

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.

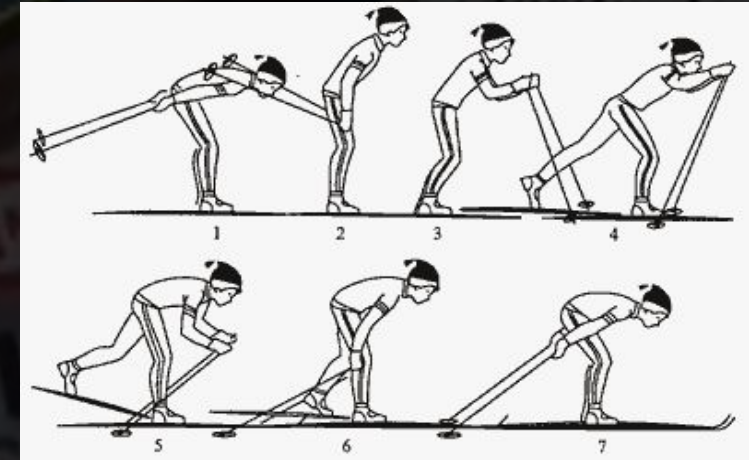
Виды коньковых ходов

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.

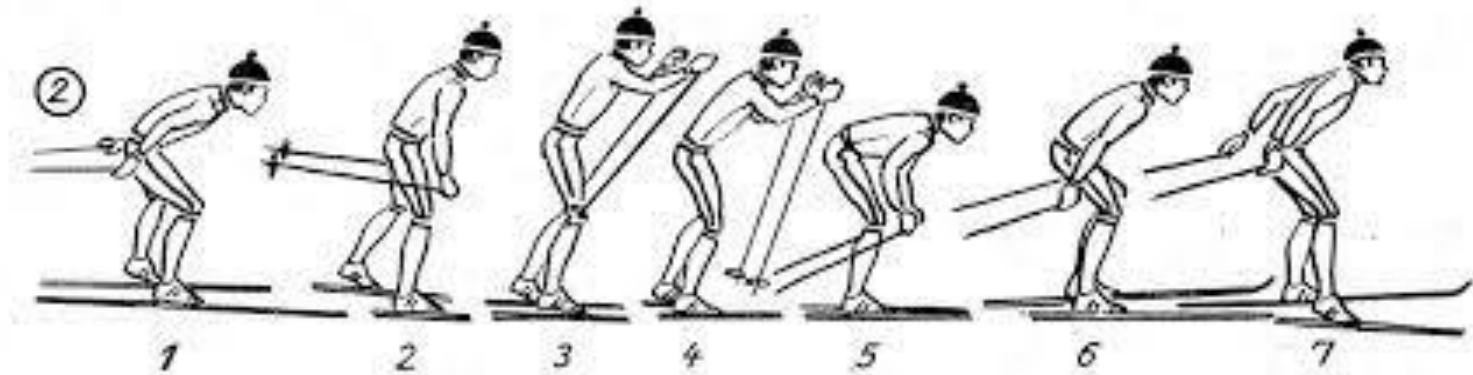


Одновременный одношажный коньковый ход



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.

