

# Лыжная подготовка

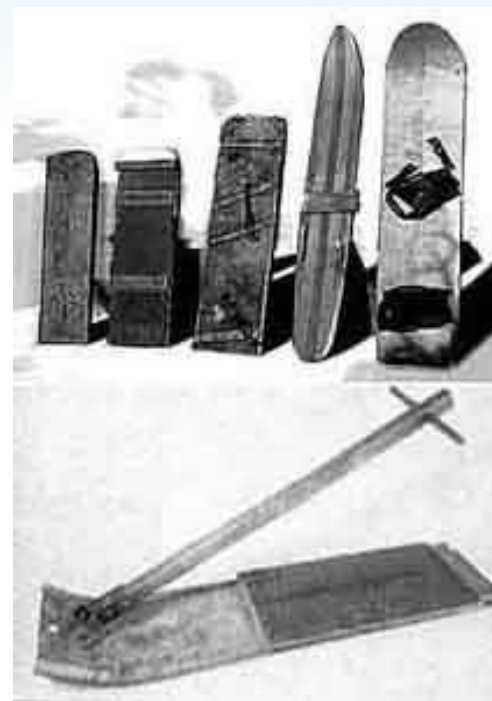
## В школе



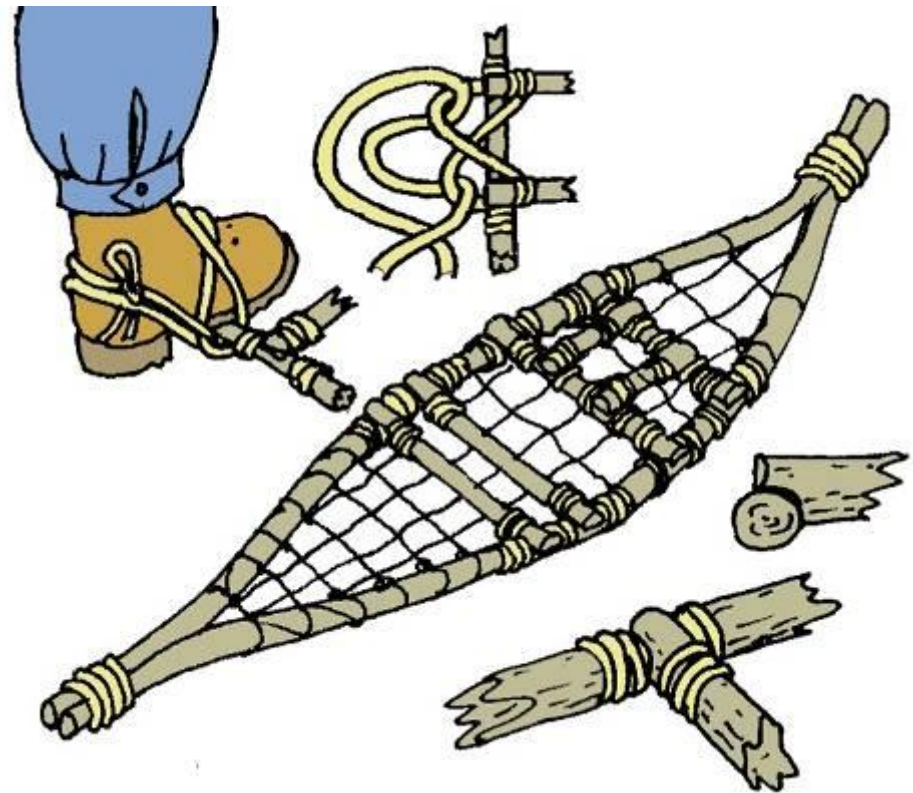
Подготовила учитель  
физкультуры  
Епишкина В.Н.

**Лыжи** — изобретение очень древнее. Ученые полагают, что появились они 20-30 тысяч лет назад. А место их рождения надо искать на севере, посреди бескрайних снегов. У берегов Белого моря встречаются выбитые на скалах изображения лыж, а на Скандинавском полуострове найдены лыжи, которым 2-4 тыс лет.

Наши предки пользовались лыжами на войне и в быту. Появление лыж было обусловлено потребностью человека добывать на охоте пищу зимой и передвигаться по местности, занесенной снегом. Например, царь Иван III при завоевании Югорской земли (Западная Сибирь) послал специальную лыжную рать, которая успешно воевала в суровых условиях Сибири.



Массовому увлечению лыжным спортом очень способствовал знаменитый норвежский полярный исследователь Фритьоф Нансен. В 1888 году он первым пересек с запада на восток Гренландию. Это было не только географическое достижение, но и спортивное: ведь Нансен вместе со своими спутниками шел на лыжах.



В 1895 году был создан Московский лыжный клуб. Правда, первенство России было разыграно только через 15 лет. Соревнования проходили в Москве, на Ходынском поле: 14 лыжников провели забег на 30 км.



