

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"БОКСИТОГОРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"**

**Лыжи: техника безопасности, виды
перемещений.**

Работу выполнила:
Шорохова Анастасия
Алексеевна -
тренер - преподаватель
по лыжным гонкам

г.Бокситогорск, 2023

Тема урока: «Лыжи: техника безопасности, виды перемещений»

Цель: познакомить с видом спорта - лыжные гонки, требованиями безопасности на уроках по лыжной подготовке, дать теоретические знания о технике классических и коньковых лыжных ходов.

Задачи:

1. Сформировать знание классического, конькового лыжного хода.
2. Развивать воображение, наблюдательность, фантазию и творчество.
3. Воспитывать уважение, интерес и эмоциональную отзывчивость к лыжному спорту; привлечь обучающихся к занятиям лыжным спортом.

Части урока:

1. Видео – беседа о лыжных гонках и пользе катания на лыжах.
2. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.
3. Виды перемещений – коньковый и классический ход.

A colorful illustration of children skiing in a snowy forest. In the background, a boy in a blue and red jacket is skiing towards the left. To his right, a girl in a grey sweater and blue pants stands with her skis, and another girl in a green jacket and orange pants stands nearby. In the foreground, a boy in a green vest and blue pants is skiing towards the left. In the center, a girl in a yellow jacket and green pants is skiing towards the right. To the right, a girl in a pink jacket and blue pants is standing with her skis. The background features bare trees and a snowy landscape.

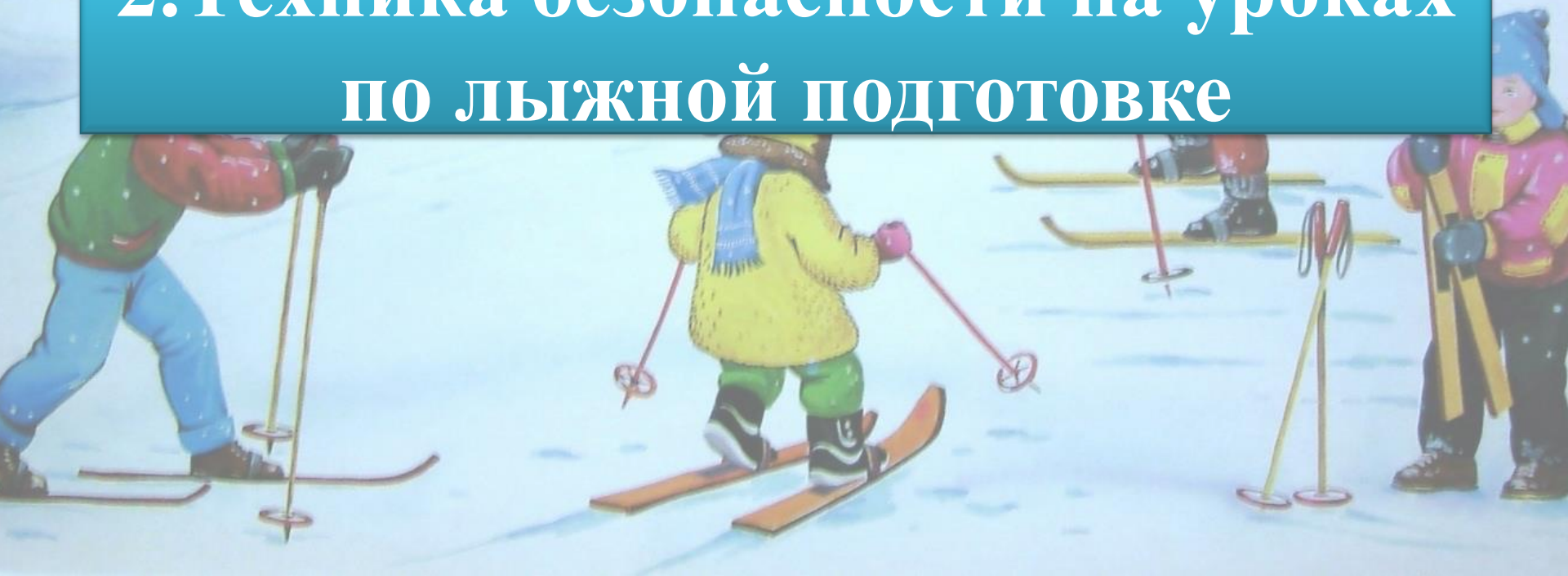
1.Видео – беседа о лыжных гонках и пользе катания на лыжах.



2085030136510.mp4



2. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке



Общие требования безопасности

1. К занятиям лыжной подготовкой допускаются учащиеся, относящиеся к основной и подготовительной группе, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при ненадежных креплениях лыж;
 - при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;
 - обморожения при поведении занятий при ветре более 5-10 м/с и при температуре воздуха ниже 20С;
3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани.
2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.
3. Организованно под командой учителя убыть на трассу для выполнения учебного задания.

Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м.
2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.
4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю (преподавателю) о первых признаках обморожения.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

Учащийся должен:

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю) и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
3. При получении травмы прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
4. С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

1. Организованно убыть на лыжную базу (в помещение школы);
2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
3. Внимательно осмотреть открытые участки тела на предмет отсутствия очагов обморожения;
4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Правила подбора лыж и палок

Для наибольшей продуктивности на уроках зимней физкультуры, необходимо правильно подбирать спортивную амуницию.

Стоит учитывать *следующие моменты*:

1. Длина лыжи зависит от роста, веса ученика.

2. Палки от лыж при вертикальном положении должны верхним краем доставать до подмышечной впадины ребенка, либо до уровня носа, в зависимости от хода передвижения.

3. Лыжи. Пластиковый инвентарь выбирают с чешуйчатой скользящей основой. Таким лыжам не требуется специальная обработка при изменении погодных условий. Также можно выбирать лыжи без насечек – для обучающихся старших классов.

