

УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ
ОБЛАСТИ
ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
А.С. ПУШКИНА

ОТЧЕТ
ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ (ЛЫЖНЫЙ СБОР)

Направление подготовки 44.03.01 педагогическое образование
профиль – физическая культура

Выполнил: _____

Проверил: Ст. преподаватель
каф. ФКиС Истомин Р.А. Жевлаков Е.Г.

Санкт-Петербург
2023

Содержание

Введение.....	3
1. Лыжные ходы.....	5
1.1. Классический ход.....	5
1.2. Коньковый ход.....	11
2. Подъемы, спуски, повороты.....	17
3. Стойки лыжника.....	22
Заключение.....	24
Список литературы.....	25

Введение

Лыжная подготовка –обязательный минимум занятий на лыжах по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, средних и высших учебных заведениях различного профиля. Лыжная подготовка проводится на основании государственных программ и обеспечивает обучение подростков, юношей и всего взрослого населения страны технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов, в том числе и нормативов любого комплекса, характеризующего физическую подготовленность всех возрастных групп страны. В процессе лыжной подготовки приобретает обязательный минимум знаний по основам техники передвижения на лыжах, методов развития общей работоспособности, подготовки к соревнованиям и т.д.; прививаются навыки самостоятельных занятий и инструкторской практики.

Лыжный спорт является одним из популярнейших в мире. Занятия этим видом являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по характеру двигательных действий. Лыжный спорт включает в себя несколько самостоятельных видов спорта: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, двоеборье, горнолыжный спорт. По этим видам спорта есть правила проведения соревнований и предусмотрено присвоение разрядов и званий в соответствии с требованиями единой спортивной классификации.

В учебном процессе студентов высших учебных заведений лыжная подготовка занимает особо важное место. Ходьба на лыжах по различному рельефу местности всесторонне воздействует на организм, способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает силу,

выносливость, совершенствует координацию движений, пребывание на свежем воздухе при различных температурных условиях закаляет организм занимающихся. Умение передвигаться на лыжах является основным средством физической подготовки будущих инженеров, экономистов, радиотехников и т.д., так как в основном учащиеся занимаются умственной деятельностью и малоподвижны. Для их гармоничного развития просто необходимы физические нагрузки. В зимнее время года – это лыжи.

Техника правильного передвижения на лыжах сохраняется на всю жизнь, а вот выносливость со временем теряется (и довольно быстро). Значит, на занятиях лыжной подготовки в высших учебных заведениях нецелесообразно тратить много времени на развитие выносливости. Гораздо важнее обучить технике передвижения на лыжах. Кроме того, работа над техникой развивает выносливость.

Отсюда вытекает основная **цель лыжной подготовки**: научить владеть разными способами передвижения на лыжах.

Задачи:

- Овладеть техникой передвижения на лыжах-лыжные ходы, спуски, поёмы, торможения, повороты
- Развивать интерес к занятиям на лыжах (игры на лыжах).
- Способствовать оздоровлению учащихся (пребывание на свежем воздухе-закаливание).
- Развивать выносливость.

1. Лыжные ходы

1.1. Классический ход

1.1.1. Одновременный бесшажный ход

Передвижение одновременным бесшажным ходом осуществляется только за счет одновременного отталкивания руками. Ход применяется на пологих спусках, а также на равнине при хороших условиях скольжения. Цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками. В цикле хода выделяют две фазы: свободное скольжение на лыжах и скольжение на лыжах с одновременным отталкиванием.

Фаза свободное скольжение на двух лыжах начинается с момента отрыва палок от снега и заканчивается постановкой их на опору.

Цель фазы — не допустить большой потери скорости скольжения лыж, приобретенной в результате отталкивания руками, и подготовиться к следующему отталкиванию руками.

В этой фазе не следует делать ускоренные движения рук вверх после окончания отталкивания, необходимо плавно разгибать туловище и выносить руки вперед-вверх. Постановка же палок на снег осуществляется за счет ускоренного наклона туловища.

Фаза скольжения на двух лыжах с одновременным отталкиванием руками начинается с момента постановки палок на снег и заканчивается отрывом их от опоры по окончании отталкивания руками.

