

# Лыжи. Техника коньковых ходов, виды подъёмов, техника спусков.

Презентацию выполнил Пушкарев Роман 1ТЭиОЭЭО

# Лыжи

**Лыжи** — приспособление в виде длинных полозьев для перемещения по снегу.

Лыжи для человека представляют собой две длинные (150 — 220 сантиметров) деревянные или пластиковые планки с заострёнными и загнутыми носками. Лыжи крепятся к обуви с помощью креплений, в настоящее время для большинства креплений необходимы специальные лыжные ботинки. Перемещение на лыжах использует их способность скользить по снегу. Лыжи также применяются на аэро и мотосанях, самолётах.

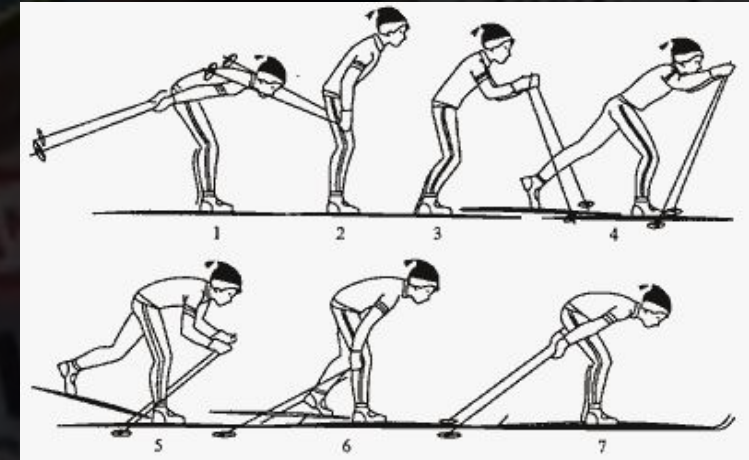
# Виды коньковых ходов

Существует 4 вида коньковых ходов на лыжах:

- 1) Одновременный одношажный коньковый ход;
- 2) Одновременный двухшажный коньковый ход;
- 3) Полуконьковый ход;
- 4) Попеременный двухшажный коньковый ход.

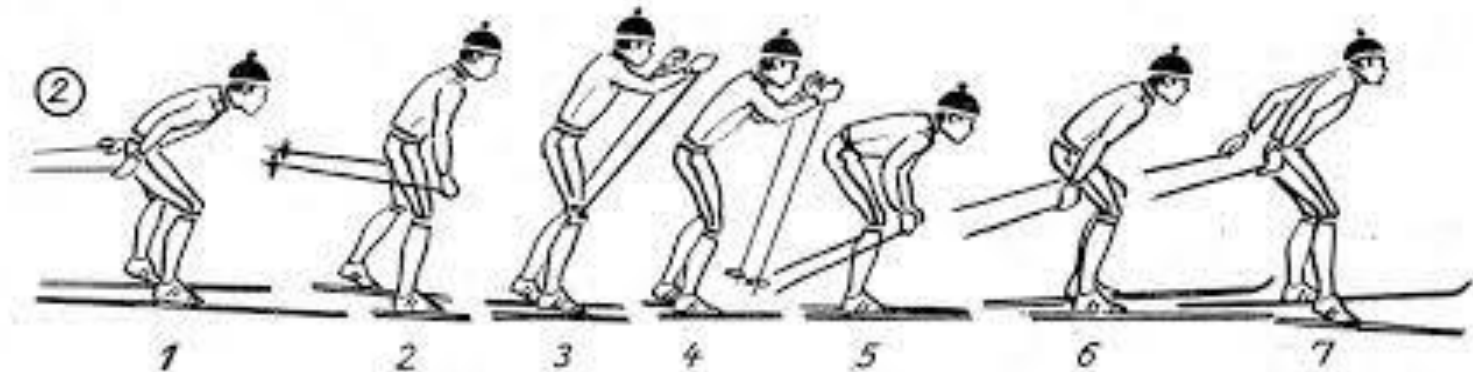


# Одновременный одношажный коньковый ход



Одновременный одношажный ход является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на лыжах, так как позволяет развить высокую скорость скольжения - до 8 м/с. Чаще всего ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твердой опоре для палок.

