

# Лыжи

# Физические качества

Лыжный спорт относится к тем видам спорта, которыми можно заниматься, **начиная с самого раннего детства и вплоть до глубокой старости**. Он является важным средством поддержания и улучшения здоровья. Лыжный спорт представляет широкие возможности разнообразной спортивной деятельности на свежем воздухе и при этом вовлекает в работу почти все системы организма. Тренировочный эффект от лыжного спорта повышается и благодаря восстанавливающему, способствующему укреплению здоровья влиянию свежего воздуха.

- Кроме того, лыжные гонки **развивают упорство и выносливость**, а прыжки на лыжах и горнолыжные дисциплины **воспитывают смелость и решительность**.
- Лыжный спорт как средство досуга не связан со спортивными сооружениями. Леса и горные долины, равнины, парки и холмы являются местами для занятий, на которых практически может заниматься неограниченное количество людей.



# Экипировка

- Одежда лыжника должна быть легкой, удобной, не стеснять движения защищать от холода и ветра, хорошо впитывать влагу, быть эластичной и не слишком свободной.
- Шапочка, закрывающая уши.
- Ветрозащитная куртка с высоким воротом или капюшоном.
- Перчатки или рукавицы.
- Тренировочные брюки ветро- и влагонепроницаемые или комбинезон.
- Носки сначала хлопчатобумажные, затем шерстяные.
- Правильно выбранная одежда предохраняет организм от переохлаждения или перегревания.



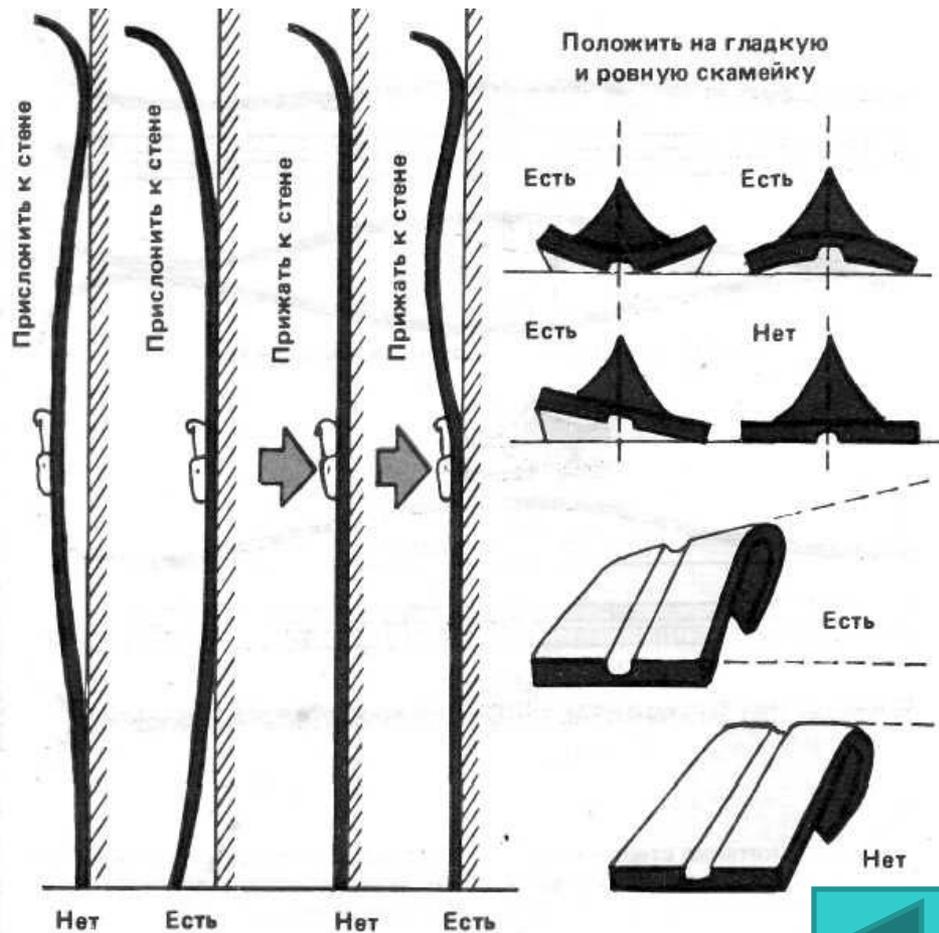
# Инвентарь и снаряжение

## Определение изъяна лыж

### ВЫБОР ЛЫЖ

Для детей	Рост, см	Длина лыж, см
до 100		=росту
110		=рост+5
125		=рост+10
140		=рост+20
150		=рост+30

