

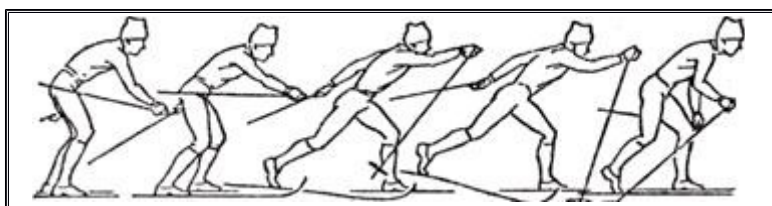
Папка 202Фк

ОГСЭ 04. Физическая культура

Занятие №11. Дата 14.11.2020

1. Тема занятия: «Лыжная подготовка. « Техника попеременно-двухшажного хода. Техника подъёмов, спусков»
2. Запишите в тетради дату и тему занятия
3. Внимательно ознакомьтесь с материалом темы, которая прилагается ниже.
4. Выполните задание: составить краткий конспект урока
5. Самостоятельная работа: составить комплекс упражнения для мышц верхних конечностей.
- 6. Выполненную работу отправляете старосте. Староста формирует папку, подписывает тему, ставит дату и присылает в личное сообщение на электронную почту urinagirl@mail.ru 14. 11.2020 до 14.00**

Техника попеременного двухшажного хода



Попеременный двухшажный ход - наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками. Двухшажным - потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками (правой и левой рукой) - одно отталкивание палкой на каждый шаг – см. рис. 5.



Рис. 5. Попеременный двухшажный ход

Он применяется при передвижении на равнине и на пологих подъемах. Рассмотрим выполнение отдельных элементов техники попеременного двухшажного хода (шаг правой ногой).

При правильно выполненном отталкивании голень, бедро и туловище составляют прямую линию (рис. 6). Нога в конце отталкивания должна распрямиться полностью (точка 1). Правая рука с палкой согнута в локте и вынесена вперед, кисть на уровне плеча (точка 2). В самый последний момент отталкивание заканчивается

выпрямлением стопы (точка 3). Лыжник переносит вес тела на выдвинутую вперед левую лыжу и начинает скользить на ней.

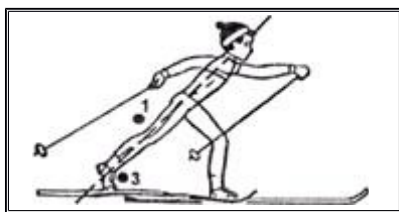


Рис. 6. Окончание отталкивания ног, начало перехода к скольжению на одной лыже

Скольжение выполняется на согнутой в колене ноге, которое находится над подъемом или носком ноги (точка 1) – см. рис. 7. Голень расположена вертикально. После отталкивания нога с лыжей по инерции продолжает движение назад-вверх (точка 2). Из положения одноопорного скольжения лыжник готовится сделать следующий шаг. При замедлении скольжения правая палка ставится на снег на уровне носка левой ноги (точка 3) под углом 75-85°. Рука немного согнута в локтевом суставе (точка 4), кисть на уровне глаз (точка 5).

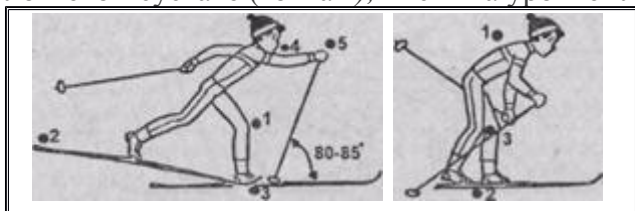


Рис. 7. Скольжение на опорной ноге Рис. 8. Скольжение с подседанием

При начале отталкивания палкой (рис. 8) туловище наклоняется вперед, оказывая давление на правую руку и палку (точка 1). Левая рука маховым движением выносится вперед-вверх. Правая нога из крайнего положения начинает движение вперед. Стопа правой ноги плавно опускается на снег у каблука ботинка левой опорной ноги (точка 2). Как только правая нога поравняется с левой, следует небольшое, но быстрое сгибание обеих ног (точка 3).

Правую ногу лыжник быстро продвигает вперед, стараясь загрузить ее массой тела. Правая рука с нажимом на палку движется назад (рис. 5). Кисть руки проходит чуть выше колена. К моменту отрыва от снега палка и рука образуют прямую линию (точки 1 и 2). Толчок палкой происходит быстро и обязательно с полной амплитудой (т.е. до конца назад). Давление кистью осуществляется через петлю палки. В момент завершения отталкивания лыжная палка удерживается большим и указательным пальцами кисти руки.

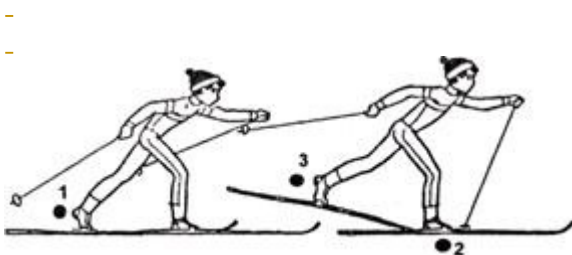


Рис. 9. Окончание отталкивания ног, переход к скольжению на одной лыже
Заканчивая отталкивание левой ногой (точка 1), лыжник быстро, но плавно переносит вес тела на правую ногу (рис. 9). Теперь скольжение происходит на

правой ноге (точка 2). Левая нога, завершив отталкивание, свободно (по инерции) отводится назад-вверх (точка 3). С началом скольжения на правой ноге левая рука выносит палку вперёд. Затем движения повторяются (шаг левой ногой).