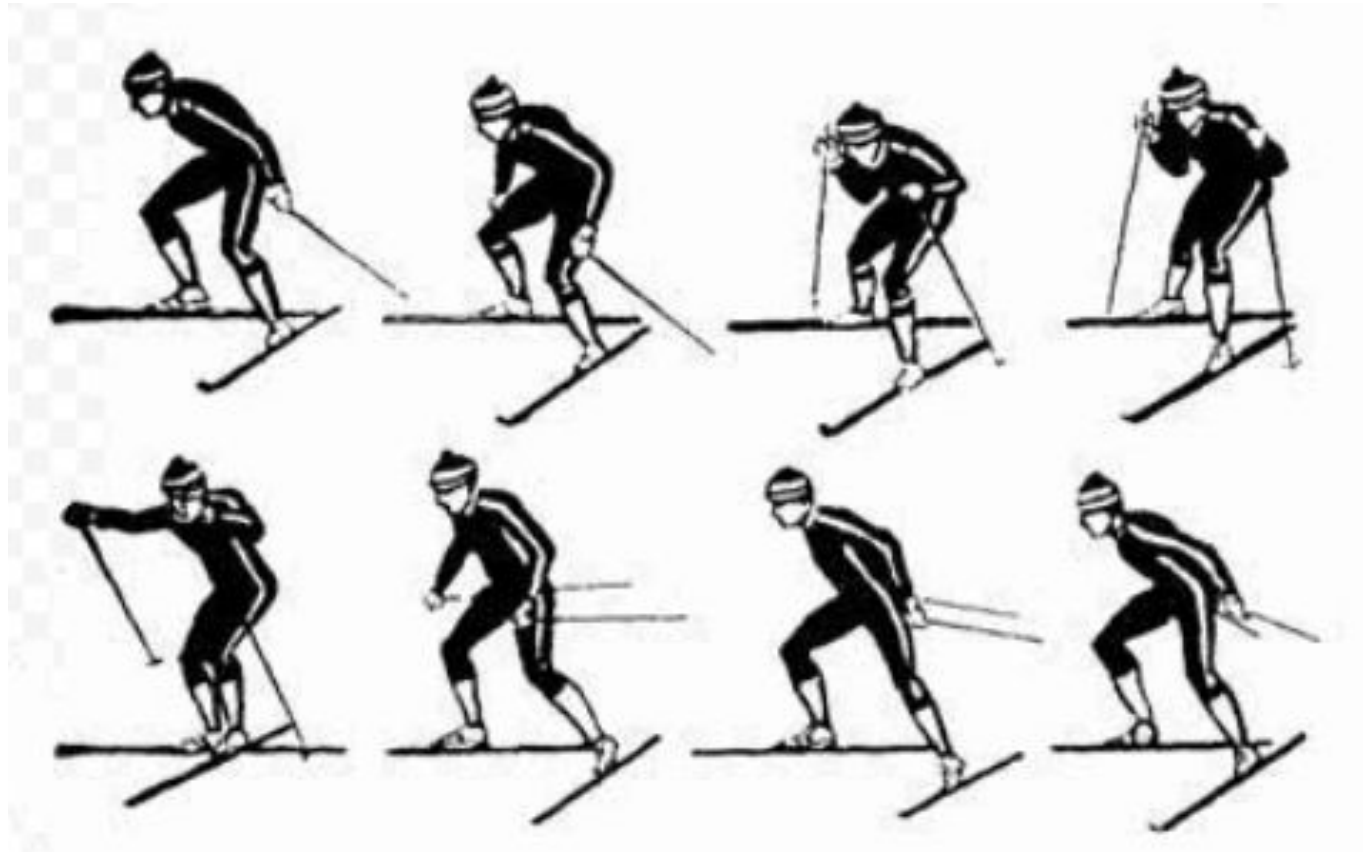
# Одновременный двухшажный ход



Одновременный двухшажный коньковый ход – наиболее распространенный среди коньковых ходов способ передвижения. Применяется на различных по профилю участках лыжной трассы. Особенно эффективен на подъемах.

