

# ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В ШКОЛЕ



Автор: Белов Никита  
10 "А" класс

## Цель лыжной подготовки в школе

Овладеть техникой передвижения на лыжах – лыжные ходы, спуски, подъёмы, торможение, повороты.

Развивать интерес к занятиям на лыжах (игры на лыжах).

Способствовать оздоровлению учащихся (пребывание на свежем воздухе – закаливание).

Развивать выносливость.

## Значение лыжного спорта

Лыжная подготовка в школе - одно из важнейших средств *физического воспитания*; способствует приобретению учащимся двигательных качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость) и формированию волевых качеств (смелость, решительность, находчивость, настойчивость). Занимаясь Л. п., школьники учатся ориентироваться на местности, познают природу; у них крепнут чувства коллективизма, взаимовыручки, дружбы.

## Когда начинается лыжная подготовка?

Программа физической культуры для школ предусматривает лыжная подготовка с 3-го, а там, где имеются соответствующие условия, с 1-го класса. На занятиях по Л. п. с учащимися 1 - 4-х классов главное внимание обращается на общее физич. развитие, на воспитание правильной осанки, на закаливание организма, на правильное выполнение техники способов передвижения на лыжах. Прививается любовь к занятиям на лыжах. В основе занятий с уч-ся младшего школьного возраста лежит игровой метод.

Для 5 - 8-х классов, наряду с оздоровительными и закаливающими целями, ставятся задачи обучения технике лыжного спорта и тренировки (развитие быстроты, ловкости). Ведётся подготовка и сдача нормативных требований БГТО по лыжному спорту. В 5-м классе уч-ся изучают подъём ступающим шагом, спуски в низкой и основной стойках, повороты переступанием, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Мальчики проходят по слабопересечённой местности до 3 км, девочки до 2 км.

## Подготовка средней школы

Школьники 6-го класса учатся толчку палками в попеременном двухшажном ходе. Совершенствуют одновременный двухшажный ход, торможение плугом и спуск по неровным склонам с преодолением бугров, а также повороты и подъёмы, изучавшиеся в 5-м классе. Мальчики проходят на лыжах до 3,5 км, девочки до 3 км.



В 7-м классе уч-ся проходят по среднепересечённой местности: мальчики до 4,5 км, девочки до 3,5 км; на скорость - соответственно до 2 и 1 км. Они овладевают навыками старта и финиша лыжных гонок. Их знакомят с лыжными мазями (состав, способы применения; обучают просмолке лыж древесной смолой с помощью паяльной лампы).

## Подготовка старшей школы

В старших классах продолжается совершенствование техники лыжного спорта, обучение тактике; большое место отводится спортивной тренировке. К окончанию школы учащиеся должны выполнить нормативные требования комплекса ГТО 1-й ступени. В зависимости от целевой установки занятия на лыжах могут носить учебный, учебно-тренировочный, тренировочный и контрольный характер



# Классификация лыжных ходов в школьной программе.

## КЛАССИЧЕСКИЙ СТИЛЬ

Попеременные: четырехшажный, двухшажный;

Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный

## СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ

Попеременный - двухшажный

Одновременные: двухшажный, одношажный,  
полуконьковый

## Последовательность обучения лыжным ходам

**Последовательность обучения лыжным ходам осуществляют, как правило, по следующей схеме:**

упражнения на месте без лыж (в разминке);

упражнения на лыжах на месте;

упражнения при передвижении на лыжах на учебной лыжне.

Упражнения при передвижении на лыжах по пересеченной местности.

# Попеременный и двухшажный ход

## Имитация без лыж:

Стойка лыжника;

Пружинистое покачивание ног;

Имитация попеременной работы рук в одноопорном скольжении;

Имитация работы рук в стойке лыжника;

Из стойки лыжника перейти в одноопорное скольжение;

Упражнение «маятник»;

Упражнение «самокат» (учить отталкиванию с подседанием);

Имитация на месте хода в целом;

Шаговая имитация;

Шаговая имитация с палками за середину;

Прыжковая имитация.