Способы лыжного подъёма

Чтобы спуститься с горы, нужно сначала на неё подняться, неподготовленным лыжникам такой подъем представляется чем-то неосуществимым. Передвигаясь по неровной, пересечённой поверхности, предстоит преодолевать разнообразные трудности склонов, отличающиеся по крутизне, протяжности, и рельефных особенностей. Подъёмы на лыжах, точнее, их способы, выполняются с учётом этих факторов. Но выбор должен основываться на не менее важных технических факторах: физической подготовки горнолыжника, степени его выносливости.

Подъёмы по невысоким склонам осуществляются с помощью попеременного шага. Здесь применимы те же принципы, как и при привычной ходьбе. Только с увеличившимся наклоном всего корпуса относительно следования, распределяя, таким образом, центр тяжести и усиливая упор на палки. При отсутствии условий для скользящего шага, по причине недостатка в сцеплении лыж со снежным покровом применима техника ступающего. В зависимости от крутизны склона потребуется большее по ширине разведение лыжных носков и уклон на внешнее ребро, с усилением опоры на палки. Для преодоления внушительных подъёмов потребуется применение специальных методов, проверенных горнолыжниками.

Способы подъёмов в горы на лыжах:

«Ёлочка» — применима для восхождения на средние по высоте горные склоны. Лыжные носки нужно как можно шире разводить в стороны друг от друга, а постановку шагов переносить на ребра. Лыжные палки для дополнительной опоры должны упираться позади лыж.

«Полуелочка» — вариант, применяющийся для восхождения на средние по высоте склоны, двигаясь вверх наискосок, в чем его отличие от классической «ёлки». Необходимо, чтобы верхняя лыжа двигалась прямо, параллельно маршруту следования, носок, находящийся снизу, отводился в сторону, а при шаге делался упор на ее ребро. Ставить палки следует с применением перекрёстного координационного метода — ниже верхней лыжи и выше нижней.

«Лесенка» — применима при восхождении на самые высокие склоны. Осуществляется данный способ при боковом положении лыж перпендикулярно горному склону с попеременной перестановкой шага на внешнее ребро верхней и внутреннее нижней. Палки упираются синхронно шагу: одна — над верхней лыжей, другая — под нижней.

«Зигзаг» — отличный способ, хоть и небыстро подняться на протяжные, значительные по крутизне склоны, если восхождение напрямую по какой-то причине затруднено или невозможно. Движение вверх происходит попеременно: то наискось, то классическим шагом, с использованием принципов «полуелочки».

Способы спуска с горы

Пересекая неровную заснеженную местность по горному склону, с различными препятствиями и сложностями, потребуется умение мгновенно переориентироваться в сложившихся, часто неблагоприятных условиях. Чтобы обойти тяжёлые, ненадёжные участки, представляющие опасность для лыжника, следует помнить, что спуски и

подъёмы на лыжах подчинены биомеханическим принципам. А потому, все, что потребуется, — следовать установленным правилам спуска, безо всякой импровизации.

Во время спусков применимы разные техники, зависящие от высоты склона, протяжности и состояния его поверхности. Существует несколько простых правил, применимых в любой из нестандартных ситуаций. Так, для устойчивости при спуске одна из лыж выдвигается несколько дальше другой, на которую переносится центр тяжести. Этот же приём, только с отклонением тела назад, выполняется, чтобы исключить врезание в снег на финише. Для ускорения и улучшения скольжения нужно наклонить корпус назад. В остальном — дело техники.

Способы и техники спусков с горы на лыжах:

На различных по высоте и протяжности склонах, подходящих для универсального положения спусков, применяется средняя стойка. Она позволяет с лёгкостью совершать повороты и обходить трудные участки. Идеальное соотношение — в немного согнутых ногах, так равномерно распределяется вес, наклонённом вперёд корпусе, в согнутых в локтях руках, прижатых к телу палках, повёрнутых острыми концами назад.

Высокие склоны со сложными особенностями рельефа и толстым слоем рыхлого снега — далеко не лучшее место для спуска. Но в таких сложных условиях уместно применить положение высокая стойка, улучшающее устойчивость и несколько замедляющее слишком скоростной спуск, с которым сложно тормозить и совершать повороты. Выражена она в следующем: немного согнуть ноги, наклониться вперёд, руки согнуть в локтях и выдвинуть вперёд. Палки плотно прижать к торсу и повернуть назад.

На покатых склонах, лишённых каких-либо препятствий, используется низкая стойка, применимая для существенного ускорения спускающихся. Для достижения оптимального положения нужно основательно согнуть ноги в коленях (буквально присесть), наклониться далеко вперёд, вытянуть руки и согнуть их в локтях на уровне пояса. Крепко зафиксировать палки и повернуть назад острием.

На протяжённых и относительно ровных склонах применима стойка отдыха, позволяющая снять напряжение в поясничном отделе и мышцах ног. В такой позе можно находиться в выпрямленном положении, нужно лишь немного согнуть ноги, сделать незначительный уклон торса вперёд, руки остаются выпрямленными, прижатыми предплечьями к бёдрам. Палки находятся далеко позади, едва не волочась по снегу.

Внимание! Никогда не стоит держать палки кольцами вперёд, существует угроза наткнуться на них и получить серьёзную травму.