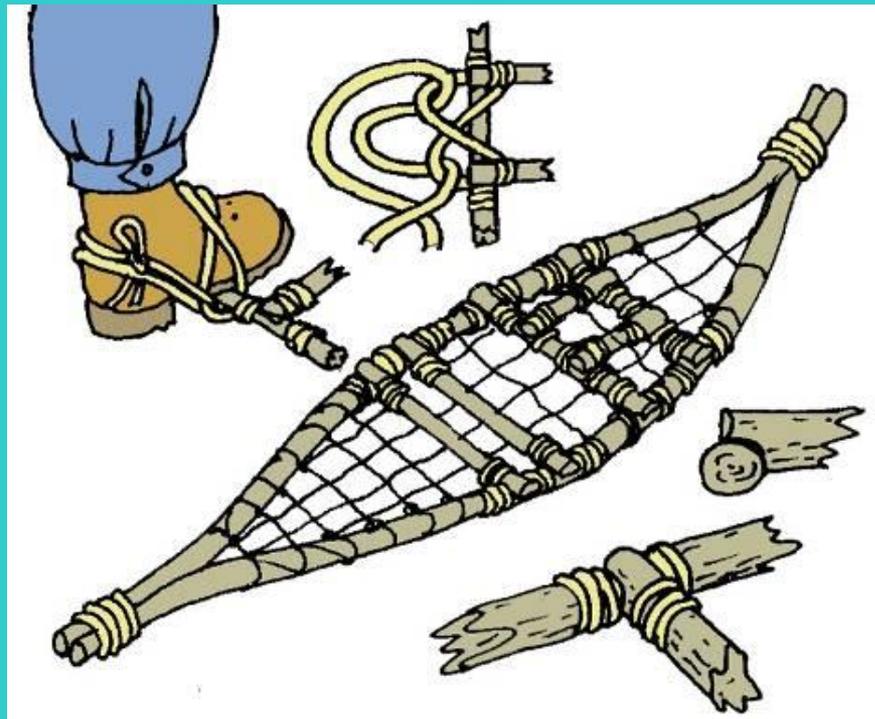


Лыжная подготовка.



Виды лыжных ходов.

Первые лыжи появились в каменно
веке. Они были широкими и короткими
и человек мог в них только ходить
по снегу.



Лыжная подготовка -

укрепляет здоровье, закаляет, развивает выносливость, силу, ловкость и другие двигательные качества. Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение.

Все на лыжи!



Лыжный инвентарь.

Лыжные палки подбираются по росту. Длина лыж должна быть такой, чтобы можно было достать пальцами вытянутой вверх руки до конца выставленной вертикально лыжи. Высота палок должна быть чуть выше подмышек. Палки должны быть лёгкими, эластичными и прочными.



Одежда и обувь.

Для занятий лыжным спортом на спортивный костюм одевается лёгкая спортивная куртка для защиты от ветра.

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

Лыжные ботинки должны свободно надеваться на две пары носков (одни хлопчатобумажные, другие шерстяные). Для того, чтобы ботинки стали эластичными, их следует протирать рыбьим жиром или смягчающим кремом.



Лыжные ходы.

Лыжные ходы бывают попеременными и одновременными. При передвижении на лыжах выполняются толчки сначала одной, а затем другой палкой. Такие лыжные ходы называются **попеременными**. Когда лыжи хорошо скользят по снегу, то возникает необходимость оттолкнуться двумя палками одновременно. Это увеличивает скорость скольжения. Такие лыжные ходы называются **одновременными**.



Лыжные ходы

Попеременные

отталкивание сначала одной, а затем другой палкой.

- Попеременный двухшажный
- Попеременный четырёхшажный

Классические Одновременные

отталкивание двумя палками
одновременно

- Одновременный бесшажный
- Одновременный одношажный
 - Основной
 - Скоростной (стартовый)
- Одновременный двухшажный

Коньковый ход

Ходьба ступающим шагом без палок.