## Имитация на снегу:

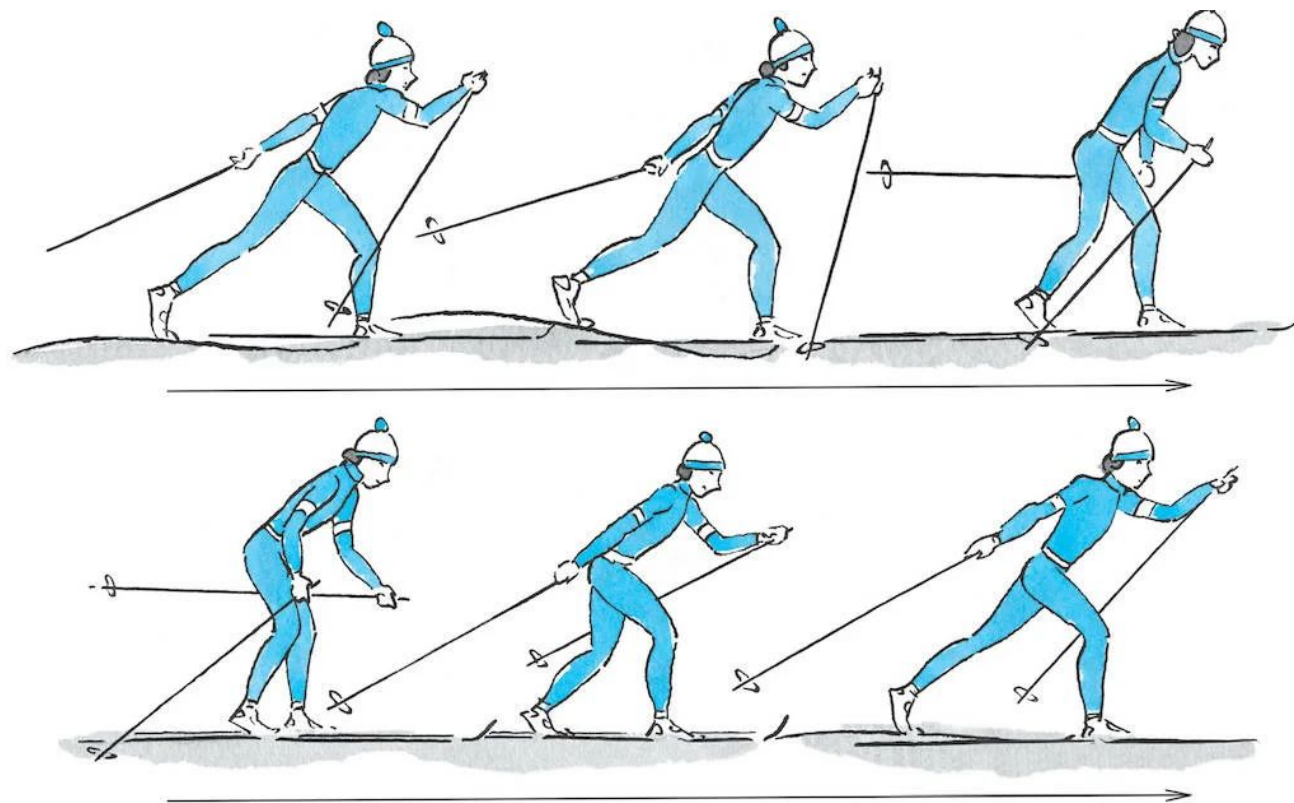
Работа без палок (учить скользящему шагу);

Работа с палками за середину (палки горизонтально);

Имитация хода держа палки ниже рукоятки;

Упражнение «самокат»;

Использование хода с палками на различном рельефе.