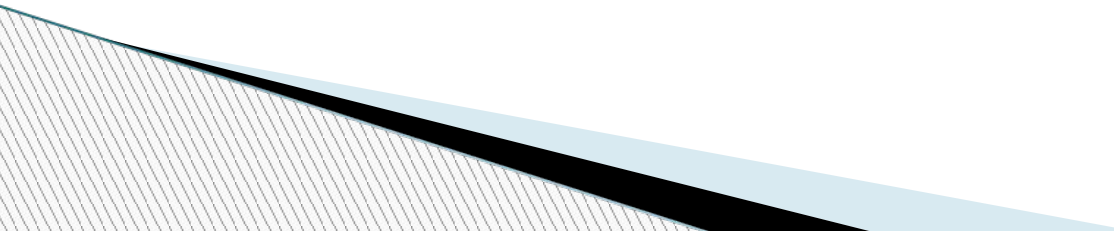
Победителем стал дворник Павел Бычков. На страницах газет развернулась долгая дискуссия о том, можно ли считать спортсменом человека, чья профессиональная деятельность связана с физическим трудом. Кстати, Бычков прошел дистанцию за 2 часа 26 минут 47 секунд. Лучшие нынешние лыжники проходят 30-километровую дистанцию на целый час быстрее

Лыжи популярны и в наше время. Для лыж зимой везде дорога; они необходимы охотникам, лесникам, сельским почтальонам. Без лыж не обходится ни одна исследовательская экспедиция. Но до чего же здорово мчаться на лыжах просто так по лыжне, проложенной в сказочном зимнем лесу!

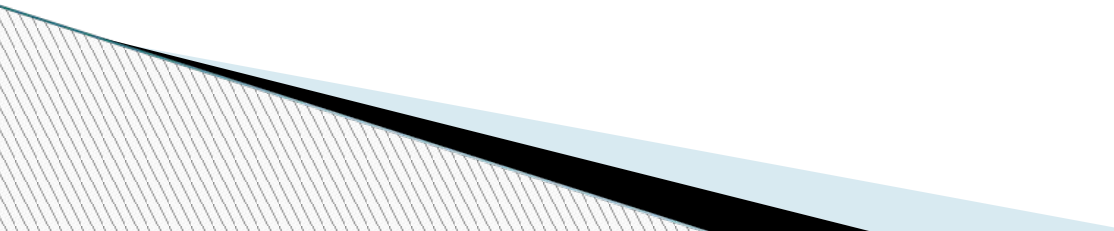
Занятия лыжным спортом имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение. Они способствуют развитию сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной систем, закаливанию организма, повышению работоспособности, формируют жизненно важные навыки и умения, физические и морально – волевые качества: выносливость, быстроту, силу, координацию, смелость, решительность, выдержку.

**ЭТО ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО АКТИВНОГО  
ОТДЫХА!**

# Техника безопасности

- 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.
- 

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

1. 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.
  2. Следуя по лыжне за товарищем, сохраняйте интервал 3—4 м, а при спуске с горы не менее 30 м.
  3. При спуске с горы не выставляйте палки перед собой, иначе в случае падения можно на них наткнуться.
  4. При спуске с горы не останавливайтесь у ее подножия, так как на вас может наехать спускающийся следом лыжник.
  5. Если во время занятий, коллективной прогулки, похода вы по какой-либо причине сошли с дистанции, то обязательно предупредите об этом товарищей.
  6. При переходе через проезжую дорогу обязательно снимайте лыжи.
  7. Никогда не растирайте обмороженные участки тела снегом.
- 

# ОДЕЖДА, ОБУВЬ, ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Для занятий лыжным спортом желательно спортивный костюм надеть легкую спортивную куртку для защиты от ветра.

Лыжная шапочка должна прикрывать лоб, а на руки лучше надеть варежки.

Лыжные ботинки должны свободно надеваться на две пары носков (одни хлопчатобумажные, другие шерстяные). Для того чтобы ботинки стали эластичными и непромокаемыми, их следует пропитать рыбьим жиром или олифой, а через 1—2 ч натереть хозяйственным мылом.



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.

## Техника передвижений на лыжах

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.

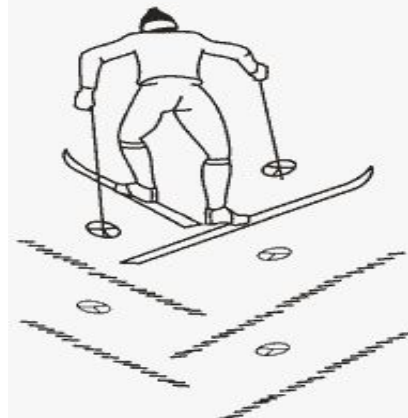
## Подъем «полуелочкой»

Этот способ применяют на некрутых склонах



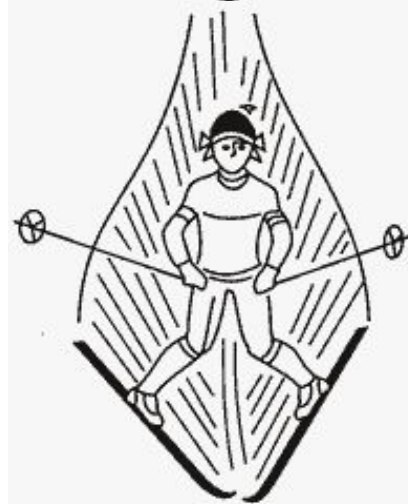
## Подъем «елочкой»

С увеличением крутизны склона носки лыж разводятся еще шире, а сами лыжи еще больше ставятся на ребра, увеличивается и опора на палки.