Первый этап в освоении передвижения на лыжах. При этом способе надо поочерёдно приподнимать носки лыж, а пятки прижимать к снегу и так совершать движения.

Руки сначала движутся произвольно. В дальнейшем необходимо следить за тем, чтобы левая рука выносилась вместе с правой ногой, а правая рука с левой ногой.



Ходьба скользящим шагом без палок.

Осваивают эту ходьбу после того, как научились передвигаться ступающим шагом. Итак, встав на лыжи, надо оттолкнуться левой ногой, согнуть правую ногу в колене, вынеся её вперед, скользнуть на правой лыже. Одновременно с этим левая рука идёт вперед.

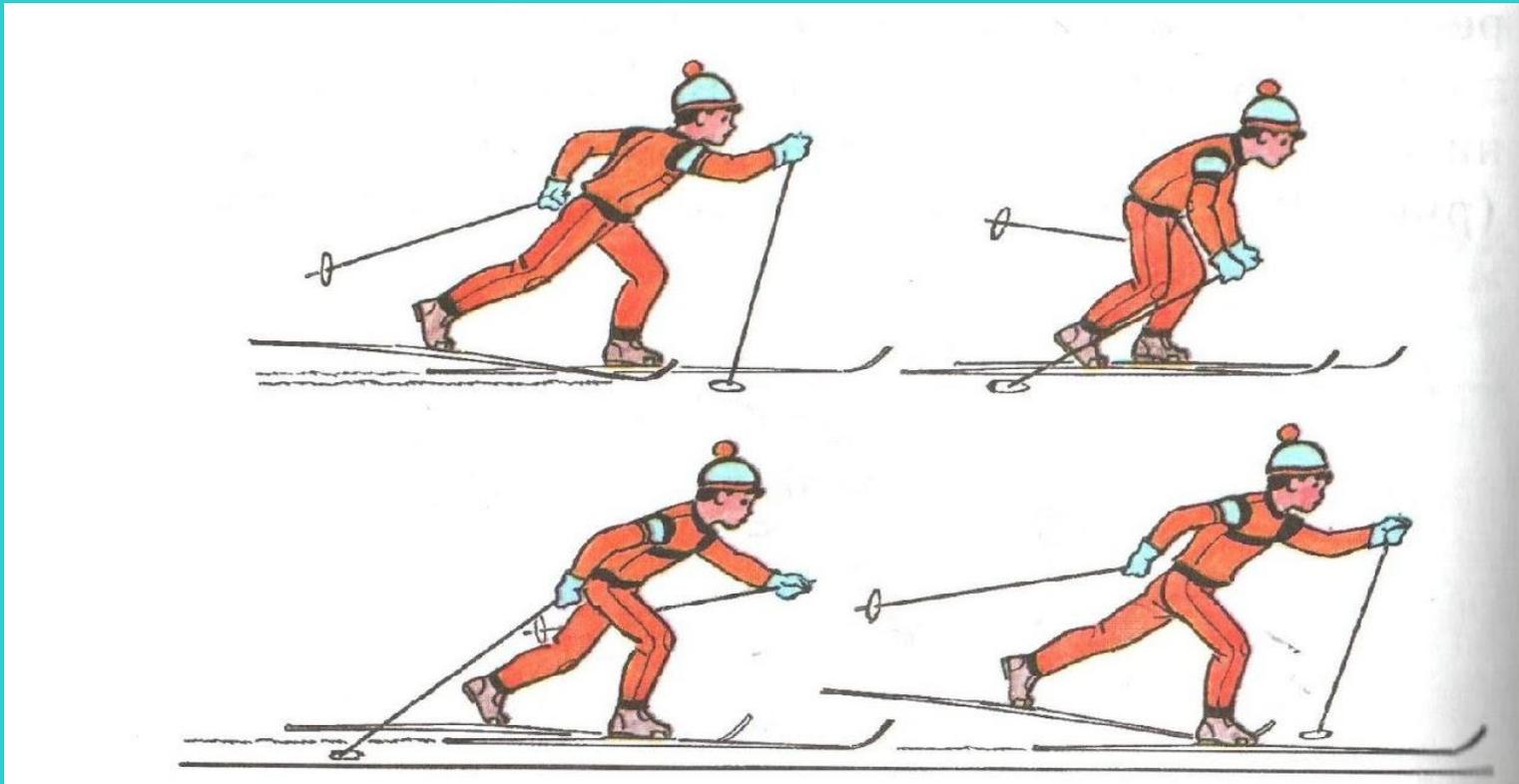
Туловище во время скольжения слегка наклоняется вперед в направлении правой ноги. Когда скольжение будет замедляться, следует оттолкнуться правой ногой и т.д.