Цель лыжника в этой фазе — увеличить скорость скольжения.

В настоящее время применяется вариант одновременного бесшажного хода, в котором имеет место движение ног вперед-назад относительно друг друга. В фазе свободного скольжения с выносом рук вперед одна из ног отводится несколько назад, масса тела переносится на другую ногу, а при отталкивании руками свободная нога движется вперед к опорной ноге. Вместе с тем лыжник делает подседание с перераспределением массы тела на обе согнутые ноги. При этом стопу опорной ноги он выдвигает несколько вперед.

1.1.2. Одновременный одношажный ход

В цикле основного варианта одновременного одношажного хода — те же фазы, что и в цикле скоростного варианта, но в согласовании работы ног, рук и туловища есть отличия. В основном варианте хода после окончания одновременного отталкивания палками лыжник, перейдя к свободному скольжению на двух лыжах, разгибает туловище и выносит руки вперед, не делая выпад ногой, как в скоростном варианте. Сделав шаг, лыжник выводит палки из положения кольцами к себе в положение кольцами от себя, а оттолкнувшись ногой, он должен вновь расположить их кольцами к себе. Постановка палок на снег и отталкивание ими осуществляются под острым углом. Весь период от окончания отталкивания руками до начала следующего отталкивания ими значительно продолжительнее, чем в скоростном варианте.

Ход может быть применен при хороших условиях скольжения на пологих спусках, а также на равнинных участках местности при отличных условиях скольжения (обледеневшая лыжня, крупнозернистый снег и т.д.).

Скоростной вариант одновременного одношажного хода применяется на равнинных участках местности и на пологих подъемах при хороших и отличных условиях скольжения.

Цикл состоит из одного отталкивания ногой, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах.

В цикле скоростного варианта хода выделено шесть фаз, анализ движений начинается с окончания отталкивания руками:

— свободное скольжения на двух лыжах; начинается фаза с отрыва палок от снега и заканчивается началом сгибания правой ноги, которая будет толчковой, в коленном суставе; если в начале свободного скольжения масса тела равномерно распределена на обе ноги, то в дальнейшем лыжник отводит маховую (левую) ногу почти на стопу назад, сгибает ее в коленном суставе и начинает подводит к опорной (правой) ноге; массу тела лыжник переносит на правую ногу, руки опускает прямыми вниз;

— скольжение с подседанием; фаза начинается со сгибания опорной (правой) ноги в коленном суставе и заканчивается в момент остановки правой лыжи; за это время лыжник сгибает правую ногу в коленном суставе, отклоненную голень приводит в положение наклоненной вперед; маховая нога лыжника догоняет опорную (стопы вместе), туловище он наклоняет, сгибая в тазобедренном суставе; руки лыжник начинает выносить вперед, сгибая в локтевых суставах;

— выпад с подседанием; фаза начинается с момента остановки правой лыжи и заканчивается началом выпрямления правой ноги в коленном суставе;

выпад левой ногой лыжник может начать до остановки правой лыжи (слишком рано), в момент остановки (своевременно) или после остановки ее (с запозданием); в этой фазе лыжник, сгибая правую ногу в коленном и голеностопном суставах, заканчивает подседание; проекция центра массы тела его сосредоточивается на передней части стопы; сгибая руки в локтевых суставах, лыжник продолжает ускоренно выносить палки вперед;

— отталкивание с выпрямлением толчковой (правой) ноги — от начала разгибания правой ноги в коленном суставе и до отрыва правой лыжи от снега; в этой фазе лыжник активно выпрямляет правую ногу; лыжник продолжает выносить палки вперед-вверх, поднимая кисти рук до уровня глаз;

— свободное одноопорное скольжение на левой лыже; фаза начинается с отрыва правой лыжи от снега и заканчивается постановкой палок на опору; окончив отталкивание, лыжник продолжает отводить правую ногу по инерции назад-вверх, сгибая ее с целью расслабления в коленном суставе; опорную (левую) ногу он начинает плавно разгибать в коленном суставе, а голень, наклоненную вперед, приводит в вертикальное положение; палки лыжник продолжает выносить вверх, а кисти рук его поднимаются выше головы;

— скольжении с одновременным отталкиванием руками; маховая (правая) нога не полностью подводится к опорной, а остается на полстопы сзади нее; стопа левой ноги выдвинута вперед, голень ее отклонена назад, чем обеспечивается жесткая (без амортизации) передача усилия, развиваемого при отталкивании туловищем и руками, на скользящие лыжи; отрывом палок от снега заканчивается цикл скоростного варианта одновременного одношажного хода.

