

Серия «Спорт для всех»



# ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

*учебный курс*

КАДЕМИЯ  
**МАБИВ**

[www.mabiv.ru](http://www.mabiv.ru)

# **Лыжная подготовка**

МОО "Межрегиональная общественная организация  
"Академия безопасности и выживания"

2016

УДК 796.92(075)(086.76)  
ББК 75.717.92я04я7ю3

Лыжная подготовка / МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания"", 2016

«...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...»

УДК 796.92(075)(086.76)  
ББК 75.717.92я04я7ю3

, 2016

© МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания"", 2016

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Введение   | 6  |
| Глава 1. Организация и методика проведения занятий | 8  |
| Глава 2. Основы обучения                           | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                  | 11 |

# **Лыжная подготовка**

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2016

\* \* \*

## **Введение**

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 сердечнососудистой 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 профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов различных профессий.



## Глава 1. Организация и методика проведения занятий

Занятия по лыжному спорту проводятся на местности, большей частью пересеченной, в любую погоду (мороз, снегопад, оттепель) и требуют от занимающихся значительных энергозатрат. Поэтому особенно важно, чтобы преподаватель четко организовал уроки, умел выбрать маршрут, доступный для занимающихся, выбрал соответствующий темп передвижения, не допускающий большого разрыва в колонне, указал дистанцию при спусках с гор, постоянно контролировал дисциплину, численный состав групп и т. д.

Для обучения способам передвижения на лыжах должны быть подобраны и соответствующим образом подготовлены учебная площадка, склоны и тренировочные лыжни.

Пренебрежение организационной стороной урока и дисциплиной при проведении занятий по лыжному спорту может привести к нежелательным последствиям – травмам, обморожениям, а подчас и к несчастным случаям.

Непременные условия занятий – систематичность и плановость. Для этого необходимо иметь соответствующую программу, рабочий план и конспекты занятий.

При планировании обучения важно, чтобы содержание, форма работы и ее методика соответствовали возрастным и половым особенностям занимающихся, их состоянию здоровья, физическому развитию и технической подготовленности.

Успешность обучения технике передвижения на лыжах зависит не только от методики преподавания, но в значительной мере и от организации и условий проведения занятий: как подобран инвентарь, как выбраны места занятий, учтены ли метеорологические условия, выбрано ли место для преподавателя и все ли предусмотрено для предупреждения травм и обморожений.

В начале обучения занимающихся нужно ознакомить с требованиями, которым должны соответствовать лыжи, палки, крепления, и с назначением лыжных мазей.

**Учебная площадка** – место, где проводятся занятия по технике лыжных ходов. Площадка должна быть сравнительно ровной, защищенной от ветра (у леса, между гор и т. п.) и иметь уклон 2–3°. Лучше выбирать место для такой площадки вблизи склонов гор, на которых удобно проводить обучение.

На площадке прокладывают одну или две параллельные лыжни на расстоянии 3–5 м в виде одного или двух замкнутых четырехугольников с закругленными углами.

Длина лыжни должна быть такой, чтобы на каждого обучаемого приходилось по 12–15 м. Если кругов два, на внутренней лыжне занимаются более слабые лыжники или женщины (когда группа смешанная). Кроме того, при занятиях однородной группы педагог вызывает на внутреннюю лыжню тех, кому следует дать индивидуальные замечания по технике выполнения отдельных элементов.

Внутри четырехугольника прокладывают лыжню для преподавателя – здесь он демонстрирует технику, отсюда руководит занятием.

Лыжни, особенно для начального обучения, должны быть ровными, узкими и иметь хорошую опору для палок.

**Учебно-тренировочные склоны** – места, где проводятся занятия по изучению способов спусков, подъемов, торможений и поворотов. Склонов должно быть несколько. При выборе их надо учитывать состояние снежного покрова, крутизну и длину склона, наличие бугров, ухабов и других препятствий. Склон для очередного занятия выбирают в зависимости от задач и подготовленности занимающихся.

Состояние снежного покрова также влияет на характер занятия. После больших снегопадов передвижение лыжников затрудняется. Изучать технику передвижения, если место заня-

тий не подготовлено, невозможно. Свежевыпавший снег при умеренно низкой температуре дает хорошее скольжение, а свежевыпавший мокрый снег прилипает к лыжам. Поэтому в первом случае на уроке можно решать любые задачи, во втором же лучше изучать и совершенствовать спуски, повороты, развивать выносливость.