Осваивая этот способ, старайся как можно скользнуть на одной освоения ходьбы ступающим и скользящим без палок переходят к передвижению этими способами с палками.



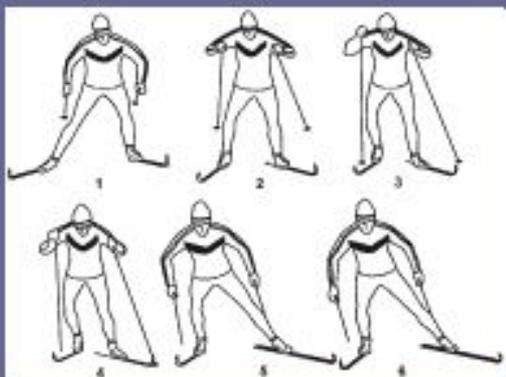
Попеременный двухшажный ход.

При передвижении этим способом каждый скользящий шаг сопровождается одним толчком палки. Один цикл хода состоит из двух скользящим шагов и двух попеременных отталкиваний палками.

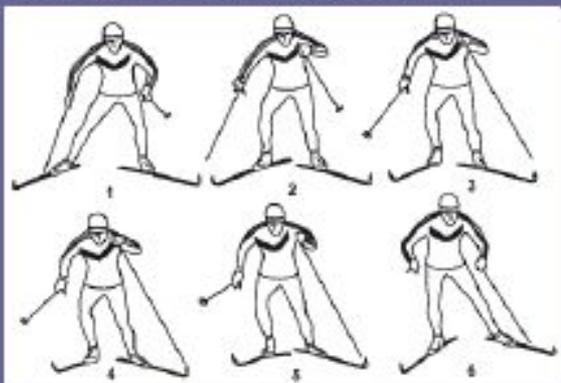


Коньковый ход.