1.1.3. Одновременный двухшажный ход

Одновременный двухшажный ход применяется на равнинных участках местности при хороших и отличных условиях скольжения.

Цикл одновременного двухшажного хода состоит из двух скользящих шагов, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах.

Лыжник начинает активно и ускоренно подводить маховую ногу опорной с таким расчетом, чтобы подведение завершилось до окончания отталкивания и руками. Моментом отрыва лыжных палок от снега заканчивается цикл одновременного двухшажного хода.

В настоящее время этот ход квалифицированные лыжники применяют редко.

1.1.4. Попеременный двухшажный ход

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

В каждом шаге различают периоды скольжения и стояния лыжи и выделяют пять фаз:

— свободное одноопорное скольжение на левой лыже начинается оно с момента отрыва правой лыжни от снега и заканчивается постановкой правой палки на снег; цель лыжника в этой фазе — по возможности меньше терять скорость и подготовиться к отталкиванию рукой; правая нога после окончания

отталкивания, сгибаясь в коленном суставе, с целью расслабления поднимается вместе с лыжей по инерции назад-вверх; вынос правой руки вперед-вверх заканчивается поднятием кисти до уровня головы; лыжник начинает наклонять туловище вперед и разгибать правую руку в плечевом суставе, готовясь к постановке палки на снег левая рука в начале удерживает палку сзади, а затем начинает опускать ее вниз;

— скольжение с выпрямлением опорной (левой) ноги в коленном суставе, длится от постановки палки на снег до начала сгибания левой ноги в коленном суставе; в этой фазе лыжник должен поддерживать, а по возможности и увеличить скорость скольжения. Левая палка ставится на снег не много впереди носка ботинка левой ноги под острым углом к направлению движения; правую ногу, согнутую в коленном суставе, лыжник начинает опускать и, сгибая ее в тазобедренном суставе, подводит к левой ноге; с постановкой правой ноги на снег ока подводится к левой при скольжении правой лыжи; левая рука, слегка согнутая в локтевом суставе, опускается вниз;

— скольжение с подседанием на левой ноге; фаза начинается со сгибания опорной (левой) ноги в коленном суставе и заканчивается остановкой левой лыжи; цель фазы — ускорить пережат; левая нога сгибается в коленном суставе, голень ее наклоняется вперед; в этой фазе заканчивается подведение правой ноги к левой; левой рукой лыжник начинает ускоренный вынос палки вперед;

— выпад правой ногой с подседанием на левой ноге; фаза начинается с остановки лыжи и заканчивается началом разгибания левой ноги в коленном суставе; цель лыжника в этой фазе — ускорить выпад;

— отталкивание с выпрямлением толчковой (левой) ноги, начинается с разгибания толчковой ноги в коленном суставе и заканчивается отрывом левой лыжи от снега; цель фазы — ускорить перемещение массы тела вперед. В

начале этой фазы завершается отталкивание правой рукой разгибанием ее в плечевом и локтевом суставах.

1.1.5. Попеременный четырехшажный ход

Цикл движений попеременного четырехшажного хода состоит из четырех скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний руками на два последних шага.

Действия лыжника в цикле попеременного четырехшажного хода при передвижении на равнине: одновременно с первым толчком ногой гонщик выносит вперед-вверх одноименную руку с палкой, толчок ногой в этом ходе делается так же, как и в двухшажном попеременном, к окончанию толчка лыжник должен поднять кисть выносимой вперед полусогнутой руки до уровня плеч, нижний конец палки при этом обращен назад. С окончанием толчка ногой и выноса одноименной руки гонщик начинает скользить на одной ноге и выносить вперед вторую руку и освободившуюся после толчка ногу. Делается это с таким расчетом, чтобы к концу второго толчка ногой рука и нога закончили движение одновременно.

