

Лыжная подготовка

Выполнила:
Ученица 9 «А» класса
Смирнова Надежда



Занятия по лыжной подготовке воспитывают такие физические качества, как выносливость, силу и ловкость, быстроту, смелость и решительность.

Систематические занятия расширяют функциональные возможности организма студентов, обогащают их разнообразными двигательными навыками.

Оздоровительное влияние лыжной подготовки определяется:

- благоприятной обстановкой занятий (чистый морозный воздух, березовая роща);
- вовлечением в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц;
- активной деятельностью органов дыхания и кровообращения;
- возможностью легко регулировать нагрузку.



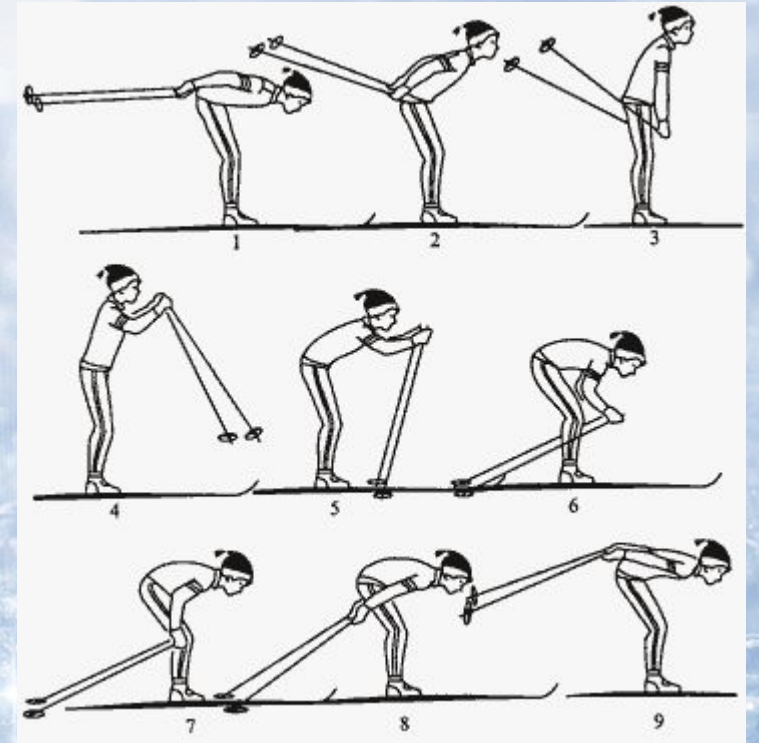
Техника передвижения на лыжах сложна и многообразна. Эффективность того или иного способа хода зависит от конкретных условий, где ведущими будут: рельеф местности, наличие необходимого рабочего потенциала у лыжника и его степень овладения двигательными навыками в передвижении на лыжах. Всё многообразие лыжных ходов условно, исходя из принципа рабочего движения рук (толчка), можно подразделить на группы: попеременные ходы, одновременные и комбинации из одновременных и попеременных ходов.

Одновременный бесшажный ход

Бесшажный ход применяется на пологих спусках, а при хорошем скольжении и на горизонтальных участках лыжни. Выгодно использовать этот ход на выкате со склона, когда ещё сохраняется достаточно высокая скорость скольжения, и с помощью толчков палками эту скорость можно поддержать или даже увеличить.

Одновременный бесшажный ход

1. Отталкивание палками начинается с наклона туловища вперед, выпрямления рук и выноса вперед палок. При выносе палок движения рук должны быть свободными, расслабленными.
2. Постановка палок на снег осуществляется под углом к лыжне, при этом кольца палок должны располагаться впереди креплений
3. После постановки палок, постепенно увеличивая на них давление руками, делают толчок с резким сгибанием рук и туловища
4. Далее скольжение по инерции, согнувшись, на двух лыжах



Торможение боковым соскальзыванием

Часто применяется на крутых склонах, особенно если участок спуска неширокий, когда прямой спуск без торможения.

Техника выполнения:

1. Стоя на отлогом склоне, лыжи поставить круто на ребра, голени и бедра наклонить к склону, туловище, наоборот, от склона
2. Для начала соскальзывания плавным движением стоп, движением голеней и бёдер в сторону от склона, одновременно с подачей колен вперед лыжи ставятся на снег более плоско
3. Когда лыжи начнут соскальзывать боком вниз по склону, подыскивается такое их положение, которое даёт нужную скорость
4. Чтобы прекратить соскальзывание, нужно движением в голенистопах, наклоном голеней и бёдер к склону, а туловища от склона снова поставить лыжи более круто на рёбра.