# Одновременный одношажный ход

Цикл хода состоит из одновременного отталкивания руками и одного скользящего шага (выполняется на два счета):

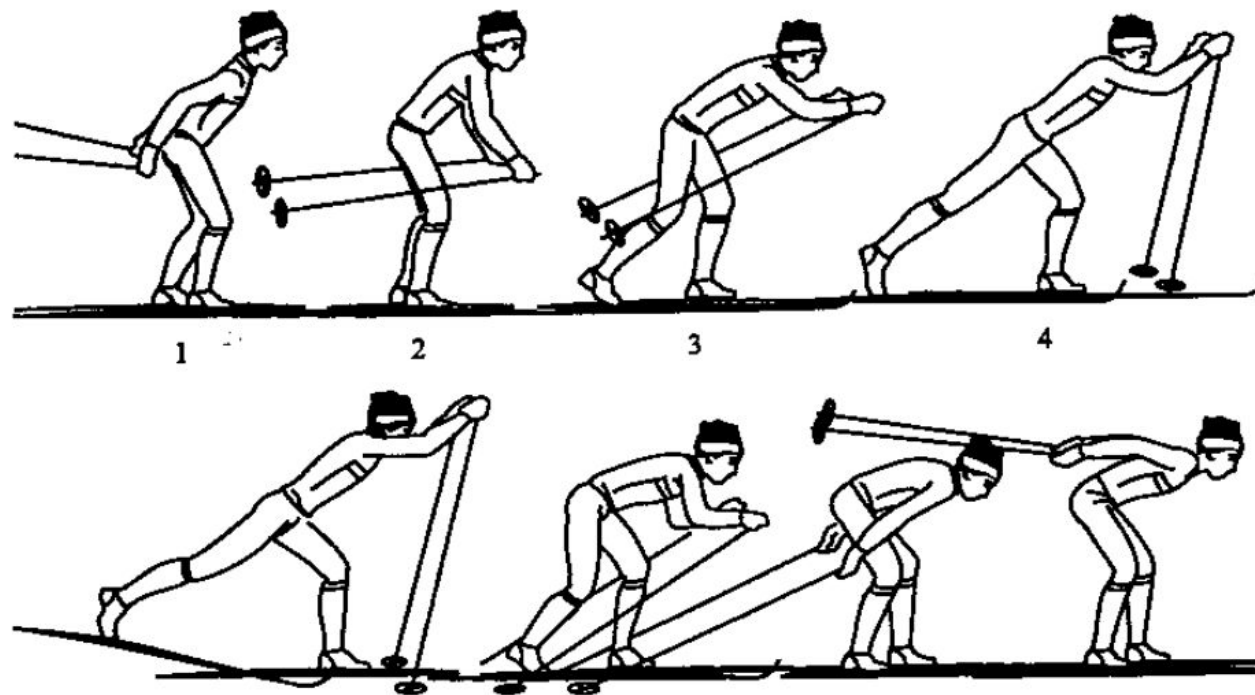
Выполнение под счет без палок;

Выполнение под счет с палками;

Выполнение слитно без палок;

Выполнение слитно с палками;

Использование на пологом подъёме.



**Цикл хода состоит из одновременного отталкивания руками и одного скользящего шага:**

Имитация на три счета;

Маятникообразный вынос палок;

Слитное выполнение;

Использование на различном рельефе.