Во время выноса второй руки и ноги после первого толчка лыжник рукой, начавшей движение раньше, переводит палку в положение кольцом вперед. После окончания второго толчка гонщик готовится к третьему толчку ногой. С началом третьего толчка одноименную толчковой ногой палку следует ставить в положение кольцом от себя. На протяжении третьего толчка ногой она ставится под острым углом.

Четвертый толчок ногой лыжник делает аналогично третьему. С началом его лыжник ставит в снег палку для второго толчка рукой. Во время четвертого толчка ногой он делает движение другой рукой, похожее на движение первой

руки в момент третьего толчка ногой, а поэтому к окончанию четвертого толчка ногой создаются условия для начала толчка второй рукой. С окончанием толчка второй рукой завершается и цикл движения в четырехшажном ходе.

Применяется попеременный четырехшажный ход редко.

1.2. Коньковый ход

Лыжи для конькового хода короче, чем при классическом способе передвижения, слегка закруглены.

В сравнении с классическими ходами в двигательной структуре коньковых способов имеется ряд принципиальных отличий в работе ног, рук и туловища. Наиболее выражены они в механизме движений ног. К основным отличиям относятся следующие:

— отталкивание в классических ходах происходит в момент кратковременной остановки лыжи, т.е. от неподвижной опоры, тогда как в коньковых ходах отталкивание выполняется от подвижной опоры (лыжи), т.е. скользящим упором;

— направление отталкивания в коньковых ходах — под углом к направлению движения лыжника;

— время отталкивания ногой в коньковых ходах больше, чем в классических;

— отсутствует необходимость в сцеплении лыж со снегом, требуется только хорошее скольжение.

1.2.1. Одновременный одношажный ход

Одновременный одношажный коньковый ход состоит из повторений двух скользящих коньковых шагов и двух одновременных отталкиваний руками. По принятой в лыжных гонках классификации он является по существу еще одной разновидностью одновременного двухшажного конькового хода. Главное его отличие состоит в том, что одновременный мах и толчок руками выполняют на каждый шаг. Этот признак и лег в основу закрепившегося на практике названия «одновременный одношажный коньковый ход». В этом ходе лыжи постоянно скользят под углом 15-20 градусов к направлению движения.

Полный цикл стиля выглядит так:

- отталкивание одной ногой;
- синхронное толчковое движение обеими палками;
- скольжение второй стопы.

Три этих последовательно выполненных шага и составляют законченный ход. В минуту возможно сделать до 50 повторений, но для высокой скорости потребуется уверенный опыт и хорошая физическая подготовка.

Являясь среди известных коньковых ходов наиболее сложным по координации движений, одновременный одношажный ход предъявляет повышенные требования к скоростно-силовой подготовленности, развитию равновесия, владению своевременной сбалансированной и поочередной загрузкой то правой, то левой толчковой ноги. Он относится к числу наиболее скоростных лыжных ходов. При техничном исполнении позволяет развивать высокую скорость на равнинных участках, пологих подъемах и спусках, а также при стартовом разгоне, обгоне соперников, при финишном ускорении.

Рисунок 1. Техника скоростного способа выполнения одновременного одношажного хода¹

Рисунок 2. Техника основного способа выполнения одновременного одношажного хода¹

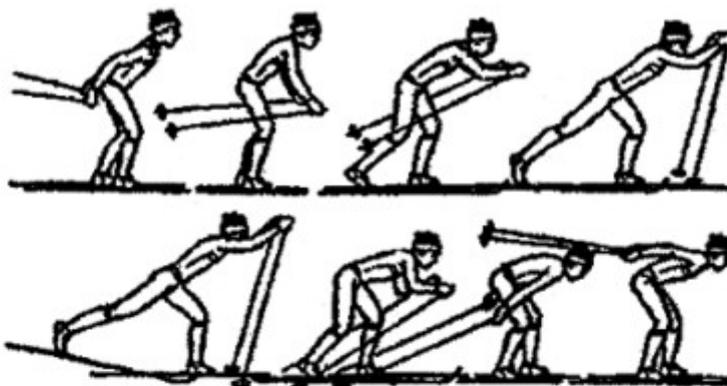


Рисунок 11 – Техника скоростного способа выполнения одновременного одношажного хода