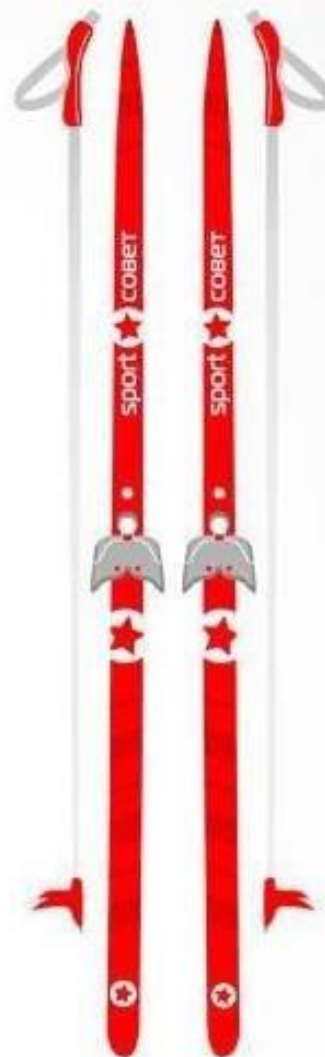
4. На лыжных палках должны быть специальные петли для кистей рук и опорное кольцо внизу, так при езде не нарушается равновесие ребенка.

**Если придерживаться этих несложных правил, то уроки по лыжной подготовке станут любимым занятием ребенка, а также будет исключен травматизм.*

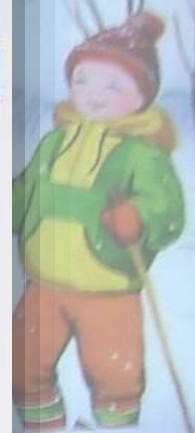
Таблица подбора лыж и палок

Коньковые		Рост	Классические	
Лыжи	Палки	См	Лыжи	Палки
200	175	195	210	165
200	175	190	205	165
200	170	185	205	160
195	165	180	200-205	155
190	160	175	195-200	150
185	155	170	190-195	145
180	150	165	185-190	140
175	145	160	180-185	135
170	140	155	175-180	130
165	135	150	170-175	125
160	130	145	165-170	120
155	125	140	160-165	115
150	120	135	155-160	110
145	115	130	150-155	105
140	110	125	145-150	100
135	105	120	140-145	95
130	100	115	135-140	90
120	95	110	130-135	85
120	90	105	125-130	80
110	90	100	120-125	80

Крепление 75 мм



Крепление NNN



Требования к одежде

Важный элемент успешного катания — обмундирование спортсмена:

1. Верхняя одежда должна быть теплой, легкой, не продуваемой и комфортной.
2. На голове обязательно шапка, на руках перчатки, варежки. Толщина головного убора зависит от температурных особенностей во время урока.
3. Обувь рекомендуется подбирать на один сантиметр больше ноги лыжника. Она не должна сковывать движения стоп и вызывать онемение пальцев.
4. Под верхнюю одежду рекомендуется надевать натуральное белье из хлопка, гетры, брюки, носки.
5. При усиленном ветре на лицо спортсмена надевается защитная маска, на обувь — чехлы-бахилы, способствующие сохранению тепла.
6. Обувь должна быть сухой. В мокрых ботинках можно обморозить пальцы ног.
7. При снежной погоде, для улучшения видимости и защиты глаз рекомендуется надевать специальные очки.

[illegible]

Требования к поведению учащихся

Правила техники безопасности при ходьбе на лыжах требуют корректировки поведения, особенно на начальном этапе.

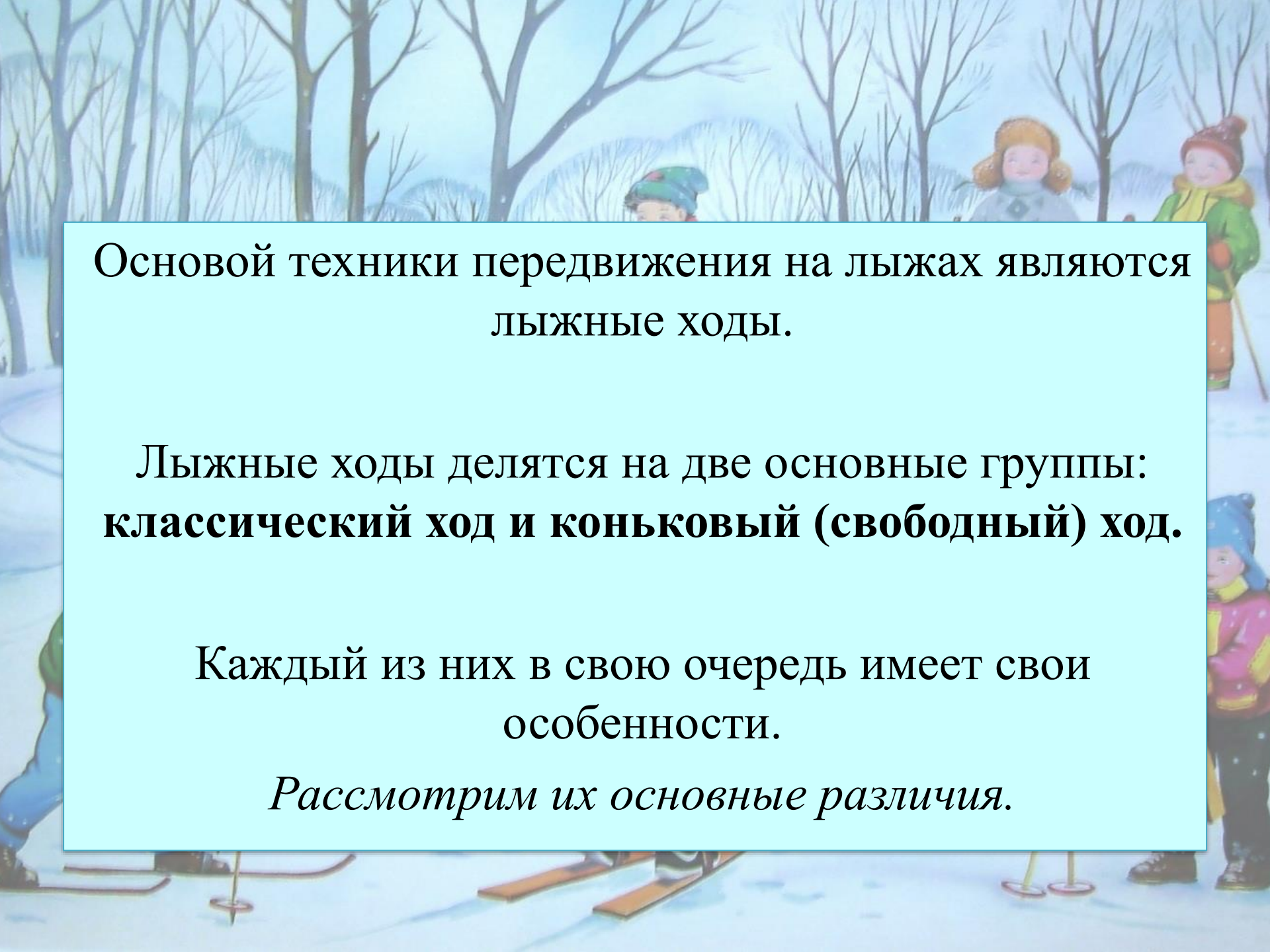
Поведение лыжников, младшей возрастной группы, необходимо строго контролировать на протяжении всего времени обучения:

1. Запрещен обгон во время быстрой езды по узким тропам, при спуске с горы.
2. Нельзя делать незапланированные остановки на лыжне.
3. При падении ребенка, особенно при спуске, следует незамедлительно уйти, отползти с траектории движения. Палки при этом должны быть отброшены вбок, чтобы очередной лыжник не наткнулся на них.
4. Если новичок чувствует неизбежное падение, то сделать это необходимо согнув немного колени, заваливаясь на один бок.
5. При ходьбе на лыжах не раскидывайте сильно палки в стороны, это может препятствовать движению других лыжников.



3. Виды перемещений – коньковый и классический ход.



A soft, painterly illustration of a winter scene. In the background, several bare trees stand against a pale blue sky. In the foreground, three children are visible. One child on the left is wearing a green hat and blue pants, with their legs and skis visible. Another child in the center is wearing a grey sweater and a brown hat. A third child on the right is wearing a green jacket and a red hat. The ground is covered in snow, and the overall atmosphere is calm and wintry.

Основой техники передвижения на лыжах являются
лыжные ходы.

Лыжные ходы делятся на две основные группы:
классический ход и коньковый (свободный) ход.

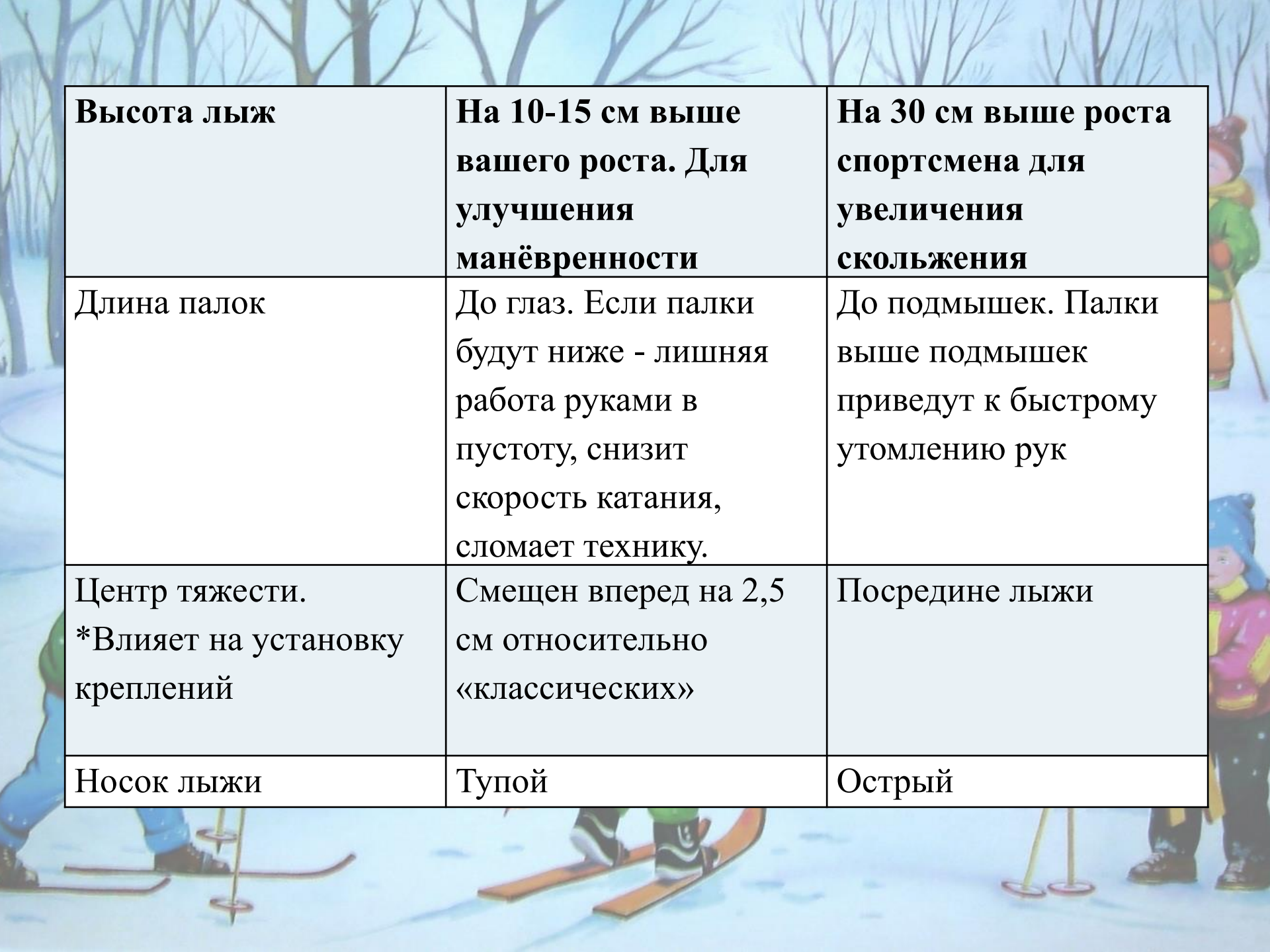
Каждый из них в свою очередь имеет свои
особенности.