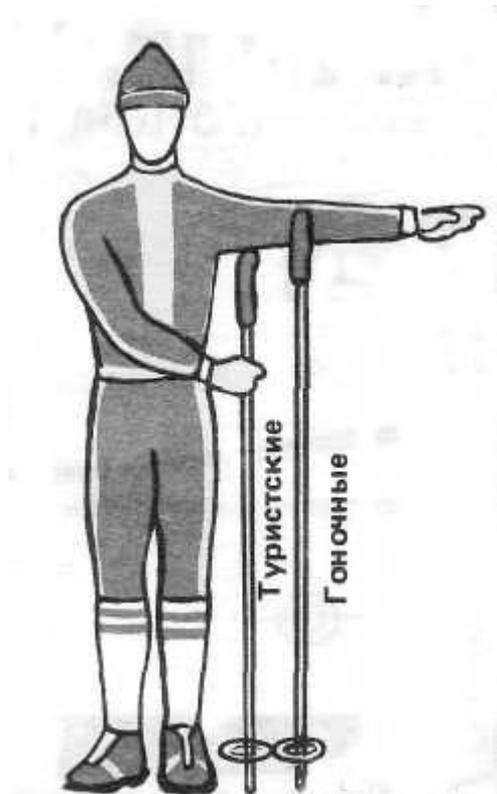
Для взрослых	160	190
	170	200
	180	205
выше 180		215



# Инвентарь и снаряжение

## ○ Выбор палок

Палки для школьников равняются  $\frac{2}{3}$  его роста. С возрастом длина палок увеличивается.



## ○ Выбор креплений

Гонимые крепления с широким носковым рантом.



Мягкое крепление под детскую обувь.

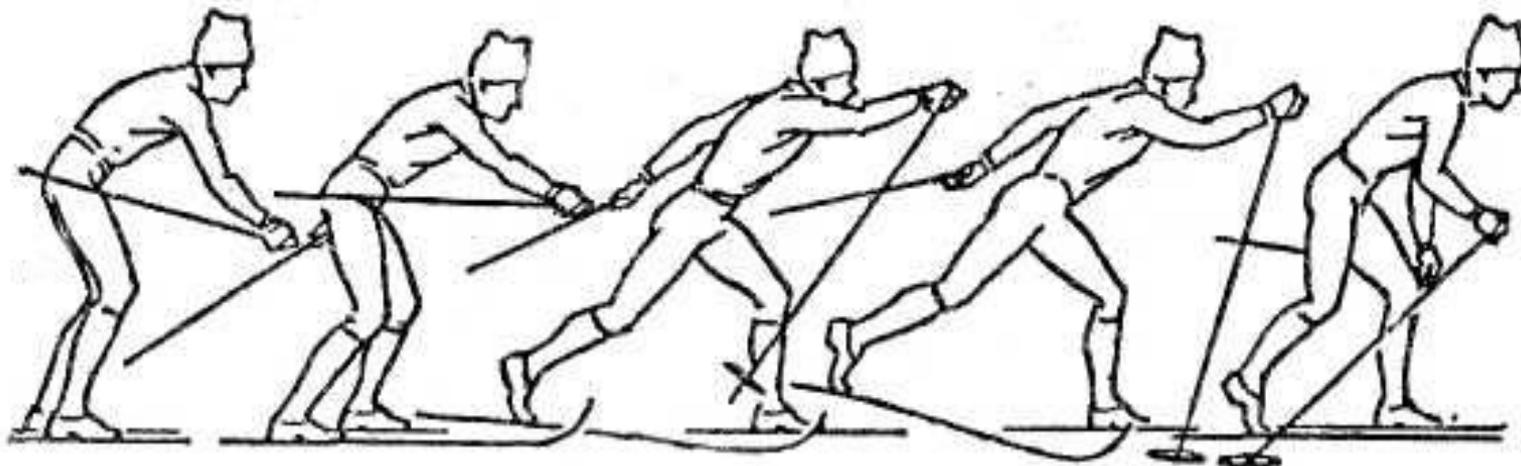


# Попеременный двухшажный ход

**Попеременный двухшажный ход** - наиболее распространенный способ передвижения на лыжах.

**Попеременным** он называется потому, что происходит попеременная работа палками. **Двухшажным** - потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками ( правой и левой рукой) – одно отталкивание палкой на каждый шаг.

- Он применяется при передвижении на равнине и на пологих подъемах.



# Попеременный двушажный ход

## ○ Двигательный цикл.

Окончание толчка ног, начало перехода к скольжению на одной ноге.

Свободное скольжение на опорной ноге.

Начало отталкивания палкой, нога маховым движением выносится вперед.

Наибольшее усиление при толчке палкой, продолжение выноса ноги и другой руки с палкой.

