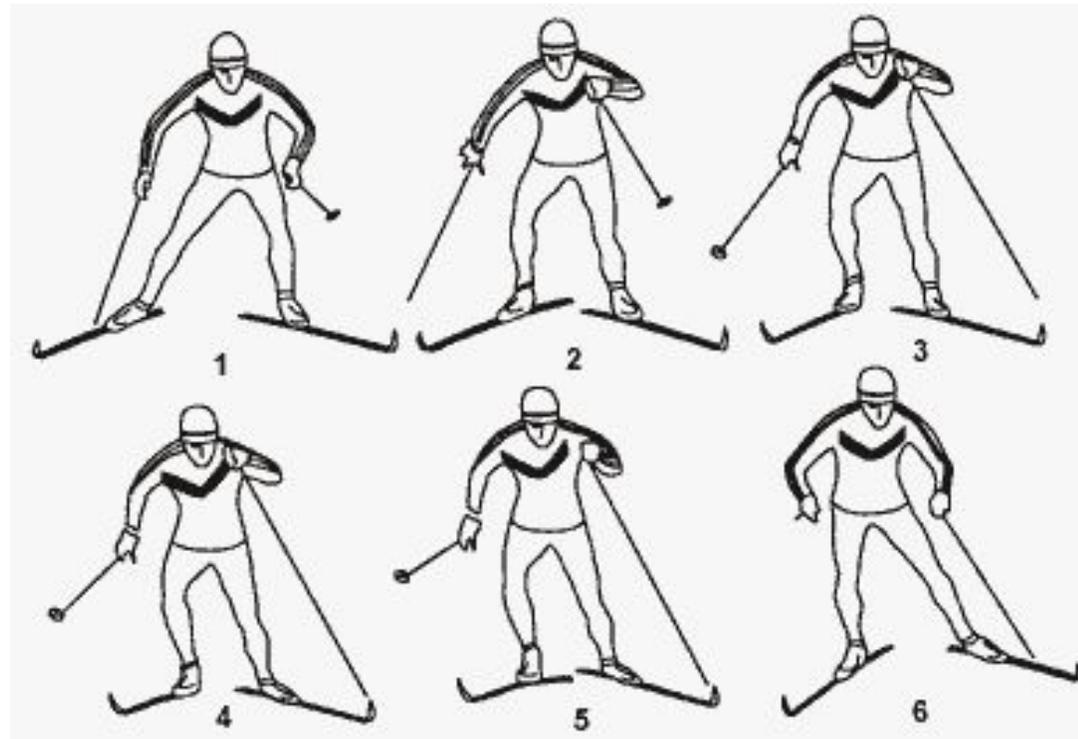
При спуске в основной стойке ноги расставлены на ширину лыжни и слегка согнуты в коленях. Для лучшей устойчивости одна лыжа выдвинута вперёд. Из основной стойки удобнее производить повороты и торможения, её часто применяют при прямых спусках.

Высокая стойка служит для уменьшения скорости за счёт увеличения сопротивления воздуха, т.к. ноги и туловище более выпрямлены.