Принимая все меры предосторожности для предупреждения травматизма, нельзя, однако, снижать воспитательного значения не-которого элемента риска на спусках и поворотах на скорости.

Для предотвращения обморожений нужно знать, что основными причинами их являются низкая температура, влажный воздух, ветер, чрезмерное переутомление и отсутствие закалки, недостаточные меры защиты от холода (влажная одежда, обувь, носки, рукавицы), неправильно пригнанное снаряжение, (тугое шнурование, сжимающие ногу крепления, тесный ботинок и т. д.), несоблюдение гигиены тела и одежды.

Во время занятий в сильный мороз или ветер преподаватель должен осуществлять неослабный надзор и контроль за занимающимися и организовывать их взаимонаблюдение.

При первых признаках обморожения нужно немедленно оттирать пострадавшую часть тела чистой рукой, но не снегом, который может повредить кожу. Растирать следует до появления красноты и чувства тепла.

Для начального обучения лучше подготовить склоны со свежевыпавшим снегом (5-10 см) на плотной снежной основе. Если такой возможности нет, склон следует подготовить, пройдя его всей группой несколько раз «лесенкой».

При обучении спускам, подъемам, поворотам очень важно правильно организовать группу, строго определив, где спускаться и где подниматься.

Для закрепления и совершенствования техники передвижения, тактически правильного ее использования в различных условиях необходимо прокладывать тренировочные лыжни протяженностью 1–3 или 1–5 км и желательно в виде петель. Это позволяет лучше использовать рельеф местности, чаще наблюдать за занимающимися и давать им указания.

В процессе занятий преподаватель демонстрирует те или иные упражнения. Поэтому большое значение имеет правильный выбор преподавателем места. Он должен хорошо видеть всех занимающихся, а те, в свою очередь, хорошо слышать даваемые им объяснения и видеть показываемые упражнения.

При обучении способам подъемов преподаватель дает объяснения у подножия горы, а следит за их выполнением, несколько поднявшись в гору.

При обучении торможениям и поворотам педагог строит группу на площадке у подножия горы. Здесь занимающиеся выполняют под-водящие упражнения. Далее он поднимается несколько вверх, чтобы видеть, как они делают повороты вокруг него.

В процессе занятий педагогу нужно следить за метеорологическими условиями – температурой воздуха, ветром, влажностью, снежным покровом. В зависимости от этих условий, их влияния на организм лыжников необходимо вносить коррективы в организацию и методику проведения урока.

Так, в дни с резко пониженной температурой воздуха занимающимся надо порекомендовать соответствующим образом одеться, в занятиях уменьшить паузы и объяснения на месте.

## Глава 2. Основы обучения

Овладение разнообразием способов передвижения на лыжах по пересеченной местности, выработка умения использовать эту технику в различных условиях и приобретение специальных знаний – вот основные задачи обучения в лыжном спорте.

Педагог должен не только учить своих учеников технике передвижения на лыжах, развивать их физические способности, но и заботиться о воспитании всесторонне развитого человека.

Методика обучения технике передвижения на лыжах ставит своими задачами:

а) найти правильные пути для овладения отдельными способами передвижения на лыжах, то есть как можно быстрее и лучше научить занимающихся тому или другому способу передвижения;

б) установить наиболее целесообразную последовательность в обучении комплексу необходимых знаний, умений, навыков.

Чтобы овладеть техникой передвижения на лыжах, будь это ход или поворот, лыжник должен знать, что ему нужно делать, какие требования предъявляются к выполнению того или другого элемента техники, что дают те или иные упражнения, каков основной механизм их выполнения и тактического применения. Задача преподавателя – раскрыть эти вопросы, а обучаемых – осмыслить их и активно участвовать в процессе обучения. Приобретение теоретических знаний, а не слепое копирование техники является предпосылкой для формирования правильных двигательных умений и навыков передвижения на лыжах. Чем с большей сознательностью формируется навык, тем прочнее он закрепляется.

Обучение знаниям и выработка умений и навыков по передвижению на лыжах осуществляется методами, принятыми в современной спортивной педагогике. Выбор того или иного метода в известной мере зависит от подготовленности самого педагога.

Объяснения и разбор, указания и оценка техники в процессе практических занятий и после них, а также лекции, беседы на теоретических занятиях – вот методы и формы занятий. Полезны также самостоятельная работа занимающихся по изучению теории лыжного спорта, и наблюдения за техникой квалифицированных лыжников.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.