○ Начало подседания на толчковой ноге, продолжение выноса палки.

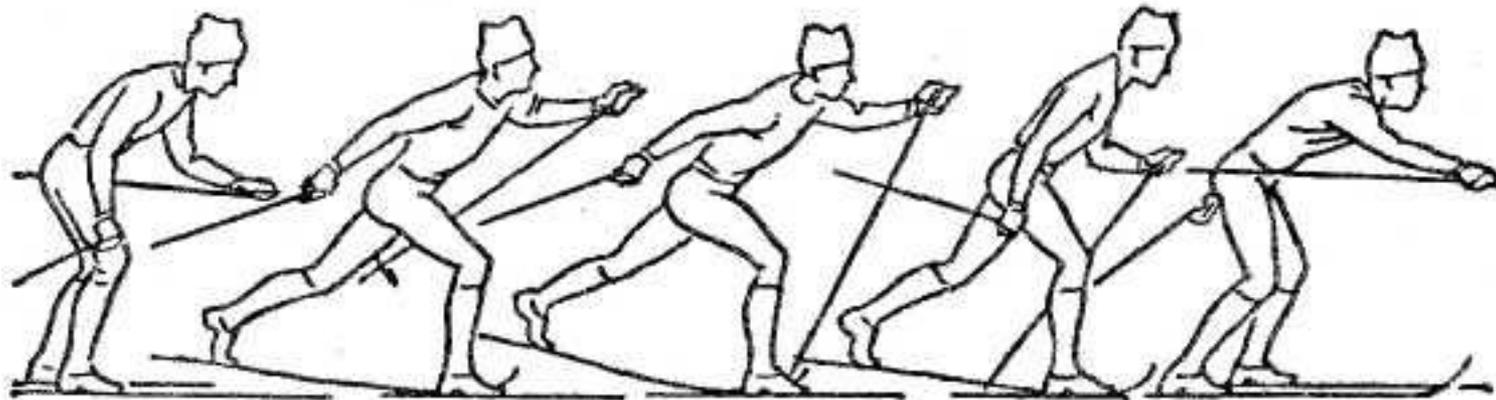
○ Основной момент подседания со сгибанием туловища.

○ Начало отталкивания ногой.

○ Момент окончания толчка палкой, продолжение толчка ногой.

○ Момент окончания толчка ногой.

○ Все движения ногами выполняются как при скользящем шаге, добавляются только толчки палками. Главное при этом — сочетание работы рук и ног.



# Попеременный двушажный ход

## Типичные ошибки.

Передвижение на  
прямых ногах  
(отталкивание слабое,  
шаг короткий)



Вынос маховой  
ноги в согнутом  
положении.



Двухопорное  
скольжение, не  
отрывая лыж от  
снега



Прямое  
положение  
туловища



Неправильное  
направление  
отталкивания ногой  
(высоко вверх)



Незаконченное,  
слабое отталкивание  
палкой,  
согнутой рукой.



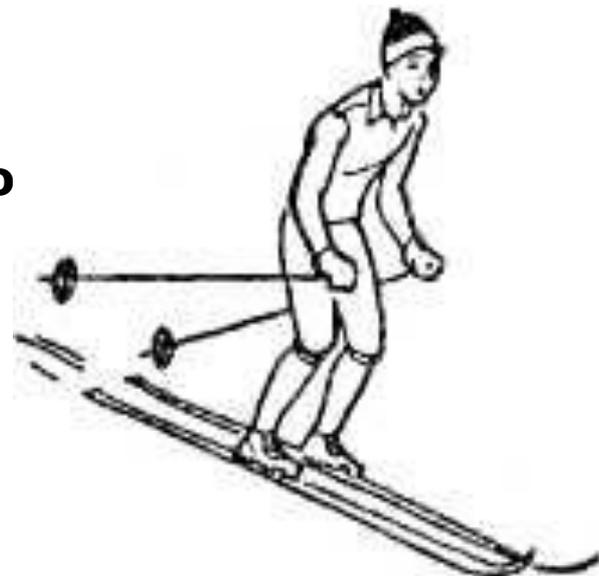
# Преодоление подъемов.

Подъем **«лесенкой»** осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро (точки 1 и 2). Шаг начинается с ноги, расположенной выше по склону (точка 3). Когда верхняя лыжа встанет на снег, приставляется нижняя лыжа. Туловище при этом держится вертикально. Применяется на очень крутых склонах (до 40°) как прямо, так и наискось.