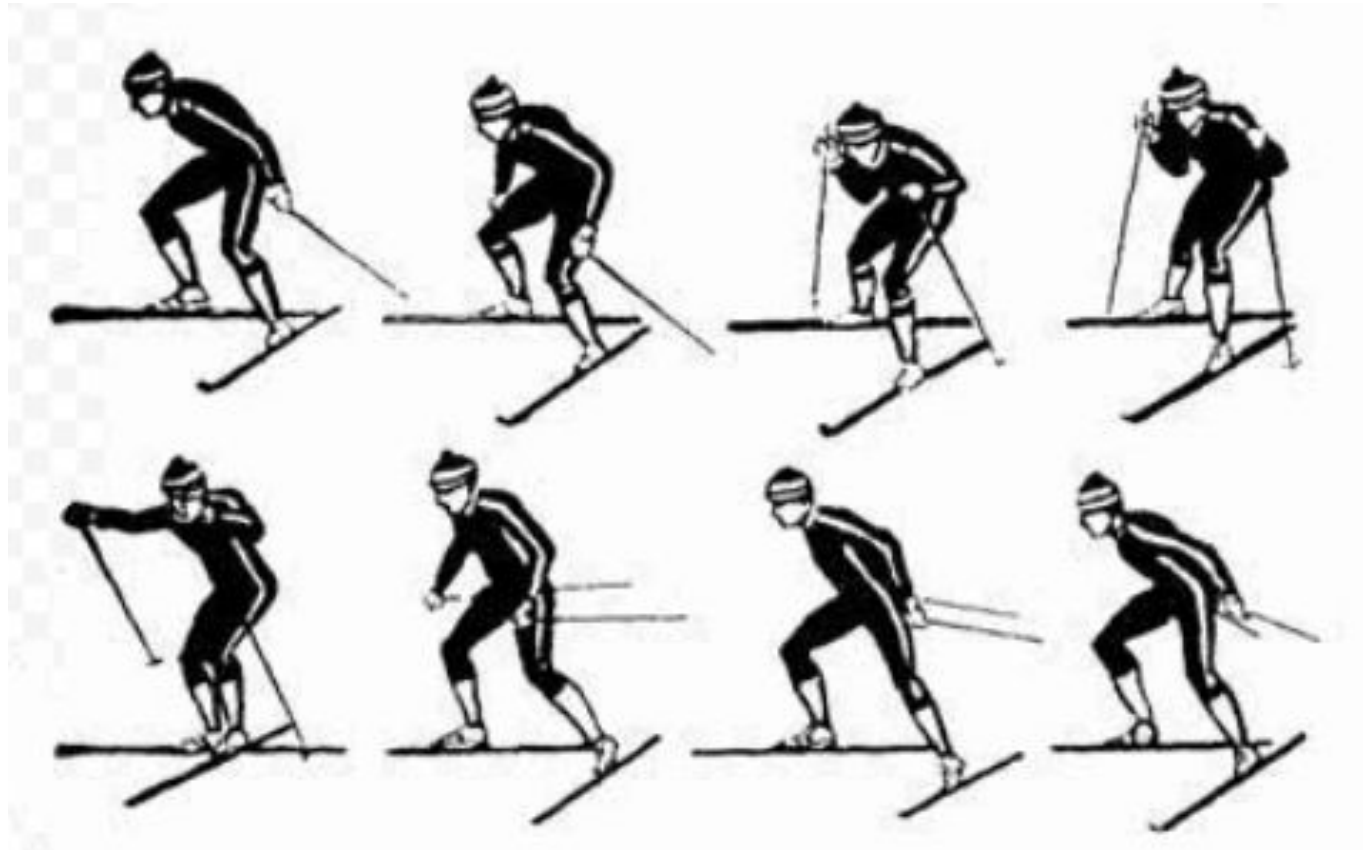
Одновременный двухшажный ход



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

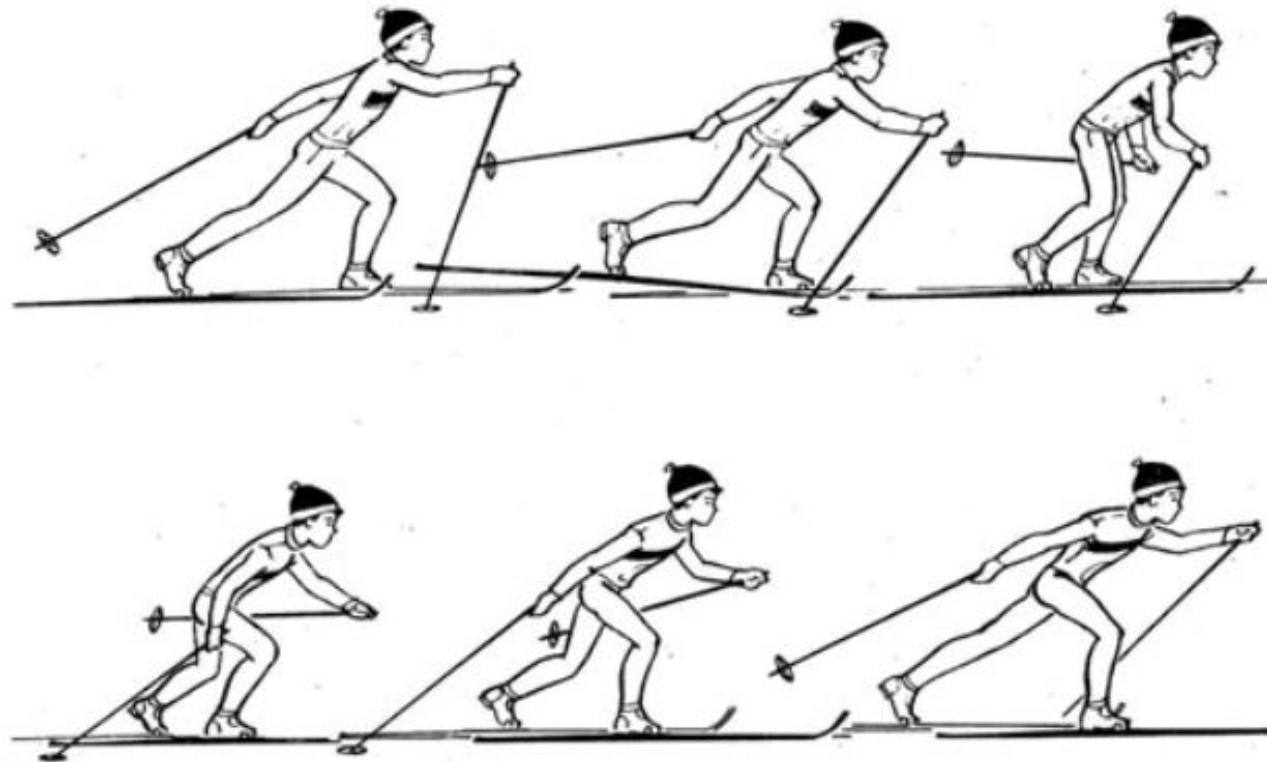
Полуконьковый ход

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



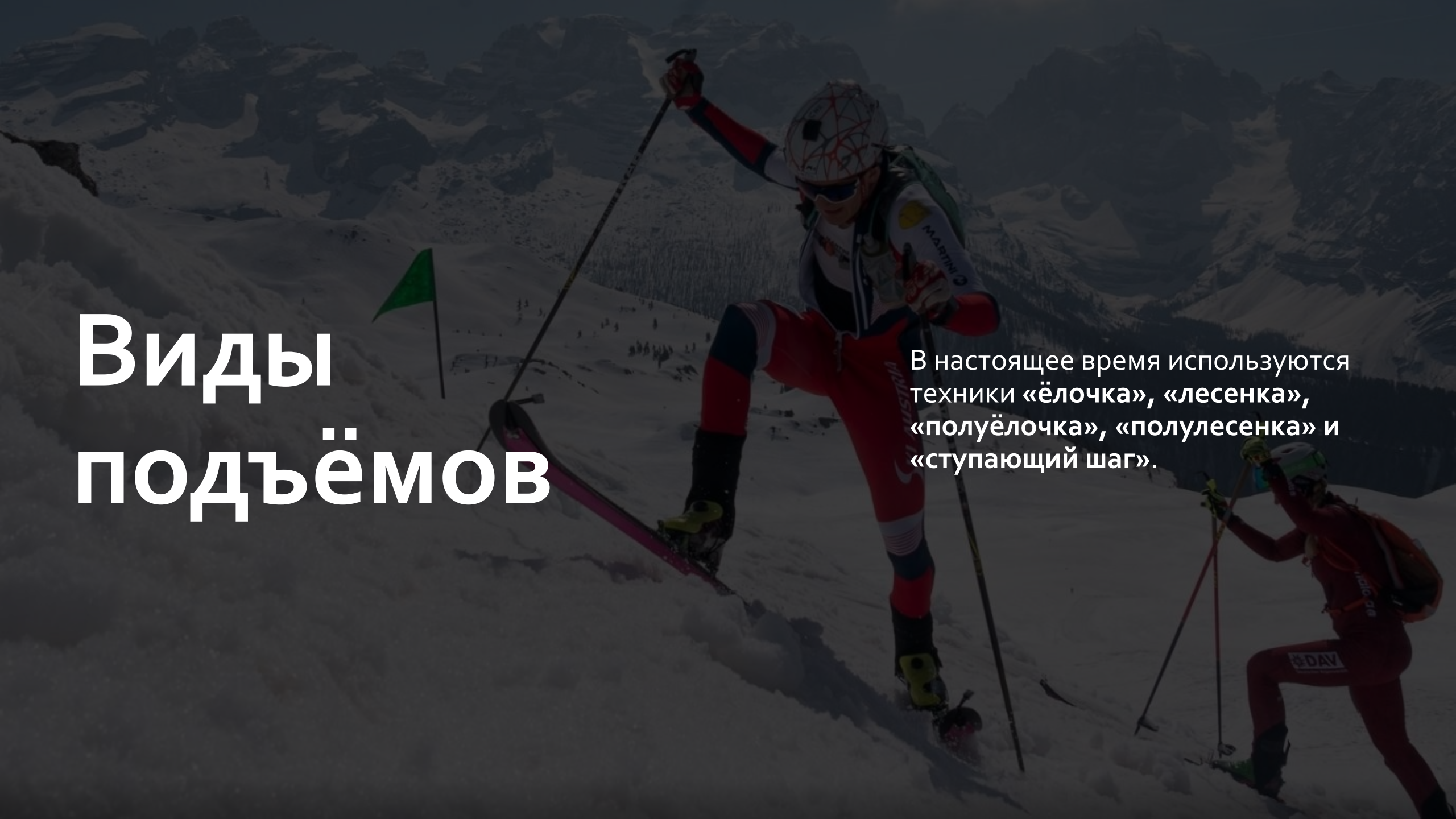
Попеременный двухшажный ход