## Торможение «плугом»

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.



# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Упражнения для совершенствования попеременного двухшажного хода:

1. Скользящий шаг без палок: посадка (принять посадку — выпрямиться); перенос тяжести тела с лыжи на палку; скользящий шаг с руками за спиной; скользящий шаг (руки опущены вниз) с одновременным выносом рук, с попеременным выносом рук — «самокат» (подсед, отталкивание, перекат).
2. Скользящий шаг с палками: имитация попеременной работы рук на месте, держа палки за середину; передвижение на лыжах с активным размахиванием палками; передвижение на лыжах с постановкой палок на снег.
3. Передвижение попеременным двухшажным ходом по лыжне.

# ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД

Способствует развитию высокой скорости и применяется на подъемах, 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 проскальзывание лыж. Далее проводится отталкивание палкой. Не закончив отталкивание одной рукой, следует начинать отталкивание другой.

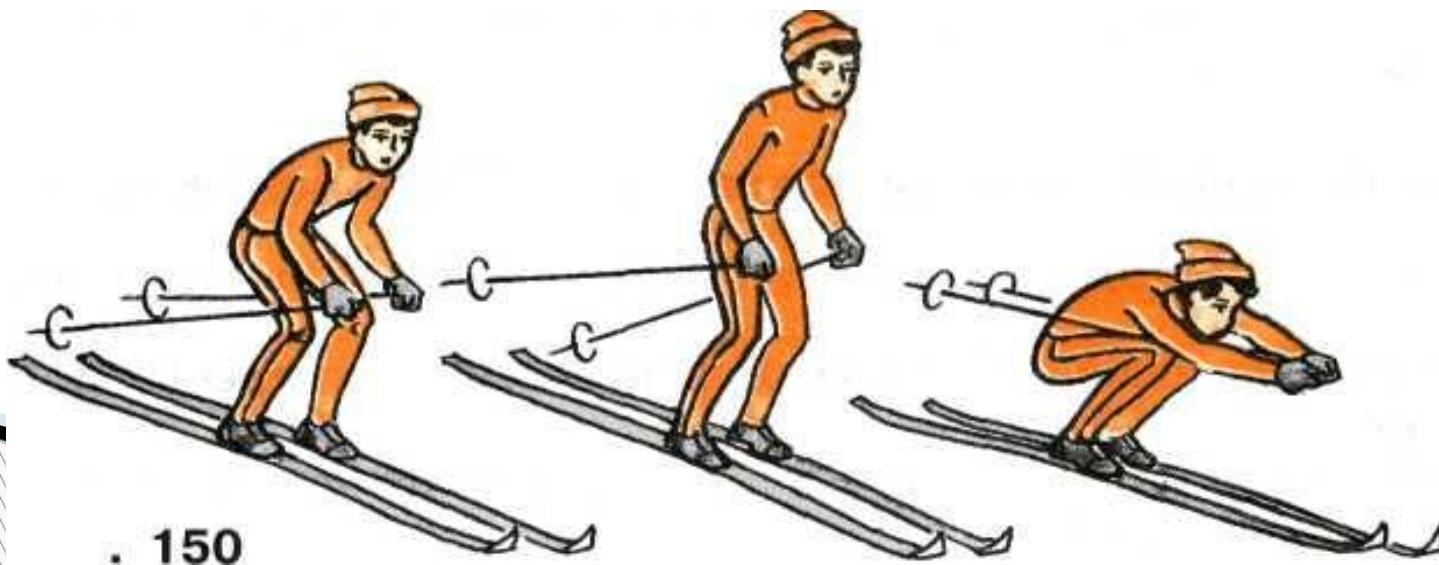
**Техника спуска** на лыжах требует сохранения равновесия и устойчивости в соответствующей стойке — основной, высокой, низкой

При спуске в *основной стойке* ноги расставлены на ширину лыжни и слегка согнуты в коленях. Для лучшей устойчивости одна лыжа выдвинута 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.



## Выносливость - главное качество лыжника

Зимой выносливость развивается благодаря длительному передвижению на лыжах. В первых тренировках на выносливость темп передвижения должен быть слабым и средним.

Как же контролировать темп? Как определить его?



Лучше всего это делать по частоте сердечных сокращений - по пульсу. Пульс можно подсчитать, положив пальцы одной руки на запястье другой

Ощувив пульсирующие толчки, посчитай количество ударов за 6 или 10 секунд. Умножив полученную цифру соответственно, на 10 или 6, получишь количество ударов в минуту.

Темп передвижения на лыжах при частоте пульса 130-140 ударов в минуту считается слабым, 140-150 - средним или умеренным, 160-170 - выше среднего. Сильным темпом считается передвижение при частоте пульса более 170 ударов в минуту.

# Лыжные виды спорта