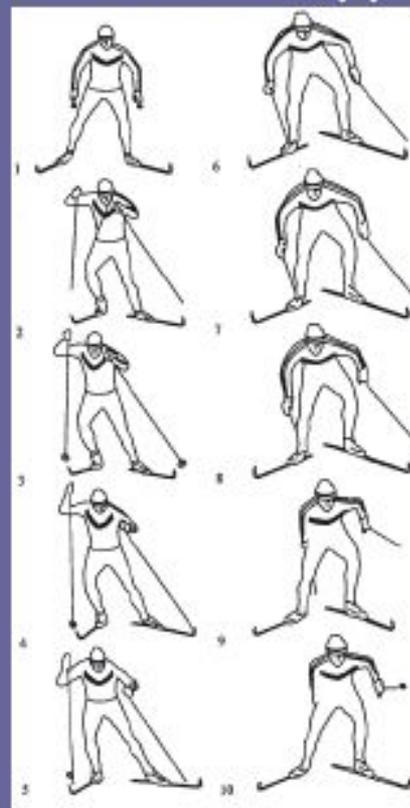
Коньковые хода



Одновременный одношажный



Попеременный со свободным скольжением

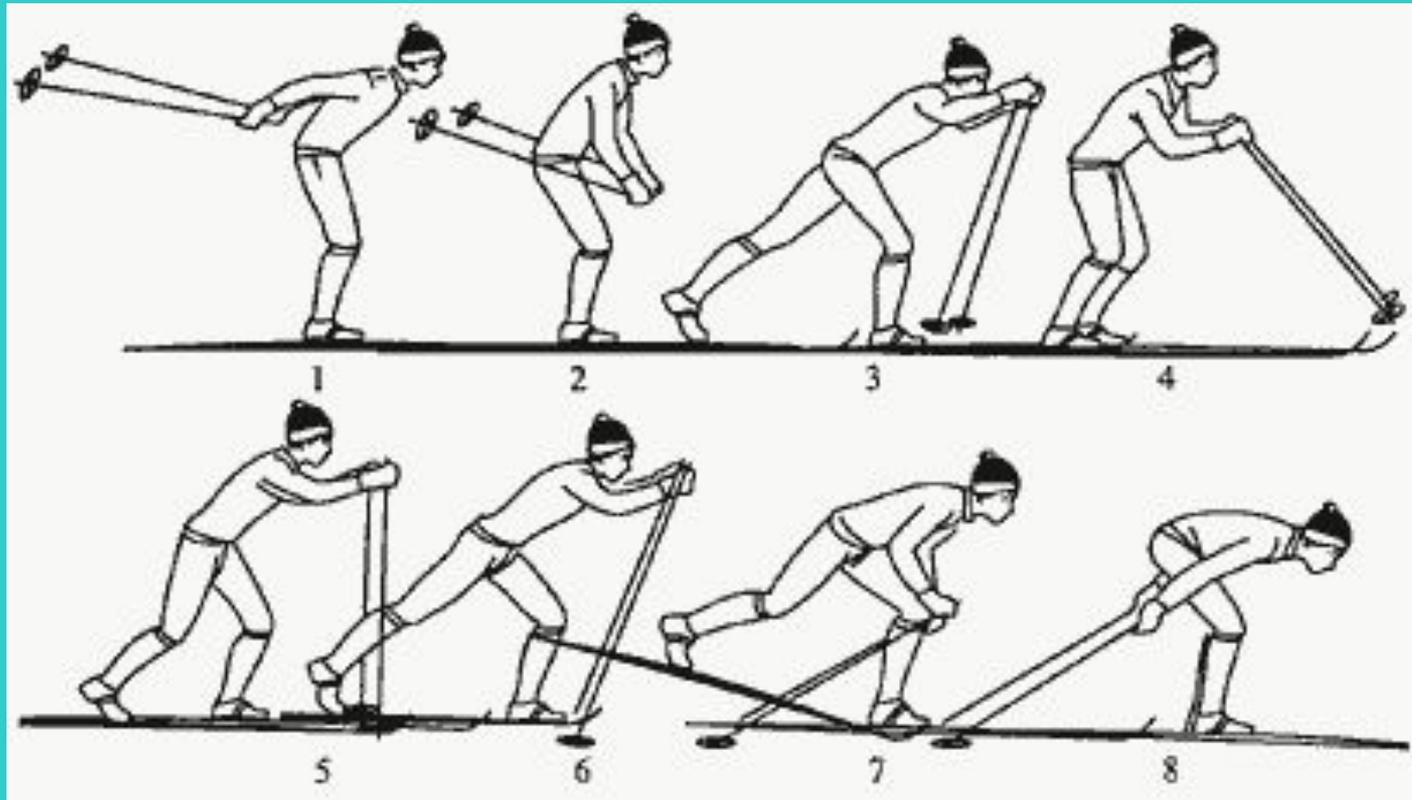


Одновременный двухшажный

это уверенное одноопорное скольжение.

После отталкивания необходимо полностью перенести вес тела на опорную ногу и совершить прокат. Для этого нужно иметь хорошее чувство равновесия. Загружая ногу на сто процентов, затем совершить полный и мощный толчок.

Одновременный двухшажный ход.