# Одновременный двухшажный ход

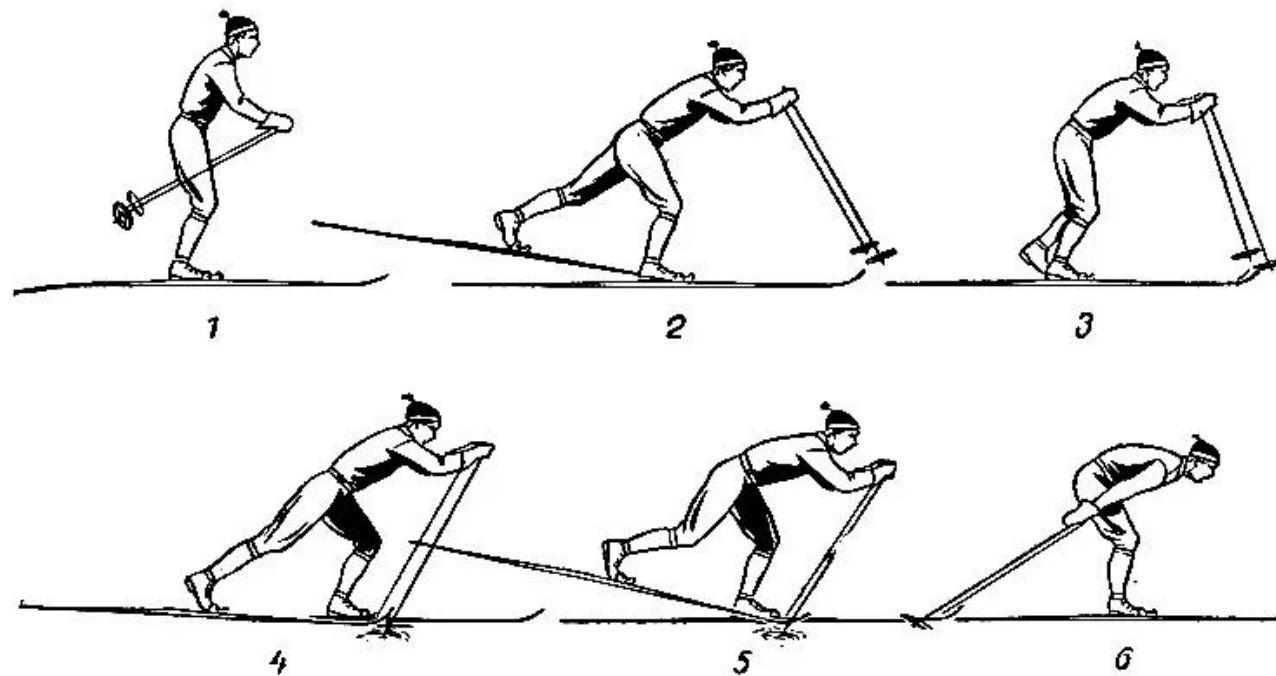
Цикл хода состоит из одновременного отталкивания и двух скользящих шагов. Применяется на равнине.

Имитация хода с остановкой в граничных позах;

Выполнение хода на три счета;

Имитация хода слитно;

Использование на различном рельефе.



# Инвентарь

Лыжи, как пластиковые, так и деревянные, выбираются по размеру в зависимости от роста и массы человека. На лыжах не должно быть царапин, перекосов, искривлений.

Длина лыж должна соответствовать росту занимающегося и длине руки до основания пальцев (середина кисти). Более точно размер лыж определить можно по таблице (для классических ходов).



# Виды горных лыж

**Универсальные (all-mountain)** – самые востребованные у основной части катающихся. Они предназначены для езды на разных типах горных склонов: подготовленных и неподготовленных. Универсалы отличаются от других невысокой жесткостью, более широкой талией, передним загибом. Это позволяет легко ими управлять. **Трассовые (карвинговые)** предназначены для скоростного спуска на подготовленных трассах. Они более жесткие и узкие в талии, чем универсальные. Технические особенности карвинговых лыж рассчитаны именно на скоростное катание. Трассовые, в свою очередь, делятся на короткорadiusные, среднерadiusные и длиннорadiusные. Чем больше боковой вырез, тем больший radius дуги и большая скорость может быть развита.

**Серия free ski** — включает горные лыжи с такими названиями, как:

**фрирайдные** – используются на неподготовленных трассах,

**скипур** – снаряжение туристов при подъеме в горы,

**парк энд пайп** — парковые, их геометрия позволяет ездить спиной вперед,

**фристайл** – имеют форму, чтобы выполнять элементы балета, танца, акробатики,

**паудер** – самые широкие, надежно держат на рыхлом снегу,

**рэйсинг** – рассчитаны на спортивные стили слалом, слалом-гигант, скоростной спуск

# Разновидности беговых лыж

**Для классического хода.** Этот вид используют для передвижения по ровной, заранее проложенной трассе. Лыжи во время движения располагаются параллельно друг другу. Жесткость должна быть невысокой, чтобы происходило сцепление средней части со снегом. На средней части, делают насечки и используют специальные мази. Доски имеют длинный размер (205-207 см) с заостренным носком.