# Преодоление спусков.

- Для преодоления спусков применяются различные стойки: **основная или высокая; средняя, низкая, стойка при спуске наискось, стойка отдыха.** Выбор их зависит от цели, условий скольжения, рельефа местности, длины и крутизны склонов, наличия неровностей на трассе спуска.
- **Основная** или высокая стойка – ноги в коленях согнуты (до  $160^\circ$ ), туловище незначительно наклонено вперед; руки опущены, слегка согнуты в локтях, палки зажаты в кистях рук и отведены назад, не касаются снега. Высокая стойка применяется для временного уменьшения скорости спуска.



# Преодоление спусков.

**Низкая стойка** - ноги лыжника согнуты в коленных суставах под углом  $120-130^\circ$ , туловище наклонено до горизонтального положения, руки выдвинуты вперед, кисти сведены, палки взяты под руки и прижаты к туловищу. Низкая стойка применяется на прямых, ровных и пологих склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска.

○ **Стойка при спуске наискось** -боком к склону, одна лыжа занимает положение выше другой с опорой на верхние канты (чтобы избежать бокового соскальзывания), большая часть веса тела на нижней лыже, верхняя лыжа выдвинута вперед на 10-15 см.

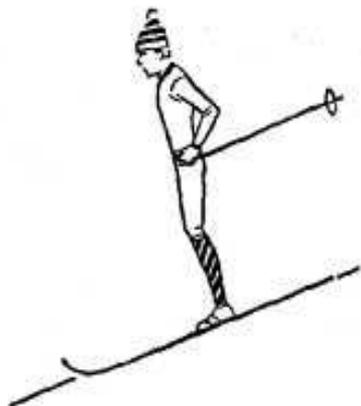
○ **Стойка отдыха** - туловище наклонено вперед, предплечья опираются на бедра. Стойка применяется на дистанциях лыжных гонок (на пологих и длинных склонах), чтобы разгрузить мышцы ног, восстановить дыхание.



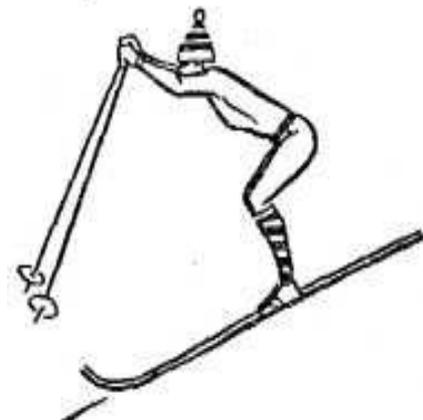
# Преодоление спусков.

## Типичные ошибки.

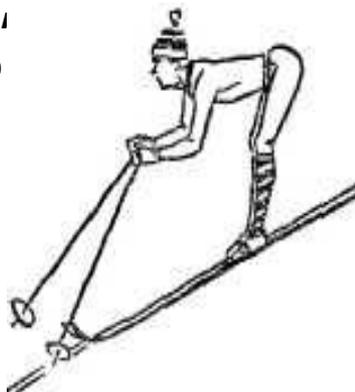
Напряженные,  
прямые ноги.



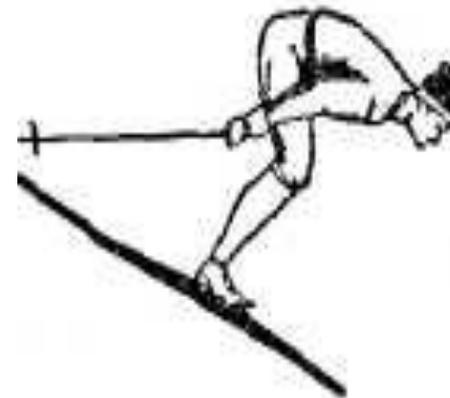
- Неправильное положение рук: руки впереди, палки кольцами вперед.



Спуск в положении «угла»: ноги прямые, туловище наклонено вперед.



Палки волочатся по снегу.



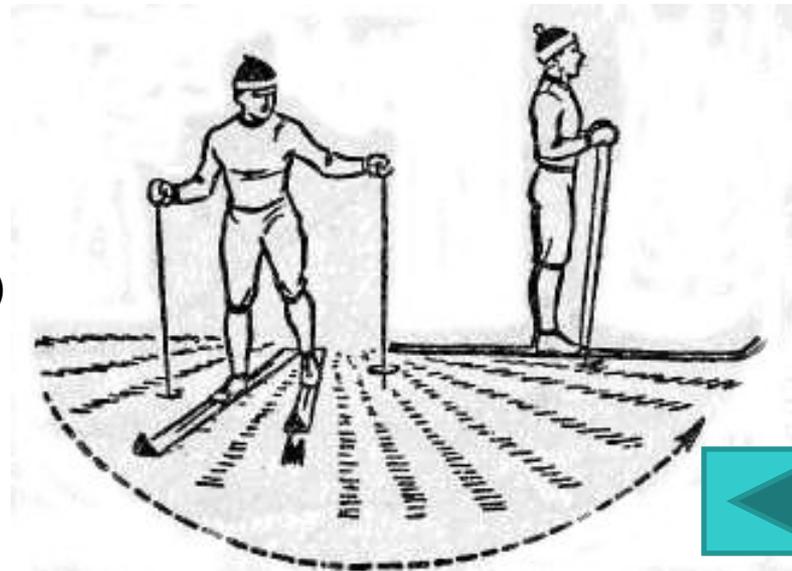
# Способы поворотов.