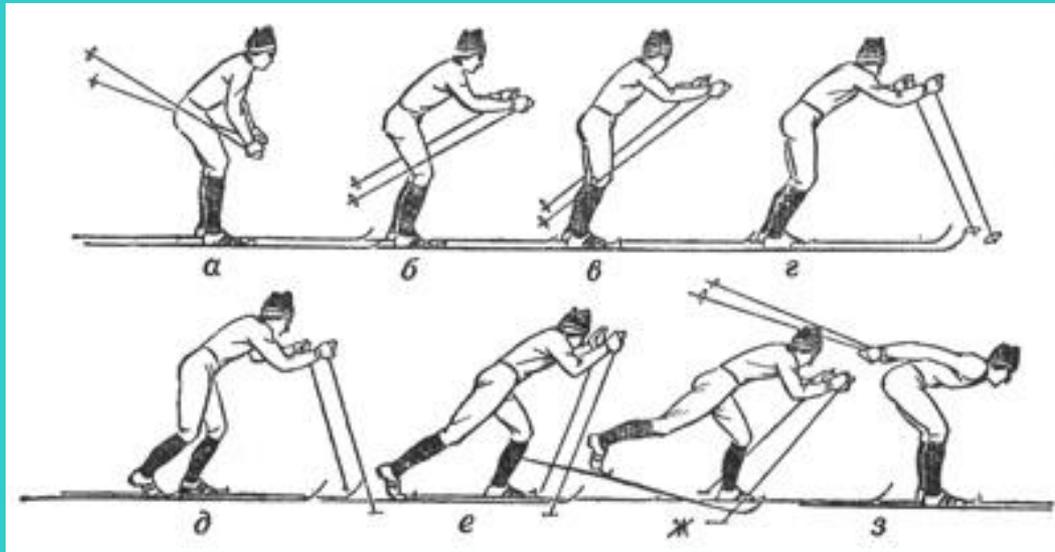
После сильного толчка руками следует скольжение на обеих лыжах, поставленных параллельно. Затем – два шага с выносом палок вперёд. Одновременно с отталкивание палками ноги ставят опять параллельно друг другу и скользят по инерции.

Одновременный бесшажный ход.



Одновременный бесшажный ход. применяется при передвижении под уклон и на равнине, на раскатанных участках лыжной трассы, при наличии хорошей опоры для палок и отличном скольжении. Передвигаясь этим ходом, лыжник одновременно сильно отталкивается палками. Скользя на обеих лыжах, он выносит обе палки вперед и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается. Туловище при этом наклоняется до горизонтального положения.

Одношажный ход.



Основной вариант.

При движении одношажным ходом гонщик делает один толчок ногой, после чего отталкивается одновременно двумя руками и скользит на двух лыжах.

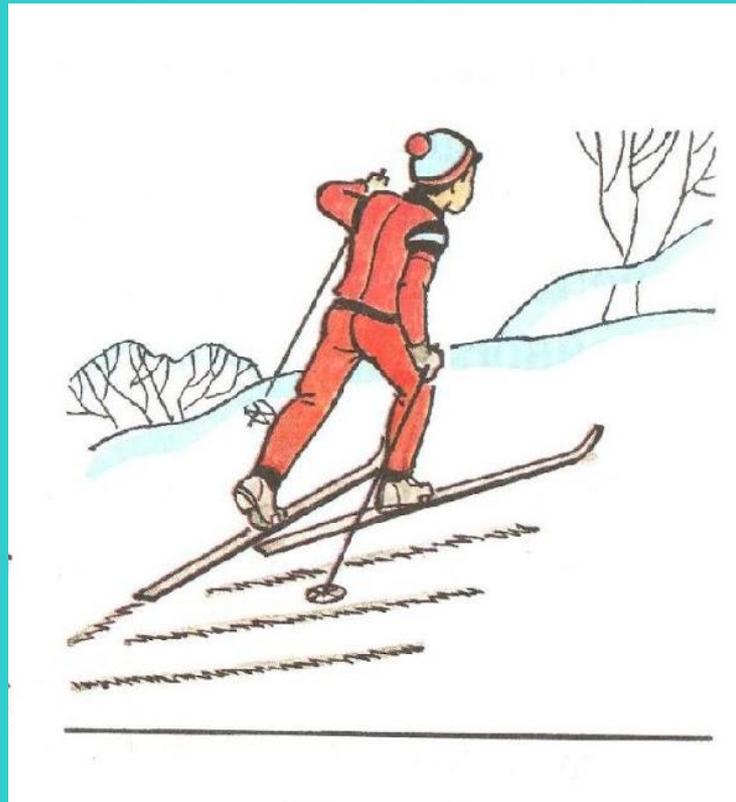
Подъём лесенкой.



