

Физическая культура

Практическое занятие № 3.2
Обучение техники прохождения
подъемов и спусков, поворотов.

ОБУЧАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ПОДЪЕМОВ НА ЛЫЖАХ

I. ПОДЪЕМ СТУПАЮЩИМ ШАГОМ



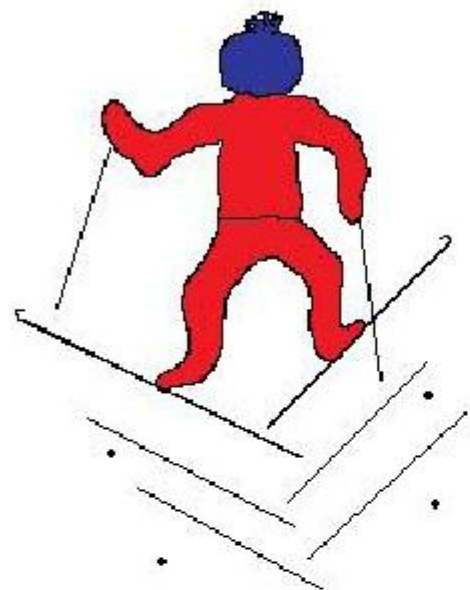
Применяется в тех случаях, когда подниматься скольльзящим шагом уже невозможно, а применять «полуелочку» или «елочку» еще нецелесообразно. Координация движений этим способом в принципе та же, что и в попеременном двухшажном ходе, только отсутствует фаза скольжения и меняется ритм работы рук. Делается по возможности широкий шаг с прихлопыванием лыжи, этим самым улучшается сцепление со снегом. Туловище наклоняется вперед, палки ставятся под небольшим углом к склону горы, увеличивается сила и продолжительность отталкивания ими. Перерывы в опорных положениях рук исчезают.

II. ПОДЪЕМ СКОЛЬЗЯЩИМ ШАГОМ

Является по существу разновидностью попеременного двухшажного хода и применяется на пологих склонах. Передвигаясь на равнине этим способом и переходя на подъем, сохраняется общая координация движений, но в структуре хода происходит перестройка: ликвидируется прокат и создается непрерывное приложение усилий; еще не окончили толчок рука и нога, как уже вступают в работу другая нога и рука. Нога выносится стопой и наклоненной вперед голенью, лыжа выносимой ноги нагружается весом тела как можно позже.



III. ПОДЪЕМ «ЁЛОЧКОЙ»



Применяется на более крутых склонах, когда ступающим шагом преодолеть подъем трудно. Чтобы избежать скатывания вниз, необходимо увеличить сцепление лыж со снегом за счет разведения носков лыж в стороны. След от лыж напоминает ветки елочки, поэтому способ получил такое название. Лыжи ставятся на внутренние ребра. При этом пятки лыж не должны перекрещиваться. Палки ставятся по бокам и сзади лыж.

IV. ПОДЪЕМ «ПОЛУЁЛОЧКОЙ»

Применяется при преодолении склонов наискось. Лыжник одной лыжей (опорной) шагает по склону, разводя носок лыжи в сторону, а другой скользит по лыжне прямо. Шаг верхней ноги всегда длиннее, нижней. Палки работают так же, как и при подъеме ступающим шагом.



ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ТОРМОЖЕНИЯ УПОРОМ («ПОЛУПЛУГОМ»)



Применяется на косых спусках малой и средней крутизны. Нужно перенести вес тела на верхнюю лыжу, а нижнюю поставить на ребро в положение упора. Носки лыж удерживаются на одном уровне. При необходимости увеличения торможения нижнюю лыжу ставят больше в сторону.

- а) при торможении нельзя выводить нижнюю лыжу далеко вперед, создавая перекрещивающиеся лыжи.
- б) нельзя выпрямлять ногу с верхней лыжей, на которой происходит скольжение, и, наоборот, нельзя сгибать отведенную в сторону (в упор) ногу с нижней (упоровой) лыжей.



Повороты в движении



Поворот из упора

Поворот на параллельных лыжах

Поворот «плугом»

Техника спуска на лыжах требует сохранения равновесия и устойчивости в соответствующей стойке — основной, высокой, низкой

При спуске в *основной стойке* ноги расставлены на ширину лыжни и слегка согнуты в коленях. Для лучшей устойчивости одна лыжа выдвинута вперед. Из основной стойки удобнее производить повороты и торможения, ее часто применяют при прямых спусках.

Высокая стойка служит для уменьшения скорости за счет увеличения сопротивления воздуха, так как ноги и туловище более выпрямлены.

Низкая стойка способствует уменьшению сопротивления воздуха и увеличению скорости. Туловище при низкой стойке значительно наклонено вперед, ноги сильно согнуты.

Все стойки предварительно изучают на месте, затем начинают их освоение на открытых и пологих спусках с основной стойки.



**Уважаемые студенты, вам
необходимо изучить данный
материал. Выполнить
имитацию стойки спуска,
сделать фотоотчет**