## ○ Повороты на месте.

Поворот **переступанием вокруг пяток лыж**, выполняется из исходного положения - лыжи параллельно. палки поставлены рядом с креплениями.

Переступать начинают с той ноги, которая ближе к направлению предполагаемого поворота. При выполнении поворота вправо лыжник переносит вес тела на левую ногу и приподнимая носок правой лыжи, отводит его в сторону. Перенося вес тела на правую лыжу, приставляет к ней левую, одновременно переставляя одноименную палку. Пятки лыж при этом не отрываются от снега.

- **Типичные ошибки** при освоении этого поворота:
- отрыв пятки лыжи от снега или каблука ботинка от лыжи;
- недостаточный перенос веса тела с одной лыжи на другую;
- переступание выполняется на прямых ногах;
- несогласованное (неодновременное) движение палки и лыжи в момент переступания;
- наступание пяткой одной лыжи на другую.



# Способы поворотов.

---

- Повороты на месте.
- Поворот **переступанием вокруг носков**. Лыжник переносит вес тела на одну из лыж, а другую (отрывая пятку от снега) отводит в сторону и, перенося на нее вес тела, приставляет к ней другую лыжу. Палка переставляется одновременно с одноименной лыжей. Носки лыж остаются на одном месте, не перекрещиваясь друг с другом.



# Способы поворотов.

## ○ Повороты на месте.

Поворот **махом правой ноги вправо**. Этот поворот позволяет разворачиваться на месте значительно быстрее, чем переступанием. Кроме того, поворот махом часто единственный способ повернуться на узкой лыжне или на склоне.

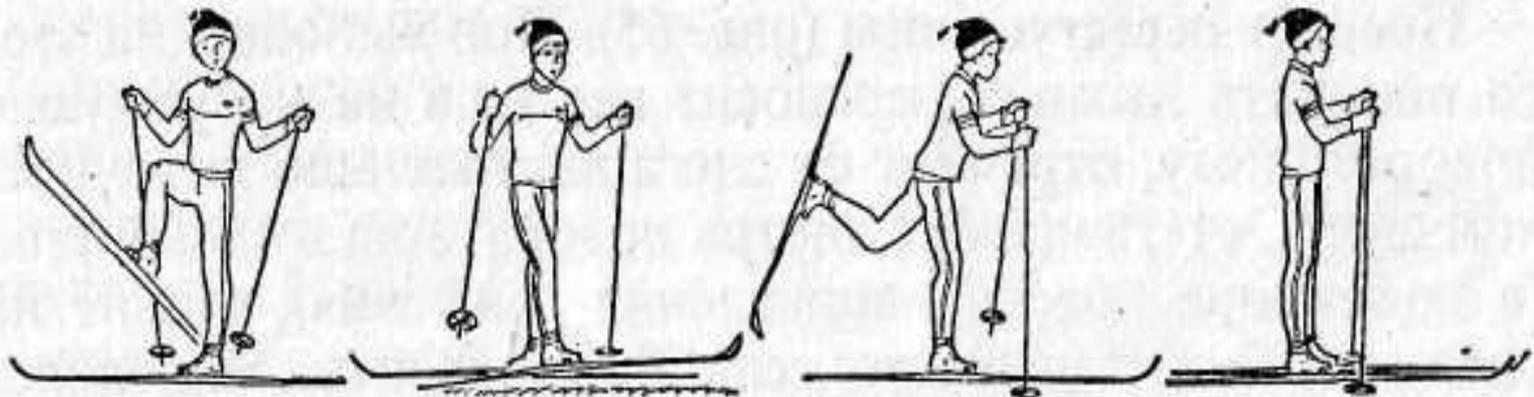
○ Поворот выполняется из исходного положения - лыжи параллельно, палки рядом с креплениями. Вес тела переносится на одну ногу, например на правую, и выполняется мах левой ногой с разворотом ноги и туловища влево. Левая палка не должна мешать движению лыжи. Поэтому она одновременно с махом левой ногой ставится за правую лыжу. После выполнения маха левая лыжа ставится на лыжню в направлении, противоположном исходному. Затем лыжник, приподнимая одновременно правую лыжу и одноименную палку, поворачивается вокруг левой ноги и ставит их на снег. Поворот завершен.