Он осуществляется приставными шагами боком к склону. При этом верхняя лыжа располагается на наружном ребре, а нижняя - на внутреннем. Опирается надо на обе палки, переставляя их поочерёдно.

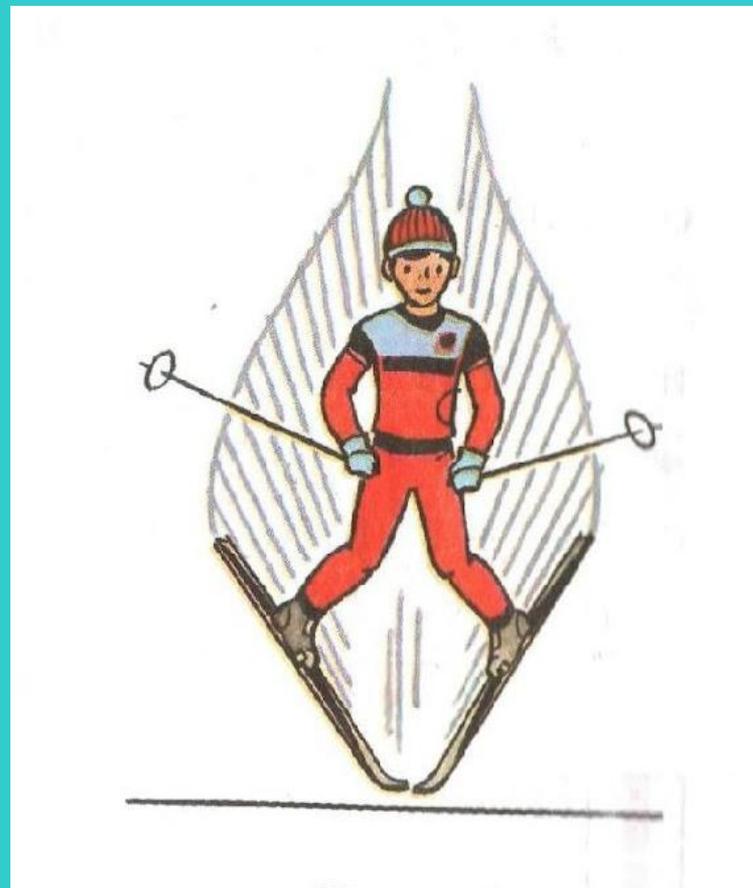
Подъём полуёлочкой.

Этот подъём выполняется ступающим шагом наискось склона. Одна нога скользящим движением продвигается вперёд прямо, а другая становится на внутреннее ребро с развернутым наружу носком .



Торможение плугом.

Выполняется за счёт сведения носков лыж и разведения пяток в сторону. Лыжи при этом ставятся на внутренние ребра, а ноги слегка сгибаются в коленях. Этот способ торможения применяется при спусках с небольших пологих склонов.



Правила безопасности

- ❖ Не наступать на лыжи товарища
- ❖ Не останавливаться при спуске с горы у её подножия
- ❖ Падать безопаснее на бок в сторону
- ❖ Приложить теплую ладонь и осторожно растереть при обморожении кожи

*«Движение заменяет
множество лекарств, но
ни одно лекарство в мире
не может заменить
движение»*

А. Мюссе

