

# Презентация по физкультуре на тему: Лыжные ходы.

Подготовил

Горбушин К.  
8г класс

Конечно, мы не можем узнать имя изобретателя лыж. Лыжи как средство, облегчающее передвижение по снегу, появились до начала нашей эры, о чем свидетельствуют наскальные изображения, обнаруженные российскими археологами А.М.Линевским в 1926 году и В.И.Равдоникасом в 1936 году в местечке Бесовы Следки и Залавруг у Белого моря. Первыми приспособлениями, которые применил человек при передвижении по глубокому снегу, были снегоступы, или ступающие лыжи. В Грузии снегоступы назывались тхиламури, то есть «сплетенные из орешника».

Эти примитивные приспособления в процессе использования существенно изменялись и постепенно приняли форму скользящих лыж. Скользящие лыжи позволили значительно увеличить скорость передвижения.

Археологические раскопки в Новгороде (1953г.) свидетельствуют о дальнейшей эволюции лыж. Так, найденная там лыжа, относящаяся к первой половине XVIII в., по конструкции похожа на современные охотничьи и бытовые лыжи: длина ее 1 м 92см, ширина 8см, передний конец лыжи заострен, загнут вверх, грузовая площадка толщиной 3см имеет поперечное горизонтальное отверстие для носкового ремня. Самая древняя лыжа, сделанная 4300 лет назад, обнаружена в 1982 году А.М. Микляевым в Псковской области.

Слово «лыжи» встречается в исторических документах XII в. Сохранились также документы, свидетельствующие использование лыж войсками в против иноземных захватчиков. В Никоновской летописи за 1444 год описывается поход московской лыжной рати, снаряженной великим князем Василием, на защиту Рязани.

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе и теория и методика лыжного спорта, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась. Спортивные соревнования - это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления преподавателя-тренера.

Каждый, кто начинает заниматься лыжным спортом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой - просто сильнее и выносливее, третий стремится с помощью ходьбы на лыжах похудеть, четвертый - укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться.

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. Это стимулирует систематические занятия и рост спортивных достижений лыжников. Названные виды лыжного спорта включены в программы чемпионатов и Кубков мира, зимних Олимпийских игр.

Этот ход - один из основных способов передвижения на лыжах, применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине 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.

**Фаза 1** - 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.

**Фаза 2** — скольжение с выпрямлением опорной (левой) ноги в коленном суставе — длится от постановки палки на снег до начала сгибания левой ноги в коленном суставе.

Левая палка ставится на снег не много впереди носка ботинка левой ноги под острым углом к направлению движения. Это позволяет сразу же начать отталкивание ею.

**Цель лыжника** в этой фазе - должен поддержать, а по возможности и увеличить скорость скольжения.

**Фаза 3**— скольжение с подседанием на левой ноге. В этой фазе заканчивается подведение правой ноги к левой.левой рукой лыжник начинает ускоренный вынос палки вперед, необходимо быстро согнуть ногу в голеностопном суставе, ускорить мах ногой вперед, усилить давление рукой на палку.