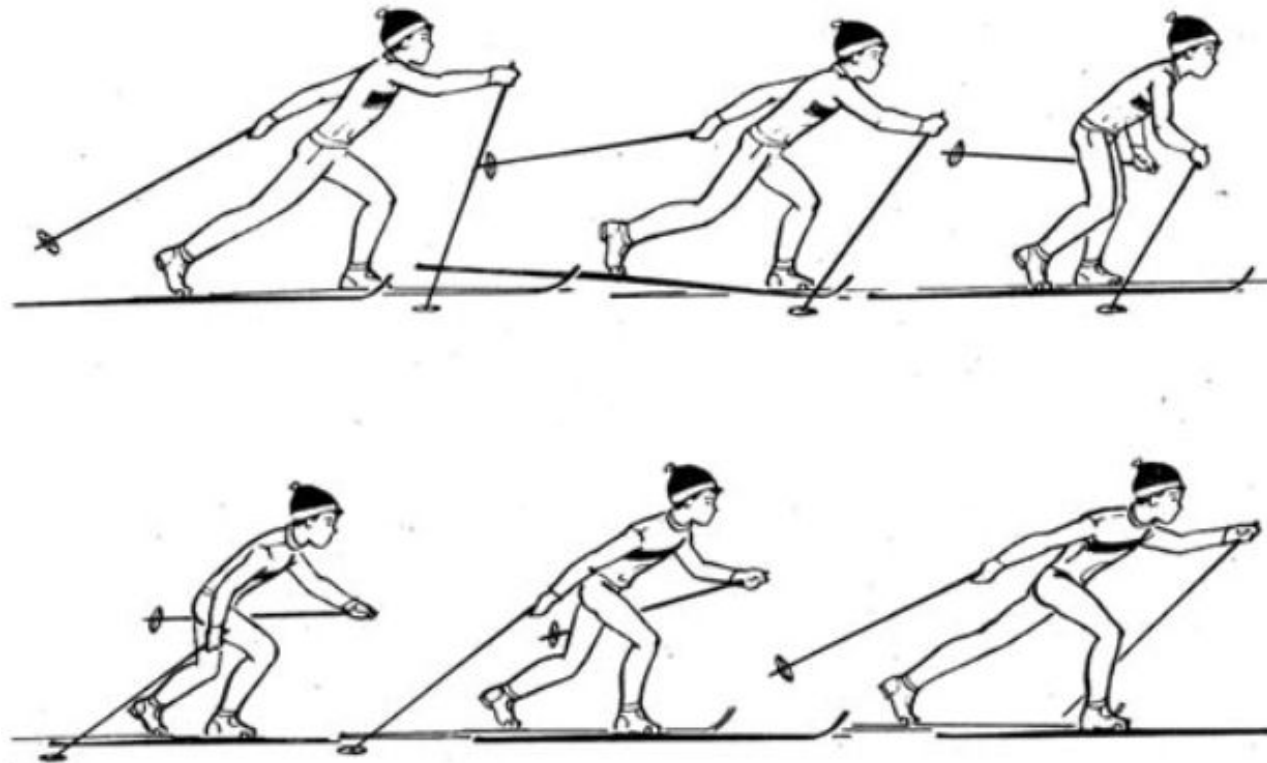
# Полуконьковый ход

Полуконьковый ход (отталкивание многократно одной из ног, другая скользит прямолинейно) применяется чаще при прохождении поворота по пологой дуге (толчок выполняется наружной лыжей).