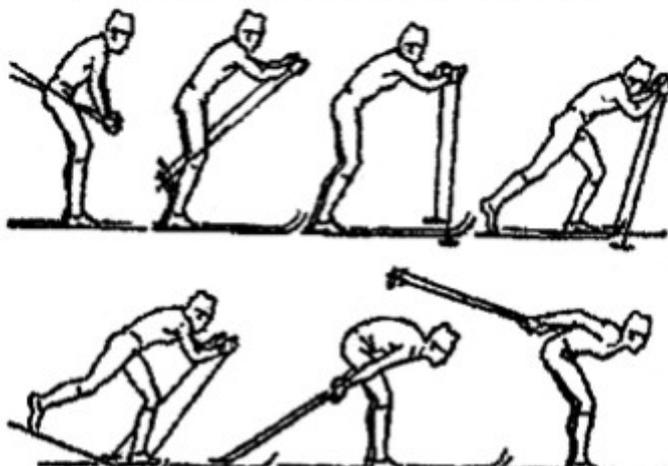


Рисунок 12 – Техника основного способа выполнения одновременного одношажного хода

¹Иванова, Дитятев, Блажко. Учебное пособие 2018г.

1.2.2. Одновременный двухшажный ход

Похож на предыдущий, но несколько сложнее. Здесь рекомендуется обе ноги расположить под углом, одновременно толкаясь и ими, и руками. Выполнение цикла займет не больше двух секунд.

Одновременный двухшажный коньковый ход достаточно универсален, и в настоящее время лыжники с разным уровнем подготовленности среди ходов свободного стиля наиболее широко применяют его на различных по профилю участках лыжной трассы. Особенно эффективен он на подъемах. При выполнении этого хода обе лыжи ставят под углом около 40 градусов к направлению движения, выполняют два скользящих коньковых шага и одно отталкивание палками. Затем эти движения повторяются. На первый толчковый шаг обе палки маховым движением выносят вперед, затем ставят на опору и начинают отталкивание, на второй — завершают отталкивание палками. При постановке палок на опору впереди может быть или правая, или левая нога. По этому признаку различают правосторонний и левосторонний варианты одновременного двухшажного конькового хода. Необходимо одинаково хорошо владеть обоими вариантами, что обеспечивает равномерную нагрузку на все группы мышц и гармоничное развитие.

На равнинных участках и пологих спусках при хорошем скольжении угол разведения лыж уменьшают и используют так называемый равнинный вариант одновременного двухшажного конькового хода, при котором из-за более высокой скорости отталкивание палками начинается чуть позже, его выполняют в течение второго шага. При использовании лыж как в спортивных целях, так и для решения физкультурно-оздоровительных задач применение равнинного варианта вполне оправданно и полезно.

Рисунок 3. Одновременный двухшажный ход²



Рисунок 13 – Одновременный двухшажный ход

1.2.3. Попеременный двухшажный ход

Попеременный двухшажный коньковый ход включает повторение в цикле хода двух скользящих коньковых шагов и двух попеременных отталкиваний руками. По сравнению с другими коньковыми ходами движения рук и ног в попеременном коньковом максимально приближены к естественным двигательным действиям при ходьбе и беге, а также к передвижению попеременным двухшажным классическим ходом. Предпочтение попеременному коньковому ходу на равнинных участках и пологих подъемах отдают лыжники с низкой физической подготовленностью, т.к. структура движений позволяет развивать наибольшую среди коньковых ходов частоту движений, а менее мощные отталкивания руками и ногами повышают экономичность хода. Такие плавные и не очень мощные движения особенно подходят для лыжников-любителей. Квалифицированные лыжники на этом рельефе отдают предпочтение другим, более скоростным коньковым ходам.