**Цель лыжника** в этой фазе — ускорить перекат.

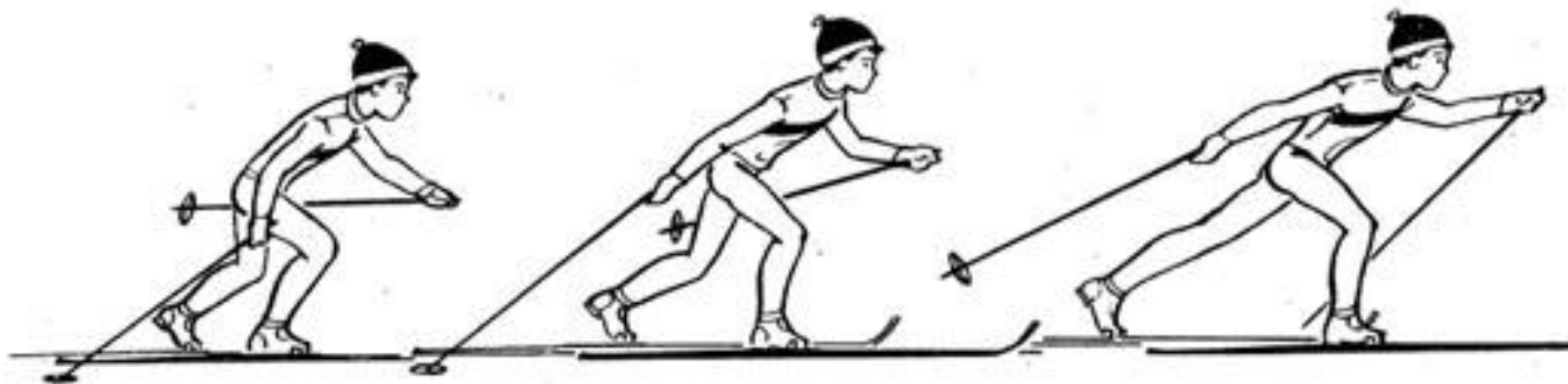
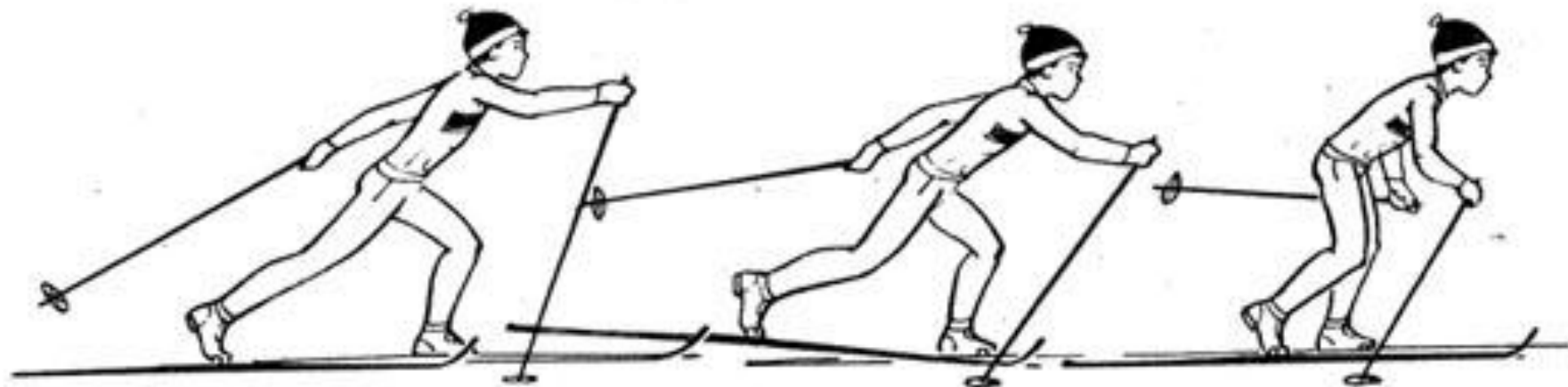
**Фаза 4**— выпад правой ногой с подседанием на левой ноге. Начинается фаза с остановки лыжи и заканчивается началом разгибания левой ноги в коленном суставе.

**Цель лыжника** в этой фазе — ускорить выпад.

**Фаза 5**— отталкивание с выпрямлением толчковой (левой) ноги. Начинается она с разгибания толчковой ноги в коленном суставе и заканчивается отрывом левой лыжи от снега.

**Цель лыжника** в этой фазе - ускорить перемещение массы тела вперед.

попеременный двухшажный ход



## Скоростной вариант одновременного одношажного хода

Этот ход применяется на равнинных участках местности и на пологих подъемах при хороших и отличных условиях скольжения.

Цикл состоит из одного отталкивания ногами. Одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах.

**Фаза 1** - свободное скольжение на двух лыжах. Начинается фаза с отрыва палок от снега и заканчивается началом сгибания правой ноги, которая будет толчковой, в коленном суставе.

**Фаза 2** – скольжение с подседанием. Начинается фаза со сгибания опорной (правой) ноги в коленном суставе и заканчивается в момент остановки правой лыжи.

**Фаза 3** – выпад с подседанием. Начинается фаза с момента остановки правой лыжи и заканчивается началом выпрямления правой ноги в коленном суставе.

**Фаза 4** – отталкивание с выпрямлением толчковой (правой) ноги – от начала разгибания правой ноги в коленном суставе и до отрыва правой лыжи от снега.

**Фаза 5** – свободное одноопорное скольжение на левой лыже. Начинается фаза с отрыва правой лыжи от снега и заканчивается постановкой палок на опору.