Рассмотрим их основные различия.

	Классический ход	Коньковый ход
1.Лыжня	Движение происходит строго по лыжне, проложенной ранее, и лыжи идут параллельно.	Лыжи не следуют никакой лыжне, а наоборот, выходят за ее пределы.
2. Базовые движения	Движение вперед проходит в диагональной технике. Обучающийся скользит по лыжне с перекрестным движением рук и ног, т.е. попеременно выбрасываются вперед левая рука и правая нога, затем правая рука и левая нога. Эти приемы напоминают ходьбу или бег.	«Свободная техника» подразумевает движения, подобные конькобежцу на льду. Движение вперед происходит за счет толчков боковых частей лыж, как при катании на коньках. Кажется простым, но координация рук и ног здесь сложнее. Скольжение не всегда удастся с первого раза, и движения рук с лыжными палками требуют хорошей скорости, иначе могут быть проблемы.

3. Лыжное снаряжение

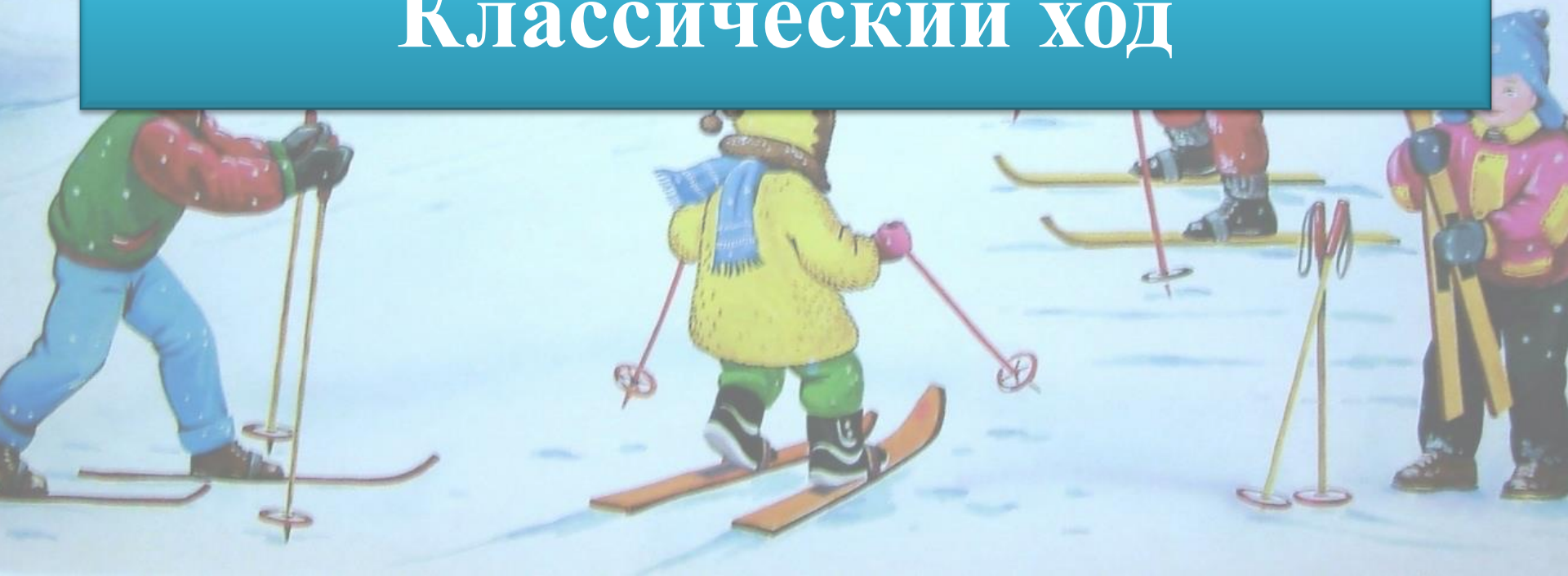
Название	Конек «Skate» или «Sk»	Классика («Classik» или «Cl»)
Скользкая поверхность	Вся скользкая. Без срединных насечек.	Сердцевина лишена скольжения для лучшего отталкивания. Может быть нанесена специальная насечка, для исключения проскальзывания.
Нанесение парафина	На всю скользкую поверхность	На середину лыжи парафин не наносится. На середину наносят «мазь», которая обеспечивает сцепление.



Высота лыж	На 10-15 см выше вашего роста. Для улучшения манёвренности	На 30 см выше роста спортсмена для увеличения скольжения
Длина палок	До глаз. Если палки будут ниже - лишняя работа руками в пустоту, снизит скорость катания, сломает технику.	До подмышек. Палки выше подмышек приведут к быстрому утомлению рук
Центр тяжести. *Влияет на установку креплений	Смещен вперед на 2,5 см относительно «классических»	Посредине лыжи
Носок лыжи	Тупой	Острый