Попеременный коньковый они применяют в основном на крутых подъемах, преодолевая их так называемой «скользящей елочкой».

²Иванова, Дитятев, Блажко. Учебное пособие 2018г.

1.2.4. Полуконьковый ход

Одновременный полуконьковый ход применяют на равнинных участках, пологих подъемах и спусках. При выполнении этого хода одна лыжа скользит по лыжне, а вторая разворачивается под углом 15-30 градусов в зависимости от скорости: чем она выше, тем угол меньше. В каждом скользящем шаге выполняют один толчок правой или левой ногой (в зависимости от места расположения лыжни на снежном полотне) и одно одновременное отталкивание палками. Следует избегать продолжительного передвижения с отталкиванием, например, только одной ногой. Это значительно утомляет находящуюся на лыжне ногу, в данном случае правую. Поэтому рациональное применение полуконькового хода предусматривает равноценное использование правостороннего и левостороннего вариантов с отталкиванием соответственно то правой, то левой ногой.

2. Подъёмы, спуски, повороты

2.1. Подъёмы

На подъемах лыжник попадает под дополнительное по сравнению с равнинными участками воздействие сил, которые тормозят движение. Специфичным внешним условиям удовлетворяют следующие способы подъемов:

— попеременным двухшажным классическим, одновременными и попеременным двухшажным коньковыми ходами с характерной для подъемов структурой движений;

— подъем «елочкой» (это и нижеследующие названия способов связаны с внешним сходством рисунка, оставляемого лыжами на снегу);

— подъем «полуелочкой»;

— подъем «лесенкой».

В классическом стиле попеременный двухшажный ход является основным способом преодоления подъемов. С увеличением крутизны подъемов в структуре движений происходят следующие наиболее существенные изменения: сокращается, вплоть до полного исключения, скольжение на лыжах;

повышается важность сцепления лыж со снегом; усиливается опора на палки. Лыжники-любители на подъемах около 10 процентов зачастую переходят на так называемый ступающий шаг, при котором скольжение вообще отсутствует, выполняются характерные для обычной ходьбы движения, только на лыжах. Подъемы коньковыми ходами используют лыжники разного уровня подготовленности. Для их применения подъемы должны иметь ширину около 3 м и хорошо укатанное снежное полотно. Обращаем особое внимание на то, что в соревнованиях, проводимых классическим стилем, подъемы коньковыми ходами запрещены. При свободном стиле на подъемах разной крутизны используют полуконьковый, одновременные двухшажный и одношажный коньковые ходы, а также попеременный ход. Применение того или иного конькового хода на подъемах зависит от физической подготовленности лыжника, длины дистанции, последовательности расположения подъемов на лыжной трассе, качества подготовки снежного полотна.

На подъемах в структуре движений коньковыми ходами происходят следующие наиболее существенные изменения: — при обязательном сохранении периода скольжения заметно уменьшается длина каждого конькового шага; — возрастает угол разведения носков лыж в стороны; — затрудняется полноценное завершение толчка руками из-за использования в свободном стиле более длинных палок по сравнению с классическим.

Подъем «полуелочкой» выполняют ступающим шагом с характерным для этого движения разноименным сочетанием работы рук и ног. Лыжи располагаются, как в полуконьковом ходе: одна — по направлению движения, а другая — под углом, величина которого находится в прямой зависимости от крутизны подъема. «Полуелочкой» лыжник преодолевает подъем чаще всего в условиях, когда сцепление лыж со снегом не позволяет идти на параллельных лыжах.

Подъем «лесенкой» не применяется в спортивно-соревновательных условиях. Это единственно возможный способ преодоления очень крутых (более 30 процентов) подъемов, которые не характерны для соревновательных трасс, но нередки на прогулочно-туристических лыжных маршрутах, в лыжных походах, переходах, экспедициях. «Лесенка» — наиболее доступный способ преодоления коротких невысоких подъемов для детей и начинающих, физически слабо подготовленных лыжников. При подъеме «лесенкой» встают к склону боком. Чтобы исключить соскальзывание, нужно упираться в склон верхними кантами лыж. Из такого исходного положения передвигаются вверх по склону приставными шагами. «Лесенку» используют как на прямых подъемах, так и на подъемах наискось вперед и назад. При подъеме наискось верхняя нога делает шаг вверх-вперед или вверх-назад в зависимости от заданного направления. Подъем «елочкой» обеспечивает надежное сцепление лыж со снегом и полноценное отталкивание и ногами, и руками. Его используют на более крутых подъемах — более 15 процентов.