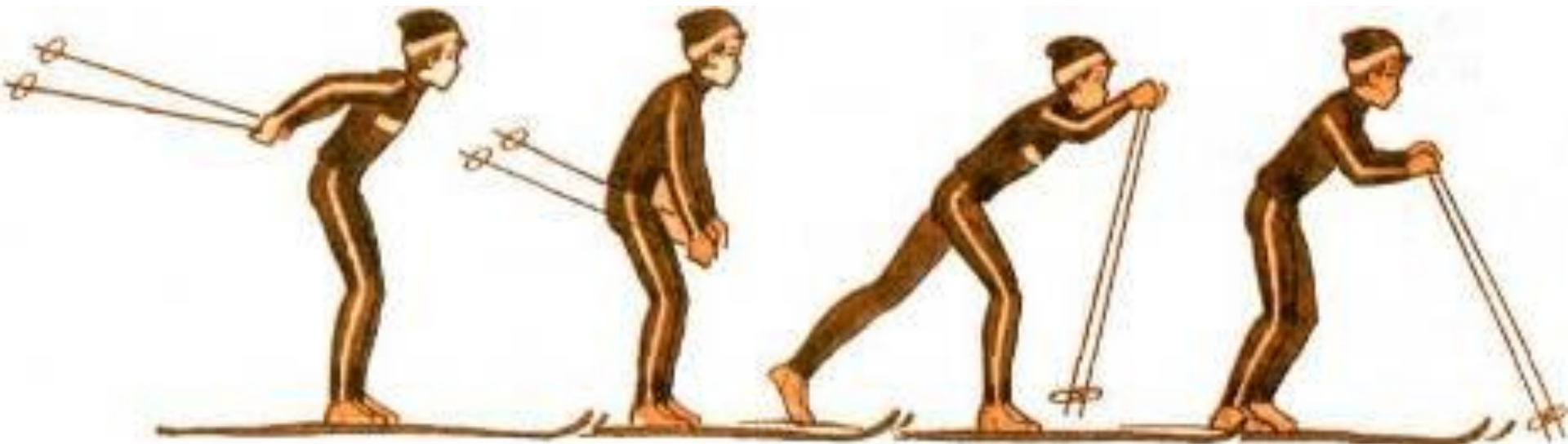
**Фаза 6** – скольжению с одновременным отталкиванием руками. Маховая (правая) нога не полностью подводится к опорной, а остается на полстопы сзади нее.

### Одновременный одношажный ход (основной вариант)

Ход может быть применен при хороших условиях скольжения на пологих спусках ( $1-3^\circ$ ), а также на равнинных участках местности при отличных условиях скольжения (обледеневшая лыжня, крупнозернистый снег и т.д.).

Весь период от окончания отталкивания руками до начала следующего отталкивания ими значительно продолжительнее, чем в скоростном варианте

# Одновременный одношажный ход (основной вариант)



физической усталости, когда спортсмен не может достаточно мощно оттолкнуться.

**Фаза 1** - скольжение на левой лыже с отталкиванием правой рукой - начинается после отталкивания правой ногой и заканчивается отрывом правой палки от опоры.

**Фаза 2** - скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой.

### Попеременный коньковый ход

Попеременный коньковый ход применяется на подъемах большой крутизны (более  $8^\circ$ ), а также при мягкой лыжне и плохих условиях скольжения на менее крутых подъемах. Хотя этот ход наименее скоростной, значение его недооценивать нельзя.

**Фаза 1** — скольжение на левой лыже с отталкиванием правой рукой — начинается с отрыва правой лыжи от снега и продолжается до выведения маховой (правой) ноги вперед-в сторону.

**Фаза 2** — скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой и правой рукой — начинается с выведения маховой (правой) ноги вперед-в сторону и заканчивается отрывом правой палки от опоры.

**Фаза 3** — скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой — начинается с отрыва правой палки от опоры и заканчивается постановкой левой палки.

**Фаза 4** - скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой и одноименной рукой — начинается с постановки палки на опору и заканчивается отрывом левой лыжи от снега.

### Коньковый ход без отталкивания руками

Применяются два варианта этого хода: с махами и без махов руками.