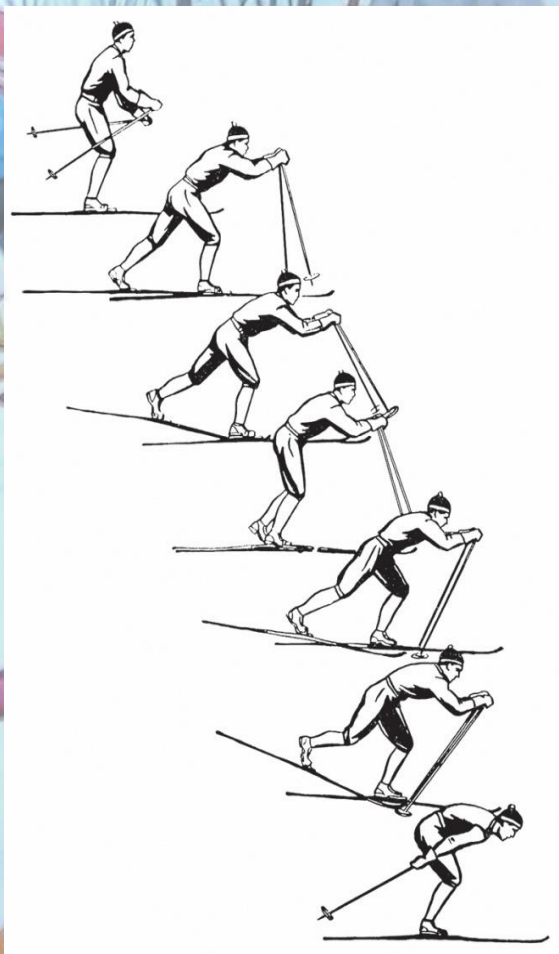
Классический ход



Как говорят лыжники: «классика — всему голова»

Классический ход — основа лыжных гонок и базовая техника любого лыжника.

Классикой встают первый раз в жизни на лыжи, занимаются оздоровительной физкультурой, тренируются на любой неподготовленной трассе.



Виды классических лыжных ходов:

1. Попеременный
двухшажный

2. Одновременный
одношажный / двухшажный

3. Одновременный
бесшажный (даблполинг)

4. Классический подъемный
ход елочкой

*В истории лыжных гонок их было больше, но с развитием технологий они ушли в прошлое. Лыжи стали более легкие и быстрые, поэтому современный классический ход развивается в сторону даблполинга — одновременного бесшажного хода. Технологии скольжения позволяют спортсменам пробегать даблполингом даже 50 и 70 км марафоны.

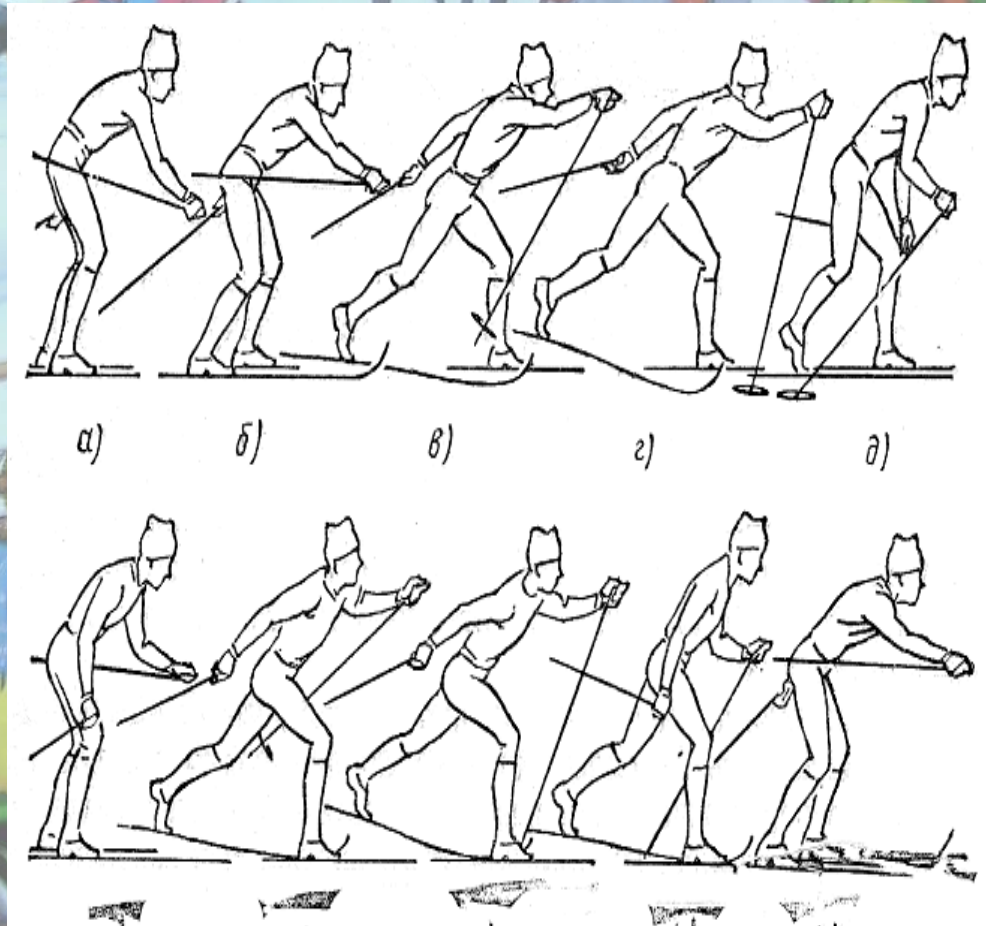
Попеременный двухшажный классический ход

Двухшажный классический ход — азбука лыжника, один из самых старых лыжных ходов.

Используется в лыжных гонках для преодоления равнинных участков и подъемов.