В подъеме «елочкой» полностью отсутствует скольжение лыж. Как и в коньковых ходах, носки лыж разводятся в стороны под углом от 30 до 70 градусов, в зависимости от крутизны склона. Для более надежного сцепления со снегом лыжи закантовывают на внутренние ребра. Палки на опору ставят обязательно сзади лыж. В каждом шаге толчки ногой и рукой имеют разноименное сочетание, как в попеременном ходе и при обычной ходьбе. Известны две разновидности подъемов «елочкой»: шаговая (замедленная) и прыжковая (ускоренная). Шаговая «елочка» выполняется ступающим шагом. Она преобладает среди любителей лыж, для которых скоростные показатели не имеют столь существенного значения, а отсутствие проскальзывания (отдачи) лыж на подъеме и неторопливые размашистые движения создают относительно комфортные условия даже на затяжных и достаточно крутых подъемах. Принципиальное отличие структуры движений в прыжковой «елочке»

проявляется после окончания отталкивания ногой, когда лыжник, опираясь только на палку, теряет контакт с лыжной и переходит в непродолжительную безопорную фазу полета. Такого элемента нет ни в одном из способов передвижения на лыжах. Включение фазы полета в структуру движений позволяет увеличить скорость за счет повышения частоты шагов.

2.2. Преодоление спуска на лыжах

При спусках на лыжах по прямой различают три основных стойки – высокую, среднюю и низкую. Чем круче склон и выше скорость спуска, тем ниже должна быть стойка лыжника.

На крутых склонах спускаться следует зигзагом, поворачивая на ходу или после остановки.

Боковым соскальзыванием обычно спускаются с крутых, недлинных склонов, не имеющих препятствий. Для этого необходимо поставить лыжи поперек склона, и соскальзывать вниз, упираясь на ребра лыж.

Спуск лесенкой применяется на таких же склонах, но имеющих препятствия, исключающие спуск зигзагом и боковое соскальзывание.

Виды торможений.

Торможение полуплугом практикуется при спусках зигзагом. Для этого запятник лыжи, находящейся ниже по склону, отводится в сторону, а лыжа ставится на внутреннее ребро; вторая лыжа скользит в направлении движения.

Торможение плугом используется на склонах средней и малой крутизны при спусках по прямой: удерживая носки лыж вместе, развести пятки лыж в

стороны и поставить лыжи на внутренние ребра, что достигается небольшим сближением коленей и переносом веса тела на пятки.

Торможение с помощью палок применяется при спусках зигзагом или по прямой. Для этого надо сложенные вместе палки опустить острием в снег и усиливая надавливание на них, замедлить движение.

Торможение падением применяется в экстренных случаях, когда необходимо быстро остановиться. Удерживая палки остриями назад, быстро присесть и упасть на бок.

Торможение упором применяется на спусках наискось или на росном раскатанном склоне. При данном торможении лыжник переносит вес тела на верхнюю (по склону) лыжу, другую ставит на внутреннее ребро пяткой в сторону (в положение упора) и производит торможение.

]

2.3. Повороты

В зависимости от крутизны и протяженности склона, характера снежного покрова и подготовленности лыжника подъем можно осуществлять ступающим шагом, полуелочкой, елочкой, лесенкой.

Ступающим шагом поднимаются на ровных и пологих склонах. При этом туловище следует наклонить чуть больше вперед, а руками сильнее опираться на палки. При «отдаче» лыжи нужно ставить на снег с прихлопыванием.

Полуелочкой поднимаются на более крутых склонах. Одна лыжа ставится в направлении движения, а другая развернута носком в сторону и упирается в снег внутренним ребром.