# Способы поворотов.

## ○ Повороты на месте.

○ Поворот **махом через лыжу вперед**. При выполнении этого поворота, например в правую сторону, лыжник разгружает левую лыжу от веса тела и маховым движением переносит ее вперед через правую лыжу. Затем разворачивает ее носком назад и ставит рядом с правой на лыжню в обратном направлении. Одновременно с лыжей переставляется и одноименная (левая) палка. После этого вес тела переносится на левую лыжу, а правая выносится пяткой назад – вверх - наружу, поворачиваясь вокруг левой ноги кругом, и ставится на снег. Хорошая опора на палки позволяет сохранить равновесие и облегчает выполнение этого сложного по технике поворота.

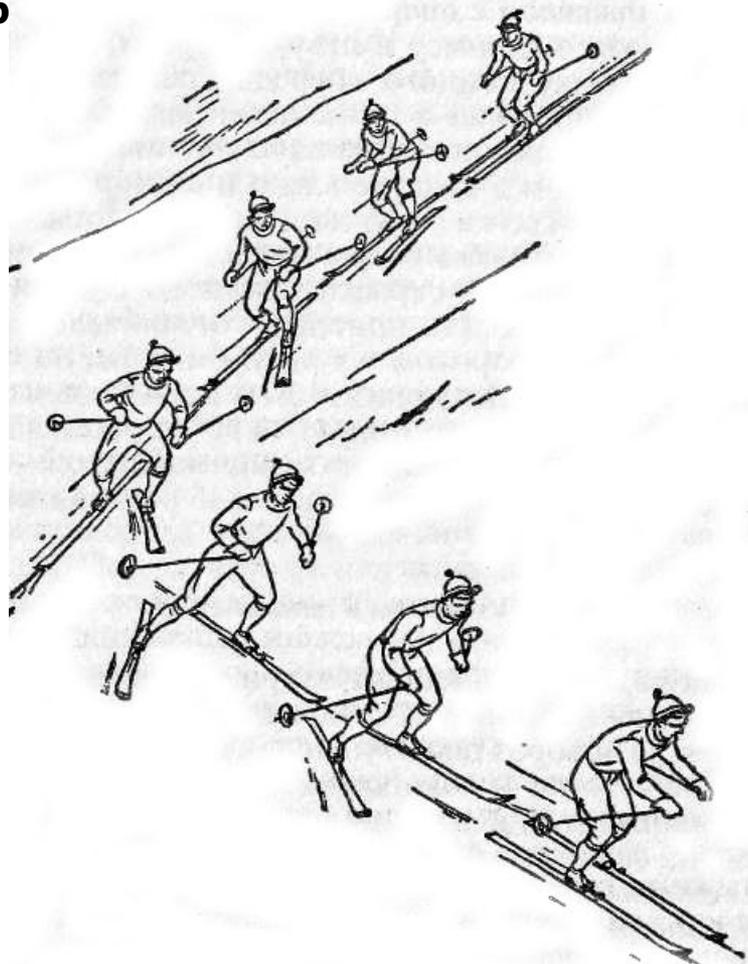


# Способы поворотов.

## ○ Повороты в движении.

Эти повороты применяются при изменении направления движения лыжника.

**Поворот переступанием.** Лыжник переносит вес тела на наружную в повороте ногу, отрывает от снега внутреннюю лыжу носком вверх, отставляет ее внутрь поворота на нужный угол поворота, переносит на нее вес тела. Внешней лыжей отталкивается и приставляет к внутренней. На пологом склоне и на равнине при выполнении поворота лыжник увеличивает скорость движения с помощью одновременных отталкиваний палками. Это называется активным переступанием. На крутом склоне при большой скорости лыжник не отталкивается палками и лыжей. Это может привести к потере равновесия. Данный способ получил название «пассивное переступание». При выполнении этого поворота туловище наклоняется вперед, а палки прижимаются к туловищу.