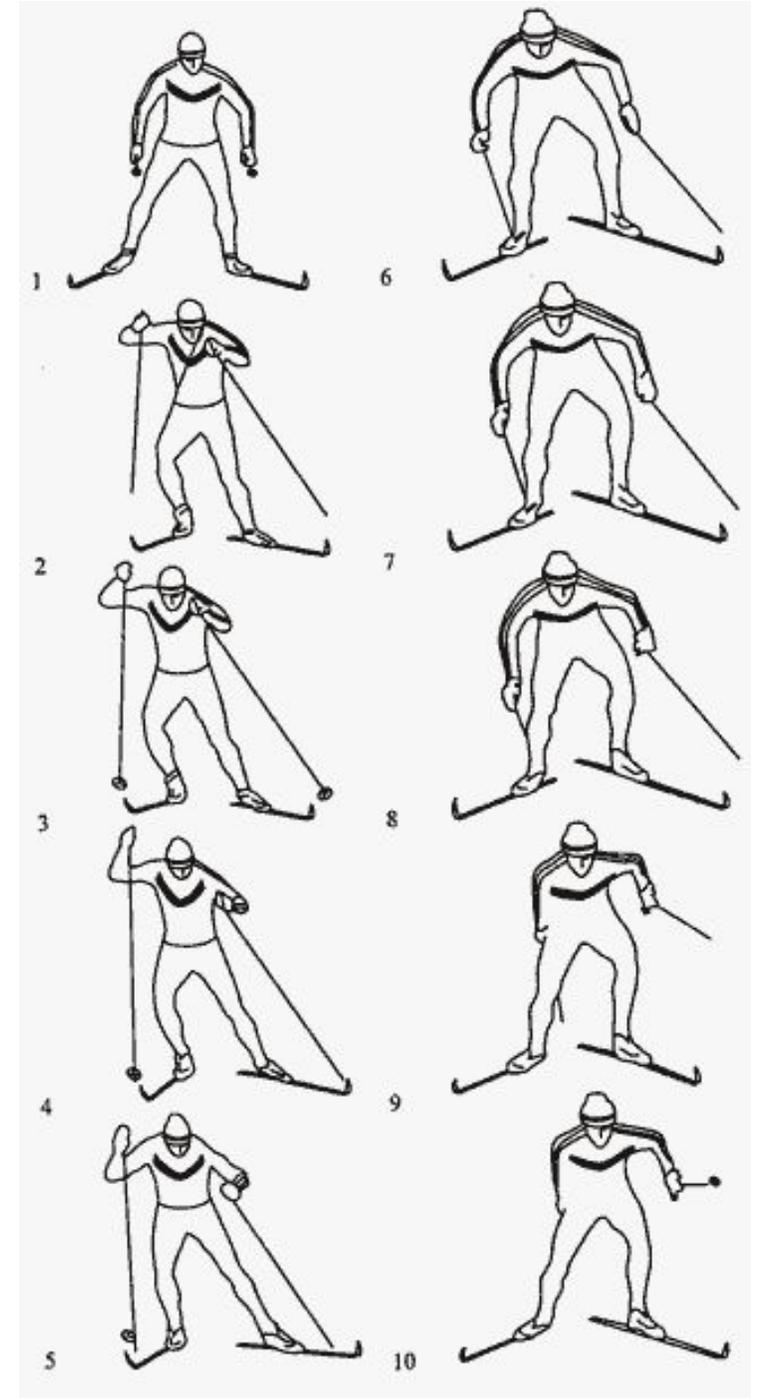
# Коньковый попеременный ход

Включает в полный цикл два скользящих коньковых шага и два попеременных отталкивания руками.



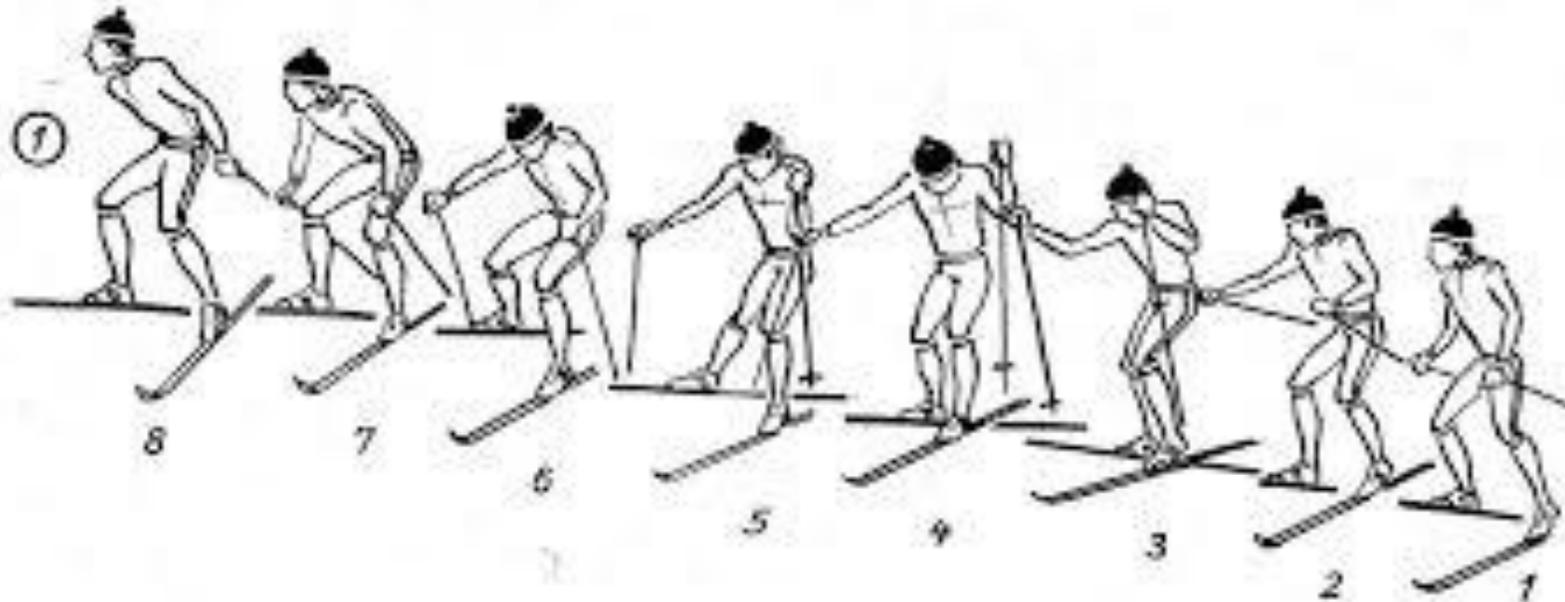
# Полуконьковый одновременный ход

Попеременный двухшажный коньковый ход включает в полный цикл два скользящих коньковых шага и два попеременных отталкивания руками.



# Одновременный двухшажный коньковый ход

При выполнении этого хода обе лыжи ставят под углом около 40 градусов к направлению движения, выполняют два скользящих коньковых шага и одно отталкивание палками. Затем эти движения повторяются.



**Спасибо за внимание!**