Основные моменты:

- руки и ноги работают попеременно как при ходьбе — левая рука, правая нога
- скольжение происходит только на одной лыже
- корпус не раскачивается, находится в одном положении, меняются только ноги под центром тяжести

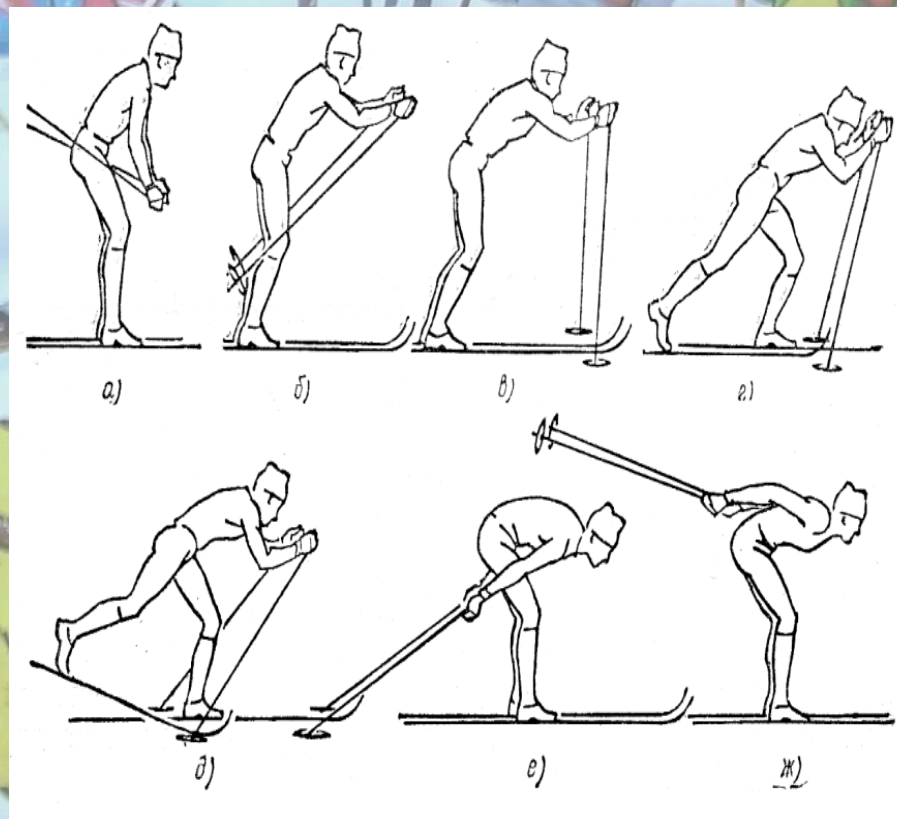


Одновременный одношажный классический ход

Более быстрый и энергозатратный ход, чем попеременный. Применяется при стартовом разгоне, движении по равнине и в небольшие тягуны. Основная нагрузка ложится на плечевой пояс, нога дает дополнительный импульс в промежутке между толчками рук.

Основные моменты:

- присутствует одноопорное и двухопорное скольжение
- толчковая нога не просто ставится рядом с опорной, а слегка выбрасывается мятниковым движением и придает дополнительный импульс
- при отталкивании руками обязательна работа спиной

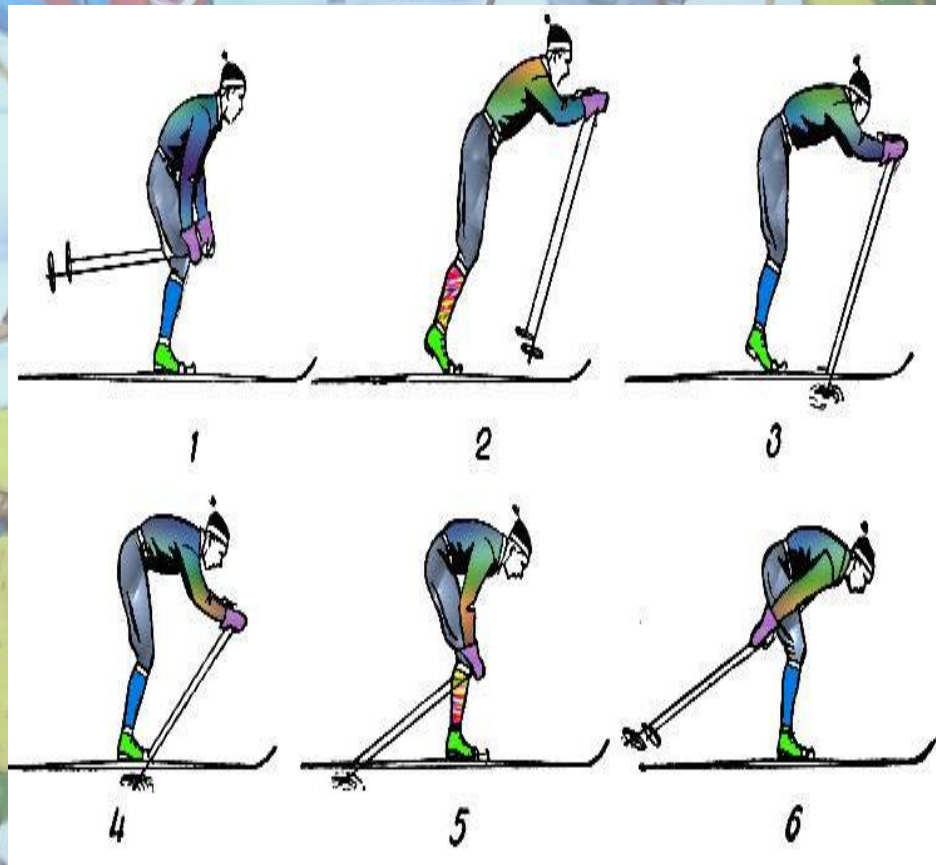


Одновременный бесшажный ход или даблполинг

Самый быстрый классический ход, но требует хорошей физической подготовки и идеального скольжения. Даблполинг набирает популярность в лыжных гонках и вытесняет классический попеременный ход, поэтому международная федерация вводит на него ограничения.