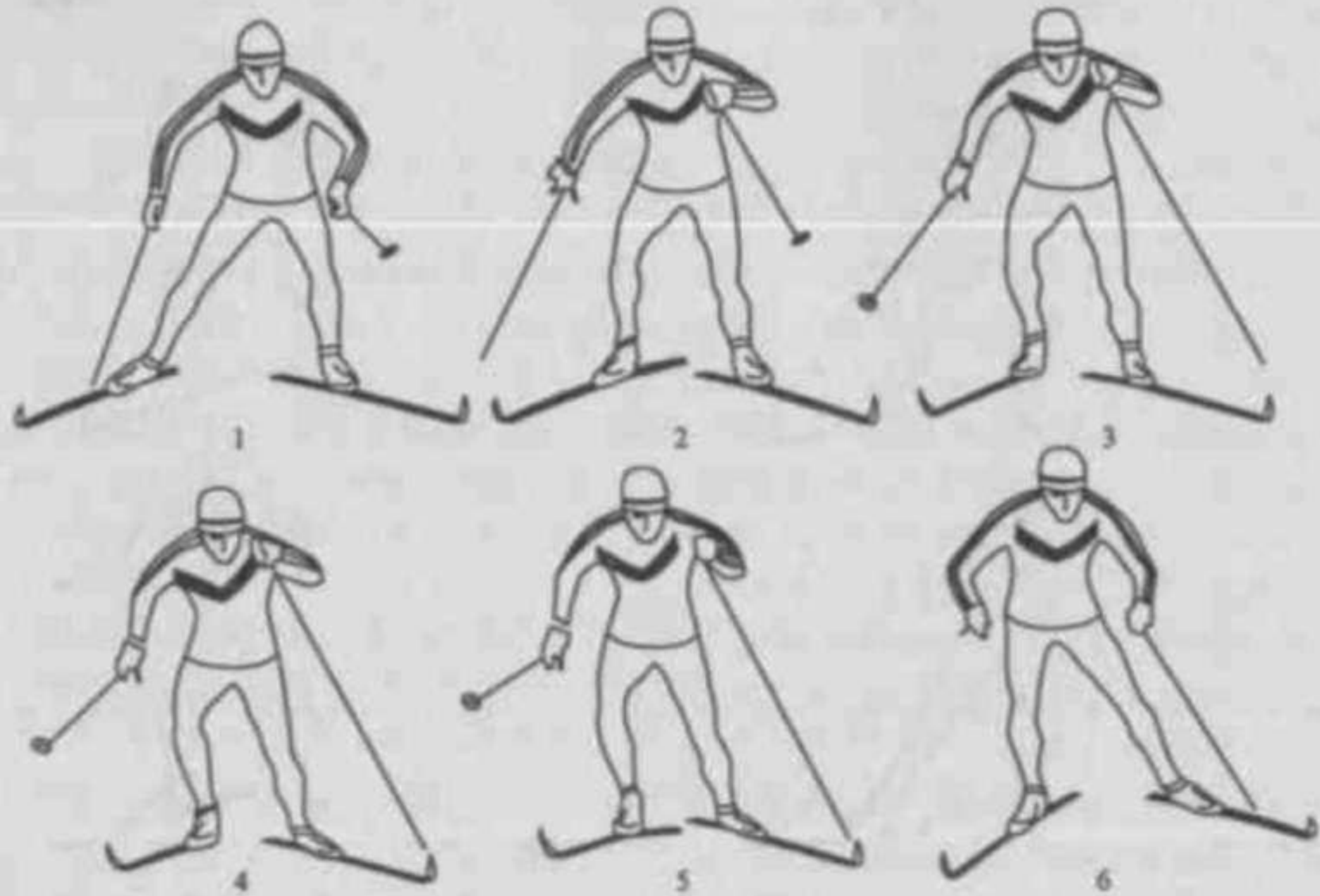
В обоих вариантах цикл хода состоит из двух скользящих шагов, во время которых выполняются два поочередных отталкивания ногами, и включает две фазы, характерные для каждого шага - свободное одноопорное скольжение и скольжение с отталкиванием ногой.

**Фаза 1** — свободное одноопорное скольжение на правой лыже — начинается после отталкивания левой ногой и продолжается до выведения левой (маховой) ноги вперед-в сторону.

**Фаза 2** — скольжение на правой лыже с отталкиванием этой же ногой — начинается с момента выведения маховой (левой) ноги вперед-в сторону и заканчивается отрывом правой



# двухшажный коньковый ход



**Конец**