Подъем елочкой применяется на склонах средней крутизны. Носки лыж широко разводятся в стороны и лыжи жестко ставятся на внутренние ребра с поочередной опорой на палки, которые втыкаются в снег позади лыж.

Лесенкой поднимаются на крутых и обрывистых склонах. Стоя боком к склону, последовательно переставлять вверх лыжи и палки. На склонах с твердым снежным покровом лыжи нужно ставить с прихлопыванием на ребро.

3. Стойки лыжника

Применение той или иной стойки спуска при равномерном распределении массы тела на обе лыжи через центр площади опоры позволяет сохранить равновесие, исключает опрокидывание тела, обеспечивает управление лыжами,

уменьшает силу сопротивления встречного потока воздуха. В зависимости от степени сгибания ног в тазобедренных и коленных суставах и угла наклона туловища принимаемые лыжником при спуске стойки условно подразделяют на высокие, средние и низкие.

Высокая стойка характеризуется небольшим сгибанием ног в коленных суставах (около 150 градусов) и почти одинаковым углом наклона туловища и голени. При этом руки опущены и полусогнуты в локтевых суставах, кисти располагаются чуть впереди коленей, палки обязательно держат кольцами сзади туловища. Средняя (основная) стойка обеспечивает наименьшую силу сопротивления встречного потока воздуха за счет несколько большего сгибания ног в коленных суставах (около 130 градусов) и наклона туловища почти параллельно склону.

Наряду с достижением достаточно высокой скорости положение лыжника в средней стойке создает условия для наиболее полноценного отдыха на спуске по сравнению с другими разновидностями стоек. Вариантом средней стойки является стойка отдыха, при которой лыжник несколько выпрямляет ноги в коленях, увеличивает наклон туловища, опирается предплечьями на бедра и почти соединяет кисти рук. Такое положение создает благоприятные условия для снижения степени напряжения мышц туловища, ног и рук. Стойке отдыха отдают предпочтение многие лыжники-любители. Благодаря этим достоинствам средняя стойка получила на практике самое широкое распространение, что и позволяет считать ее основной. Низкая стойка предполагает прохождение спуска с наибольшим сгибанием ног в коленных суставах и сохранением наклона туловища параллельно склону. Палки прижимают к туловищу и направляют назад кольцами сзади туловища. Такое положение лыжника на склоне сильно утомляет мышцы ног и является неустойчивым, что ограничивает применение низкой стойки любителями.

Заключение

Оздоровительное значение занятий лыжами достаточно высоко.

Длительное передвижение на лыжах в виде прогулок или во время учебно-тренировочных занятий на чистом морозном воздухе, выполнение мышечной работы в благоприятных гигиенических условиях значительно повышают общую работоспособность организма, его сопротивляемость различным заболеваниям. Передвижение на лыжах широко используется как средство активного отдыха. Занятия лыжами в красивой лесистой местности доставляют большое удовольствие, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее состояние организма, обеспечивая высокую умственную и физическую работоспособность.

Овладеть многочисленными классическими и коньковыми лыжными ходами, включая переходы с одного хода на другой, а также способами подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей могут все желающие, независимо от возраста, пола, уровня подготовленности и степени двигательной одаренности.

Список использованной литературы

1. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М.: 2010.
2. Холодов И.П.. Лыжная подготовка и лыжный спорт: Учебник / Под общей редакцией профессора И.П.Холодова. – СПб.: Военный институт физической культуры, 2008. – 327 с.
3. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2012.
4. Лях В.И., Зданевич А.Е. Физическая культура. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2012.
5. Фарбей В.В., Скорохватава Г.В.. Лыжный спорт и методика его преподавания: Учебник для вузов СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 2007. – 623 с.
6. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт. Учебник. – М.: Физическая культура, 2005.
7. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебное пособие: 2-е изд., испр. и доп. – М.: ФиС, 2000.- 265 с.
8. Евстратова В.Д., Чукардин Г.Б., Сергеев Б.И.. Лыжный спорт: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1989. - 320с.
9. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. — М.: Физкультура и спорт, 2000.
10. Иванова, Дитятев, Блажко. Учебное пособие 2018г.