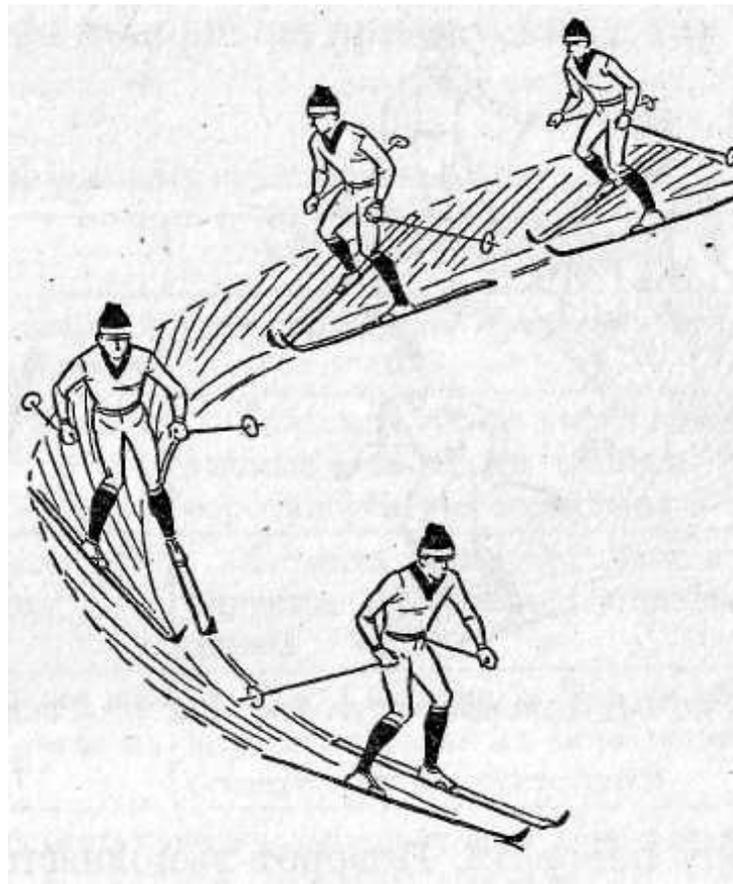


# Способы поворотов.

## ○ Повороты в движении.

**Поворот упором.** Этот способ применяется при большой скорости для плавного изменения направления движения, если нет лыжни.

- Для того чтобы осуществить поворот упором, внешняя лыжа выдвигается вперед на 10-15 см, закантовывается (т.е. ставится на ребро), пятка лыжи отводится в сторону, и вес тела переносится на эту лыжу. Поворот выполняется под воздействием «руления» носком лыжи. Крутизна поворота зависит от угла отведения пятки лыжи, угла кантования лыжи, состояния снежного покрова и величины переноса веса тела на одну из лыж (внутреннюю по отношению к повороту).



# Способы поворотов.

## ○ Повороты в движении.

**Поворот «плугом».** Он используется для погашения скорости на спуске.

Перед началом поворота лыжник принимает положение «плуга» - пятки лыж разведены в стороны, носки лыж находятся друг от друга на небольшом расстоянии. Затем внешняя лыжа закантовывается мягким, плавным движением и на нее переносится вес тела. Туловище наклоняется вперед. Последовательно загружая то одну, то другую ногу, можно совершить серию последовательных плавных поворотов. В лыжных гонках этот способ применяется крайне редко, так как значительно снижает скорость движения.



# Способы торможения.

**Торможения** применяются при необходимости снижения скорости или для полной остановки.

**Торможение палками.** Этот способ применяется только при небольшой скорости движения. Лыжник резким ударом выставляет палки вперед, как бы отталкиваясь от них. Кисти рук находятся несколько дальше друг от друга, чем при выполнении лыжных ходов.

○ **Торможение «плугом».** Этот способ применяется при прямых спусках на пологих склонах. Торможение осуществляется равномерно двумя лыжами. Лыжник ставит их на внутренние ребра с разведенными в стороны пятками. Наружные ребра слегка приподняты. Колени сближаются, каблуки ботинок давят на лыжи. Чем больше лыжник наклоняет колени внутрь, сближая и опуская их, тем круче ставятся на ребро лыжи и тем сильнее торможение.



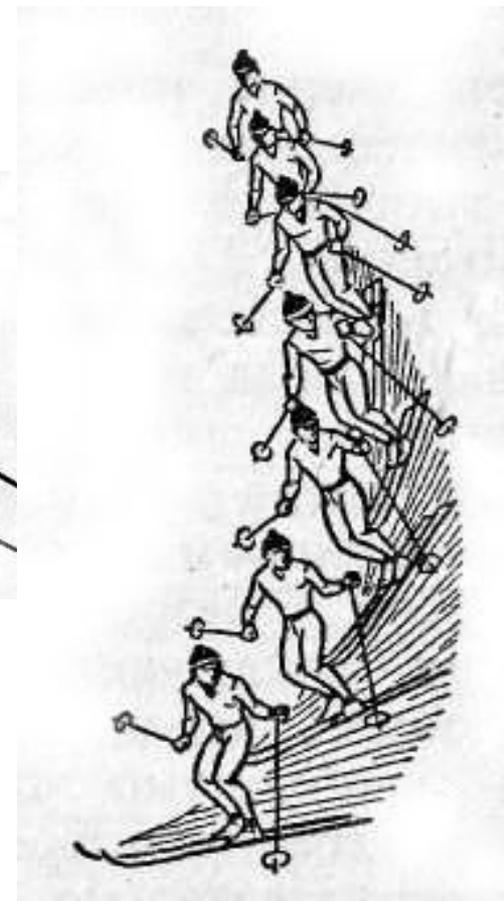
# Способы торможения.