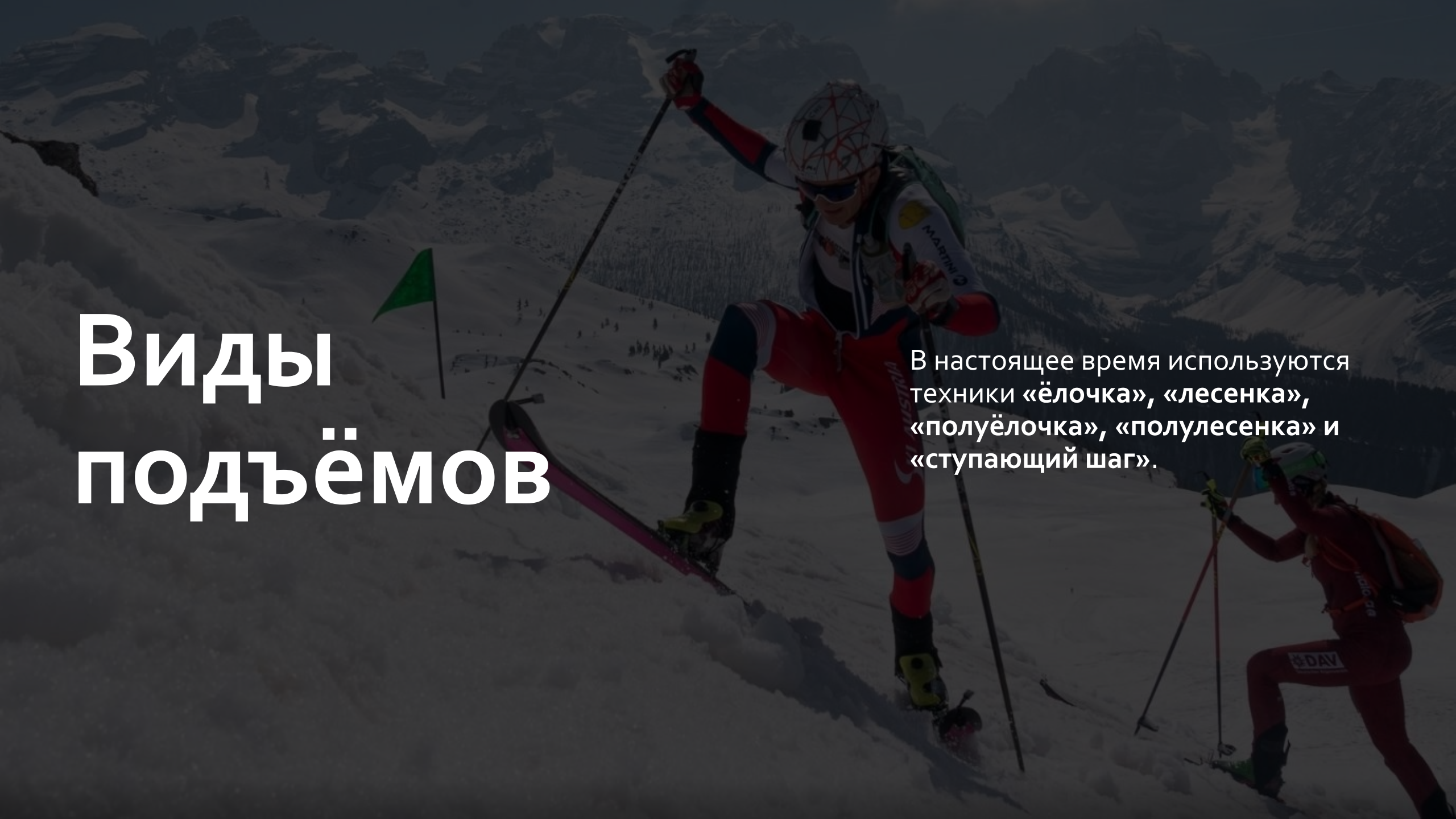
# Попеременный двухшажный ход

Попеременный двухшажный ход - один из основных способов передвижения на лыжах, применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения. Цикл **хода** состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками.

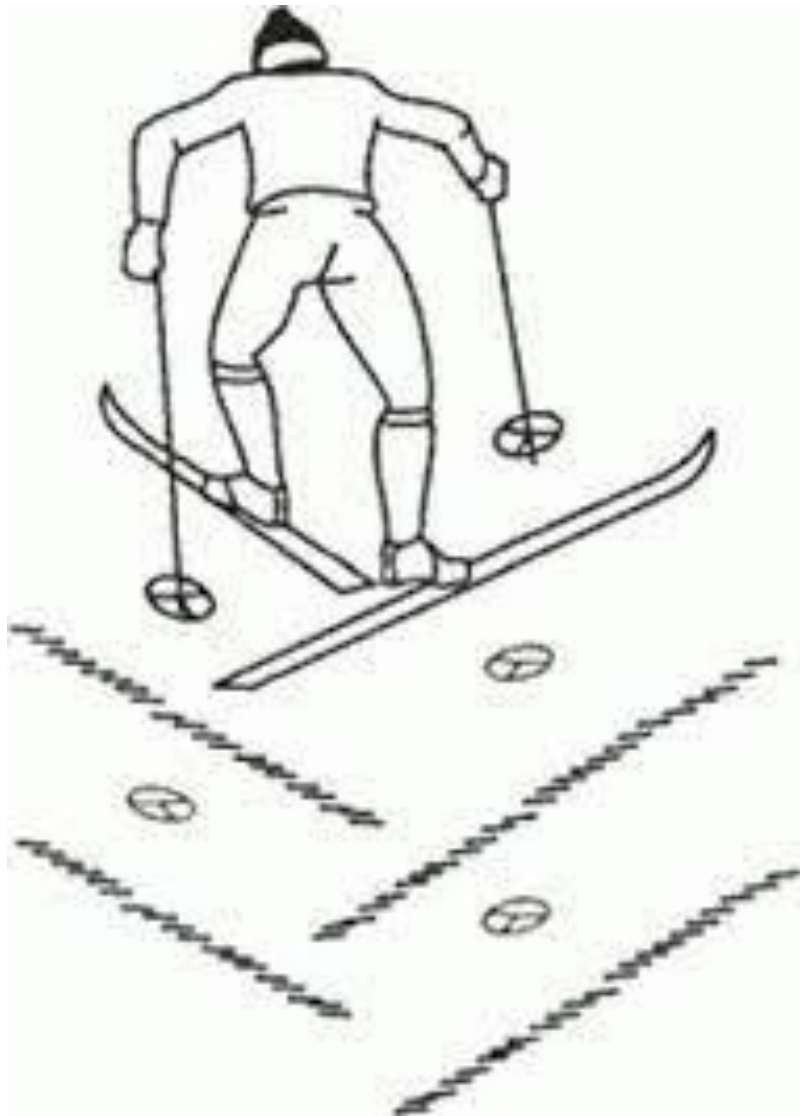


# Виды подъёмов

В настоящее время используются техники «ёлочка», «лесенка», «полуёлочка», «полулесенка» и «ступающий шаг».