**Для конькового хода.** Используются при катании по широкой ровной поверхности. Коньковый ход напоминает движения конькобежца. Между снегом и средней частью не должно быть сцепления. Это достигается высокой жесткостью и узкой талией. Коньковые лыжи короче беговых (до 190 см), имеют кант по нижней части для лучшего толчка и притупленный носок.

**Комбинированные.** Являются также универсальными. Их можно использовать при езде классическим и коньковым ходом. Они бывают не длиннее 200 см, чтобы при катании коньковой техникой носки не мешали друг другу.

**Для любителей экстрима** существует еще один вид беговых лыж, имеющий название «Backcountry». Предназначен он для туристических походов различного уровня сложности, где нет ни равнин, ни проложенных специальных трасс. Чаще это походы в горные местности. Имеют повышенную степень жесткости за счет металлического канта и технологии многослойности, широкую скользящую поверхность. Часто изготавливаются только на заказ.

<b>Масса лыжника ( кг).</b>	<b>75</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>65</b>	<b>70</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>85</b>
Рост (см)	150	155	160	165	170	175	180	185	190
Длина лыж (см)	185	190	195	200	205	210	210	215	215

# Таблица размеров

Рост лыжника (см)	155-1 60	160- 165	165- 170	170- 175	175-1 80	180- 185
Длина палок (см)	120-1 25	125-1 30	130-1 35	135-1 40	140-1 45	145-1 50

## Таблица размеров лыжных палок

## Подготовка лыж к использован ию

Деревянные лыжи необходимо просмаливать, что препятствует проникновению влаги и может служить грунтом для мази. При просмолке нельзя допускать перегрева, что может привести к искривлению лыж или обугливанию скользящей поверхности. Для сохранения весового прогиба лыжи сразу после просмолки связывают скользящими поверхностями внутрь и ставят между ними распорки (от 4 до 8 см). Пластиковые лыжи подвергаются циклёвке (удалению ворса), чтобы скользящая поверхность была гладкой. Затем лыжи грунтуют грунтовым парафином или парафином для морозной погоды. Его вплавляют в поры лыж с помощью утюга. После остужают до комнатной температуры и металлической и пластиковой циклей снимают парафин со скользящей поверхности. После каждого выхода мазь желательно снимать. Хранят лыжи в стеллажах.

# Крепления

В настоящее время вышли из использования мягкие и полужесткие крепления. Для установки жесткого крепления необходимо:

1. Определить центр тяжести лыжи;
2. Установить ботинок-пятка по центру лыжи;
3. Провернуть, с помощью шурупов крепление;
4. Проверить совпадение пятки ботинка с лыжей и повернуть подпятник;

## Мази и парафины

Мази и парафины предназначены для улучшения скольжения лыж по снегу, сцепления лыж со снегом (чтобы не было отдачи) и предохранения лыж от преждевременного износа. Необходимо знать, что при тонком слое наложенной мази, лыжи лучше скользят, а при толстом сцепление прочнее. Мази более низкой температуры скользят лучше. Есть мази, которые хорошо скользят, но плохо держат, и наоборот. Лучше, если лыжи будут смазаны ни одной мазью, а несколькими (двумя-тремя). Такая смазка называется комбинированной. Она заключается в следующем: носковая и пяточная части и желоб лыжи смазываются скользящей мазью, а середина – грузовая площадка (колодка) держат мазью. Для коньковых ходов на лыжи наносят парафин на всю поверхность.

Твердые	Жидкие	Полутвердые
голубые 0-10* зеленые 5-17* светло-зеленые 15-20* черные 15-30*	1. Голубая (0 и ниже) для старого крупнозернистого снега, наста, гололёда;	1. Фиолетовая (от 0 до – 2) для нового падающего снега
	2. Фиолетовая (0 и ниже) для старого крупнозернистого снега;	2. Желтая (от – 1 до – 4) для нового падающего мокрого снега
	3. Желтая (0 и выше) для старого и нового мокрого снега.	

# Мази



# Парафины