Техника перехода с одного лыжного хода на другой

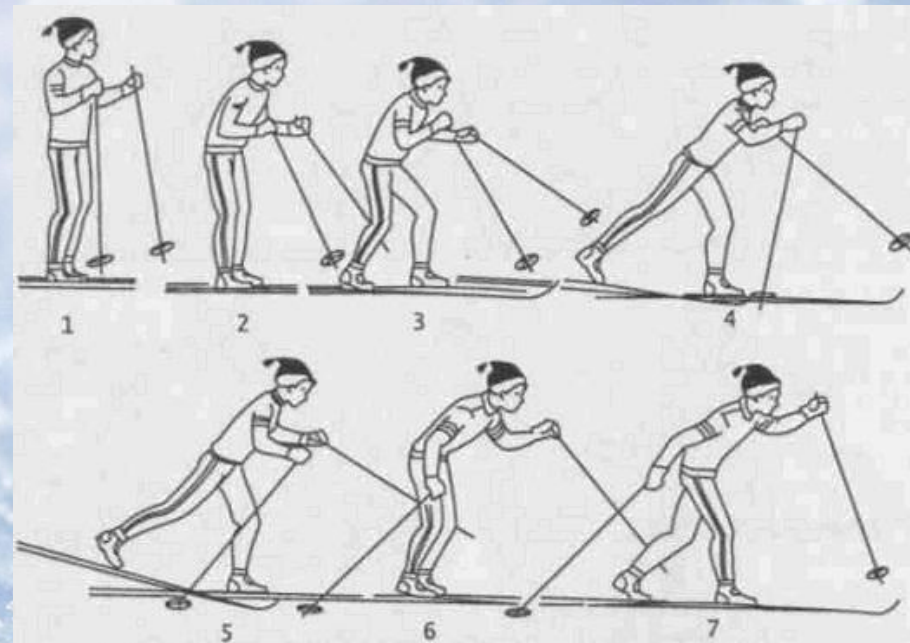
Часто переходя с одного лыжного хода на другой, лыжникам важно не снижать скорость передвижения на дистанции. Это достигается за счет качества владения переходами с одного лыжного хода на другой.

Существует много способов перехода с одного хода на другой. Среди них есть переходы с попеременных ходов на одновременные.

Переход без шага

Техника выполнения

1. При поременном ходе после окончания толчка левой ногой осуществляют скольжение на правой, левую руку выносят вперёд
2. Быстрым движением правая рука догоняет левую, и обе палки одновременно ставят на снег и отталкиваются ими



Переход через шаг

Техника выполнения:

1. Этот переход выполняется на протяжении одного скользящего шага. При попеременном ходе, заканчивая толчок левой ногой, скользят на правой, левая рука вперед, палку посылают от себя.
2. Во время скольжения на правой ноге правую руку тоже выносят вперед
3. После окончания скольжения отталкиваются правой ногой, и при переходе к скольжению на левой ноге обе палки подготавливаются к постановке на снег
4. С постановкой палок на снег ими выполняют одновременное отталкивание, правую ногу приставляют к левой скользящей и осуществляют переход на бесшажный ход.

Прямой переход

Техника выполнения

1. При передвижении одновременным ходом отталкиваются правой ногой, скользя на левой. В это время готовятся к постановке на снег правой палки, левая палка проносится кольцом вперёд.
2. Во время скольжения на левой ноге готовятся к постановке на снег левой палки и производится кольцом вперёд.
3. Отталкиваясь левой ногой, левую палку ставят на снег и переходят на попеременный ход.

Переход с одновременного хода на попеременный

Техника выполнения:

1. При передвижении одновременным ходом палки становятся под острым углом по направлению к лыжне и производится отталкивание
2. Отталкиваясь правой ногой, скользят на левой. Во время скольжения палки удерживаются на весу, затем правую палку ставят на снег.
3. Вынося правую ногу вперед, правую руку отводят назад, завершая отталкивание, а левую руку – вперёд.
4. Отталкиваясь левой ногой и скользя на правой, левую палку ставят на снег и продолжают движение попеременным ходом.

Переход с неоконченным отталкиванием палкой

Техника выполнения:

1. Этот переход используется во время скоростного передвижения. При передвижении одновременным ходом после одновременного отталкивания палками руки приближаются к коленям.
2. Левую руку быстро выносят вперёд, в то время как правой заканчивают ранее начатое отталкивание
3. Осуществляется переход в положение двухшажного попеременного хода.