Основные моменты:

- в отталкивании участвует все тело, а не только руки
- вес тела выносится вперед и наваливается на палки, затем происходит отталкивание палками с одновременным проталкиванием лыж вперед
- палки ставятся строго вертикально (при фронтальном обзоре) примерно на ширине плеч

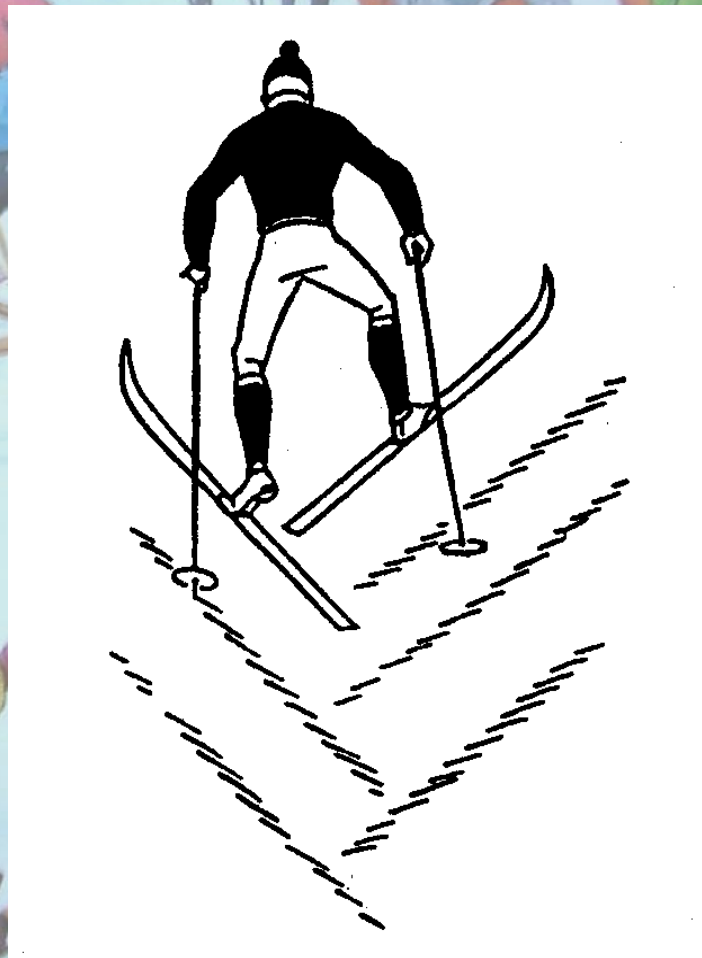


Классический подъемный ход "елочкой"

Применяется на крутых подъемах, когда мазь перестает держать и попеременный ход невозможен.

Основные моменты:

- носки лыж должны быть достаточно разведены, лыжи поставлены на внутренние ребра так, чтобы не проскальзывали (это делается главным образом за счет наклона голеней);
- задние части лыж не должны перекрещиваться, задевать друг друга при переносе;
- шаги свободные, с полным распрямлением ног;
- руки работают энергично с полным распрямлением в конце отталкивания.



A colorful illustration of children skiing in a snowy forest. In the background, a boy in a blue and red jacket is skiing. To his right, a girl in a grey sweater and blue pants stands with poles, and another girl in a green jacket and orange pants stands nearby. In the foreground, a boy in a green jacket and blue pants is skiing on the left. In the center, a child in a yellow jacket and green pants is skiing. On the right, a girl in a pink jacket and blue hat is standing. The scene is set in a snowy landscape with bare trees and a blue sky.

Коньковый ход

Виды конькового хода

Виды конькового хода возникли относительно недавно. Главной особенностью считается *активное участие нижних конечностей при проскальзывании*. Здесь основой является уровень подготовки лыжника, особенности трассы.

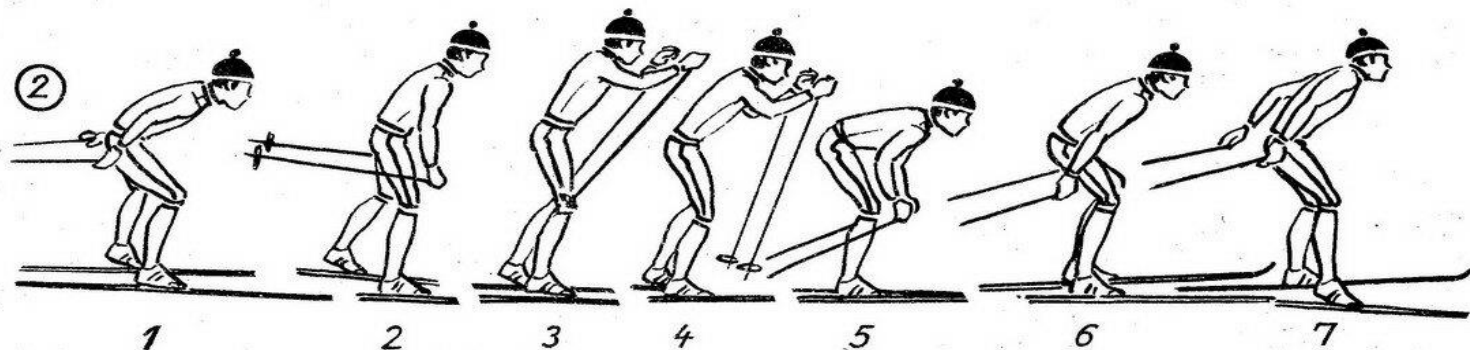
Вида коньковых ходов на лыжах:

- Одновременный одношажный коньковый ход — конек на каждый шаг
- Одновременный двушажный коньковый ход — конек через шаг
- Подъемный коньковый ход

Одновременный одношажный коньковый ход — конек на каждый шаг

Основные моменты:

- вес тела полностью переносится с одной ноги на другую, а не гуляет по середине.
- нога ставится точно под центр тяжести.
- проносимая лыжа ставится на снег только после отталкивания палками, а не одновременно с ними. Руки должны пройти линию таза, после этого вес переносится на другую лыжу.
- отталкивание палками с подключением мышц спины и пресса, а не только руками.