Торможение **боковым соскальзыванием.**

Применяется **на крутых склонах и при спуске наискось.**

При спуске слегка приседают, затем резко выпрямляются и боковым движением голеностопных суставов выводят пятки лыж в сторону. Помогает этому встречное вращательное движение туловища и плеч, а также дополнительная Опора на палку. Величина тормозящего усилия зависит от кантования лыж.

Для резкого торможения или даже для полной остановки на крутом склоне необходимо поставить лыжи поперек склона и круто на ребро.



# Способы торможения.

- **Торможение упором.**
- Применяется при спусках **наискось или на ровном раскатанном склоне**, а также **для резкой остановки на равнине**. При торможении при спуске наискось лыжник переносит вес тела на верхнюю (по склону) лыжу, другую ставит на внутреннее ребро (кантуют) пяткой в сторону (в положение упора) и выполняет торможение. При торможении носки лыж находятся на одном уровне во избежание поворота. Увеличение угла отведения и кантования лыжи усиливает торможение. Прекращается торможение, когда лыжа ставится в исходное положение (параллельно).



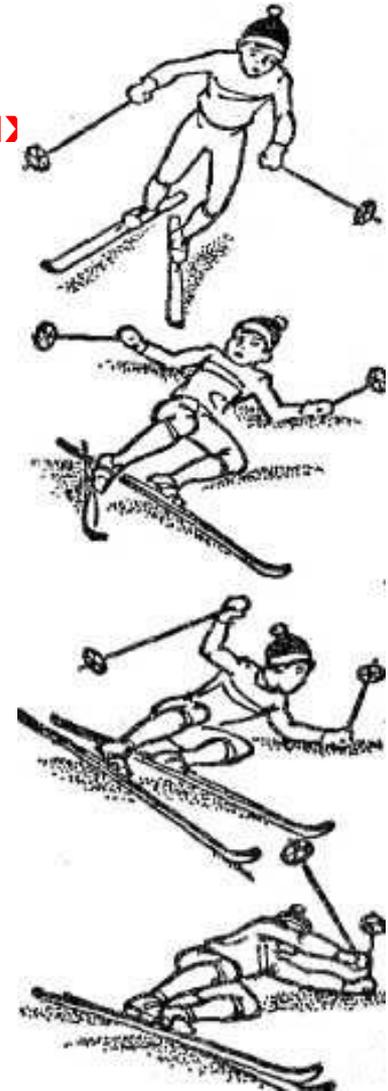
# Способы торможения.

Торможение **преднамеренным падением.**

**Это способ экстренного торможения.**

Он применяется **в исключительных случаях** когда на спуске **неожиданно появляется препятствие**, а расстояние до него слишком мало.

- Способ безопасного падения заключается в следующем: перед падением необходимо присесть, а затем падать, как бы последовательно садясь в снег назад- в сторону - на бедро и на бок. Одновременно лыжи следует развернуть поперек склона. Руки раскинуть в стороны, кольца палок отбросить назад.



# Способы торможения.

**Подняться** после падения можно несколькими способами:

- 1) сесть, подогнуть ноги, опереться на палки и, держа лыжи на ребрах поперек склона, встать;
- 2) одной рукой взяться за рукоятки палок, другой – за палки у колец (лапок), оттолкнуться и встать;
- 3) лыжи расположить параллельно, оттолкнуться руками от склона и встать. Если при падении лыжи оказались перекрещены, необходимо перевернуться на спину, поднять ноги вверх и привести лыжи в нормальное положение. Затем перевернуться на бок, расположить лыжи поперек склона и встать.



# ***Литература***

1. Малая энциклопедия Физкультура и спорт- М.: «Радуга» 1982.
2. Энциклопедия для детей Спорт – М.: «Аванта» 2001.
3. И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников Физическая культура 9-11кл. – М.: «ВЛАДОС» 2003.
4. Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман Физическая культура 5-7 кл.-М.: «Просвещение» 1996.
5. О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов Учебное пособие «Лыжная подготовка» – М.: «Академия» 1999.
6. В.И. Кондаков Лыжи – первые шаги – М.: «физкультура и спорт» 1978.