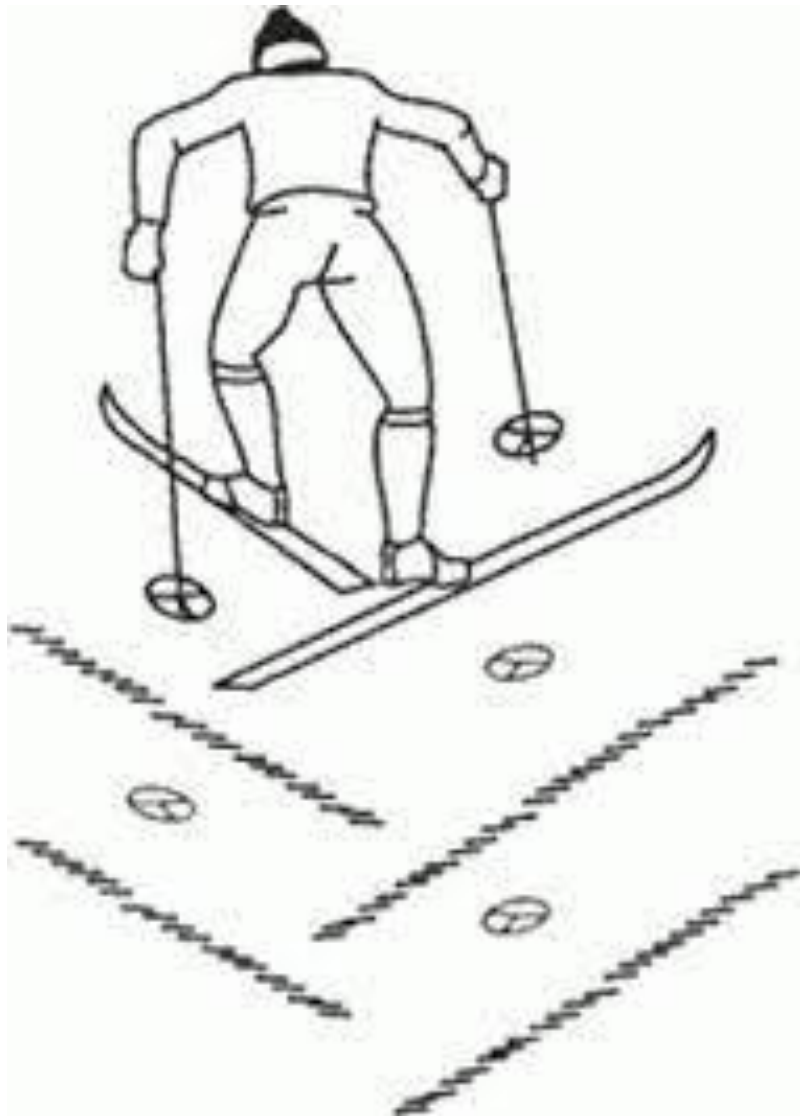
Попеременный двухшажный ход - один из основных способов передвижения на лыжах, применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения. Цикл **хода** состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками.



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.

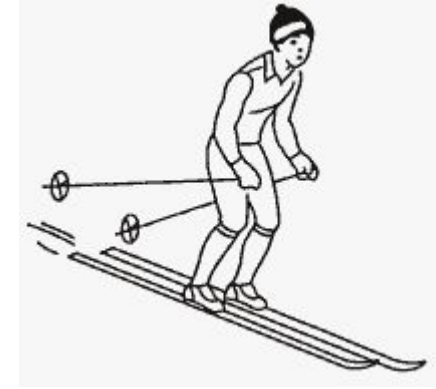
Высокая стойка лыжника применяется на крутых ровных склонах. Ноги нужно слегка согнуть в коленях, туловище - немного наклонить вперёд, руки - опустить и слегка согнуть в локтях.

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!