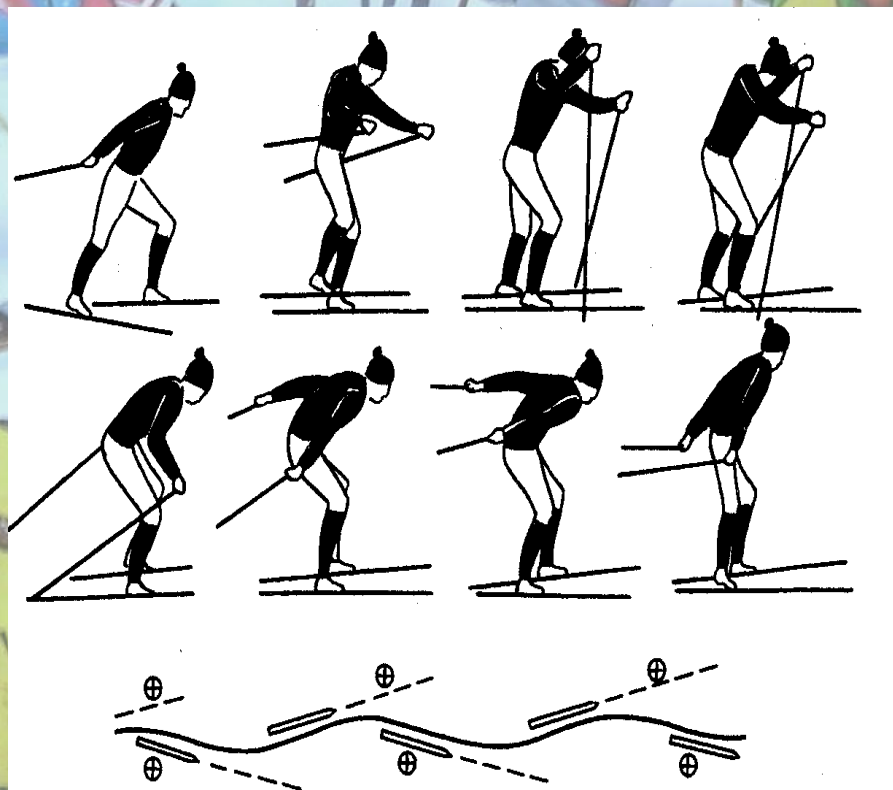


Одновременный двушажный коньковый ход — конек через шаг

Применяется на равнине и пологих спусках. Позволяет сохранить высокую скорость и сэкономить силы.

Основные моменты:

- плечи и таз не разворачиваются, смотрят прямо и находятся параллельно друг другу.
- в фазе отталкивания палками вес тела переносится на другую лыжу только после прохождения рук линии таза.
- отталкивание второй ногой происходит во время выноса палок вперед

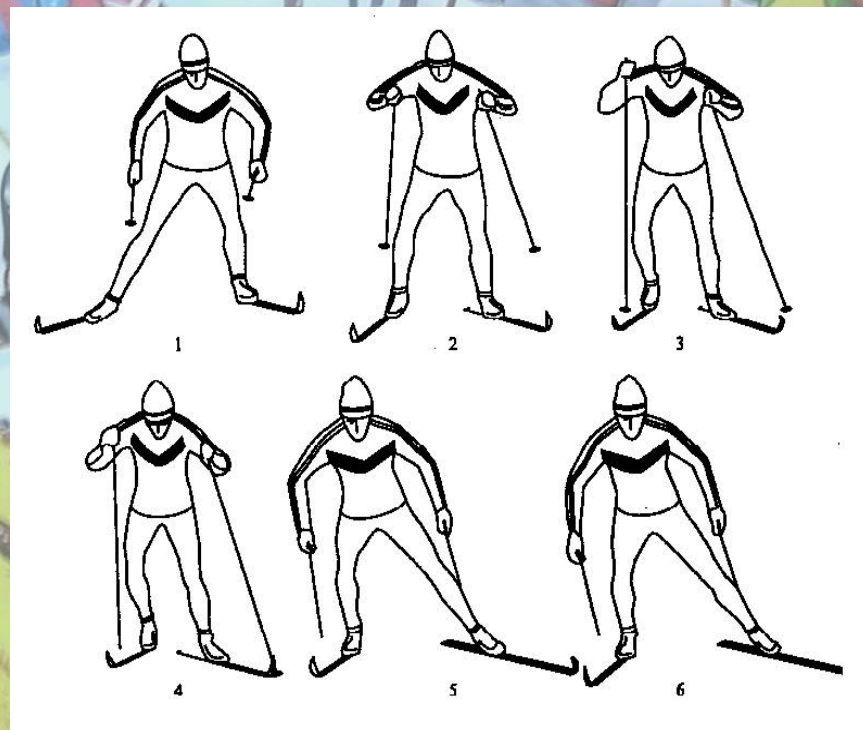


Подъемный вариант конькового хода

Применяется на подъемах, где передвижение одновременным одношажным ходом слишком энергозатратно. Лыжники высокого уровня применяют этот ход только на крутых подъемах.

Основные моменты:

- первое отталкивание палками происходит вместе с отталкиванием ногой. Отталкивание второй ногой — во время выноса палок вперед.
- плечи не должны вертеться — корпус смотрит прямо.



Основные ошибки в технике конькового хода

! Центр тяжести между лыж — необходимо научиться переносить вес тела с одной лыжи на другую.

! Раскачивание корпусом — торс должен соединять движения рук и ног в одно целое, а не изгибаться под нагрузкой.

! Высокое поднимание ног — корень ошибки лежит в переносе центра тяжести и работе коленей.

Список используемой литературы

- Бутин, И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. – М.: Владос-Пресс, 2003. – 192 с
- Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин. – М.: ЮРАЙТ, 2022. – 126 с.
- Махов, С.Ю. Лыжная подготовка: учебный курс / С.Ю. Махов. – МОО Академия безопасности и выживания, 2016.
- Михаленок, Е.В. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций. Учебное пособие для ВУЗов / Е.В. Михаленок. – М.: Физическая культура и спорт, 2022. – 84 с.
- Физическая культура. 5, 6, 7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. — 9-е изд., перераб. и доп. — М. : Просвещение, 2019