## Ёлочка

Один из самых распространенных способов подъёма в горку. Он применяется на крутых склонах, где не подходит обычный ступающий шаг. Лыжи ставятся на внутренние рёбра, пятки лыж не перекрещиваются, а палки ставятся по бокам позади лыж. При этом на снегу остаются следы, напоминающие ёлочку, откуда и пошло название способа.



## Полуёлочка

Этот способ подъёма применяется на некрутых склонах. Одна нога выполняет движение «ступающий шаг», вторая – движение «елочка». Палки находятся с внешней стороны лыж.

# Лесенка

Этот способ предназначен для подъёма на очень крутые склоны. Спортсмен поворачивается боком к трассе и поднимается приставными шагами, ставя лыжи на рёбра. Палки расположены с внешней стороны от лыж. На снегу остаются следы, напоминающие лестницу, что и дало название этому способу подъёма.





# Полулесенка

Этот способ подъёма используется довольно редко. Он отличается от подъёма «лесенкой» лишь тем, что лыжи ставятся не ровно вдоль склона, а под углом.

# Ступающий шаг



**Ступающий шаг** – это способ подъёма в гору на крутых склонах при полном отсутствии скольжения. При движении лыжи переставляются вперед и сверху опускаются на снег, опирается лыжник на обе палки.

# Техника спусков

Склоны горок могут быть и пологими, и крутыми. Техника спуска выбирается именно с учётом наклона горки.

На любом спуске нужно соблюдать следующие правила:

- 1) Обязательно сгибайте ноги в коленях;
- 2) Не наклоняйтесь вперёд слишком сильно;
- 3) Направляйте палки вниз, назад или слегка в стороны, но ни в коем случае не вперёд;
- 4) Старайтесь распределять вес тела равномерно на обе лыжи.

# Техника спусков

**Спуск в низкой стойке.** Он применяется на пологих ровных склонах и позволяет развить высокую скорость. Ноги следует сильнее согнуть в коленях, туловище - наклонить вперёд до горизонтального положения, а руки - вытянуть вперёд и согнуть в локтях.

**Высокая стойка лыжника** применяется на крутых ровных склонах. Ноги нужно слегка согнуть в коленях, туловище - немного наклонить вперёд, руки - опустить и слегка согнуть в локтях.

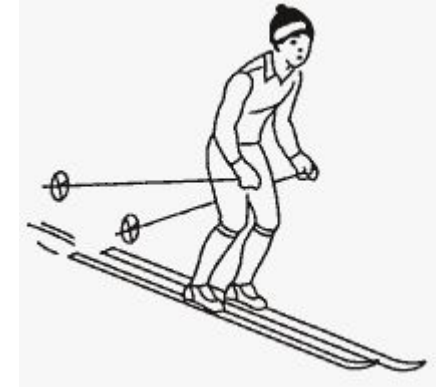
# Техника спусков

Находясь в **средней стойке лыжника**, нужно надавить пятками на лыжи и в то же время свести колени. Таким образом кончики лыж сойдутся спереди, а задники – разойдутся в стороны. Лыжи ставятся на внутренние рёбра, а палки слегка разводятся сзади. Долго ехать в такой позиции не стоит, так как мышцы сильно устают.



# Техника спусков

**Средняя или основная стойка лыжника** – самая удобная для преодоления поворотов и неровностей. Она позволяет развить хорошую скорость на ровном участке, сохраняя спортсмену устойчивость. Ноги нужно согнуть в коленях, туловище - наклонить вперёд, руки - согнуть в локтях.



**Стойка отдыха** применяется на длинных пологих склонах. Из средней стойки лыжник немного выпрямляет ноги, наклоняется чуть сильнее и упирается в бедра предплечьями. Такая стойка менее устойчива, чем средняя, но позволяет мышцам отдохнуть.

# Техника спусков



**Торможение «упором»** чаще всего используется на косых склонах или поворотах. При этом одна нога скользит в направлении движения, а вторая ставится ребром чуть ниже по склону наискосок.

Самый неприятный из способов – **торможение безопасным падением**. Он используется, если вы не можете остановиться по-другому. Для того, чтобы упасть, необходимо откинуть корпус и руки с палками назад и упасть набок. Лыжи при этом нужно повернуть поперёк склона.

Спасибо за  
внимание!

