

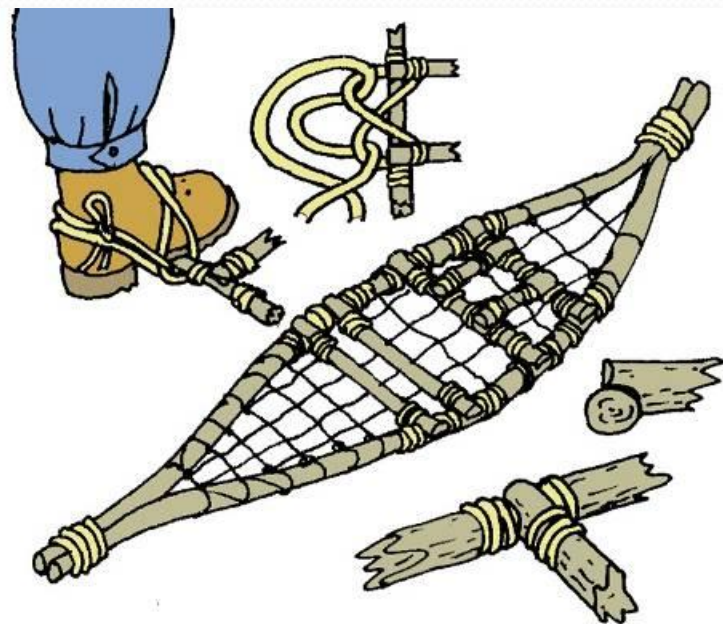


Лыжная подготовка

История происхождения лыж

Лыжи — изобретение очень древнее. Ученые полагают, что появились они 20-30 тысяч лет назад. А место их рождения надо искать на севере, среди бескрайних снегов. У берегов Белого моря встречаются выбитые на скалах изображения лыж, а на Скандинавском полуострове найдены лыжи, которым 2-4 тыс. лет.

Первые лыжи были короткими и широкими, и охотники могли на них только ходить по снегу и называли **снегоступы**.



История становления лыжного спорта в России



В 1895 году был создан Московский лыжный клуб. Правда, первенство России было разыграно только через 15 лет. Соревнования проходили в Москве, на Ходынском поле: 14 лыжников провели забег на 30 км.

Победителем стал дворник Павел Бычков. На страницах газет развернулась долгая дискуссия о том, можно ли считать спортсменом человека, чья профессиональная деятельность связана с физическим трудом. Кстати, Бычков прошел дистанцию за 2 часа 26 минут 47 секунд. Лучшие нынешние лыжники проходят 30-километровую дистанцию на целый час быстрее



мире

- 1767г – в Норвегии первые официальные соревнования по лыжным гонкам
- Конец XVIII – XXв разных странах стали создаваться лыжные клубы
- 1910 г – создана Международная лыжная комиссия
- 1924г – Международная федерация лыжного спорта
- 1924г – первые зимние Олимпийские игры (2 вида лыжного спорта: гонки 18 и 50 км.



Для чего мы занимаемся лыжной подготовкой



Ходьба на лыжах очень популярна в нашей стране и является доступным, увлекательным и полезным занятием, прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости. Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение.

При ходьбе на лыжах в работу вовлекается наибольшее, по сравнению с другими видами упражнений, число мышц, основательно нагружаются мышцы ног, рук, спины, живота.

В процессе занятий совершенствуются жизненно важные качества — воля, смелость, выносливость, скоростно-силовые способности.



Техника безопасности

одежда, обувь



Для занятий лыжным спортом желательно на спортивный костюм надеть легкую спортивную куртку для защиты от ветра.

Лыжная шапочка должна прикрывать лоб, а на руки лучше надеть варежки.

Лыжные ботинки должны свободно надеваться на две пары носков (одни хлопчатобумажные, другие шерстяные).

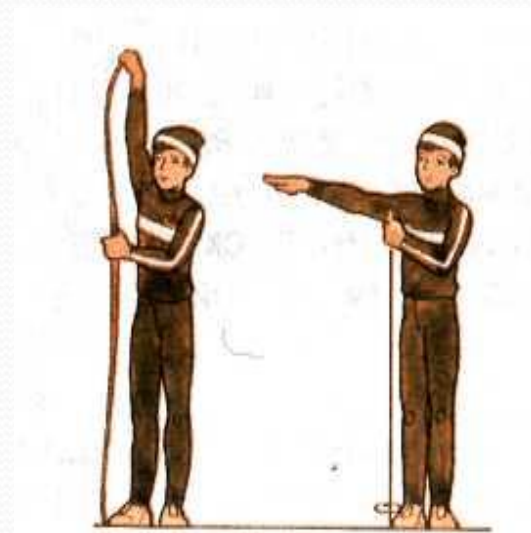
Техника безопасности инвентарь



Лыжи и палки подбираются по росту.

Длина лыж должна быть такой, чтобы можно было достать пальцами вытянутой вверх руки до конца поставленной вертикально лыжи. 8

Высота палок должна быть чуть выше подмышек. Палки должны быть легкими, эластичными и прочными.



Перед началом занятий лыжи натирают мазью для лучшего скольжения. Мазь выбирают в зависимости от температуры воздуха.

Для хранения и переноски используются специальные колодки, чехлы.

Техника безопасности на дистанции

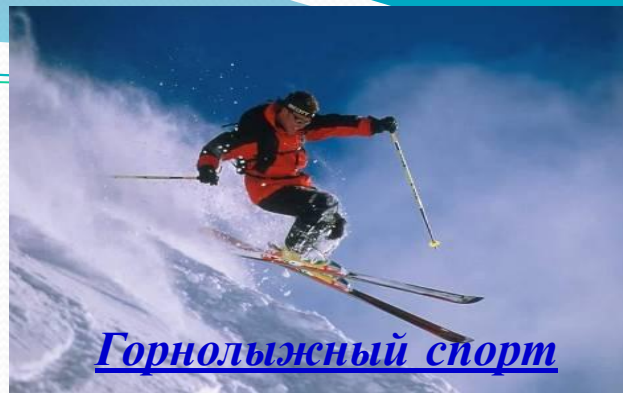
- 1.** Соблюдать дисциплину, всегда видеть и слышать учителя, так как подача команд, указаний и распоряжений производится при низкой температуре и их повторения должны быть сведены до минимума.
- 2.** Следуя по лыжне за товарищем, сохраняйте интервал 3—4 м, а при спуске с горы не менее 30 м.
- 3.** При спуске с горы не выставляйте палки перед собой, иначе в случае падения можно на них наткнуться.
- 4.** При спуске с горы не останавливайтесь у ее подножия, так как на вас может наехать спускающийся следом лыжник.
- 5.** Если во время занятий, коллективной прогулки, похода вы по какой-либо причине сошли с дистанции, то обязательно предупредите об этом товарищей.
- 6.** При переходе через проезжую дорогу обязательно снимайте лыжи.
- 7.** Никогда не растирайте обмороженные участки тела снегом.

Правила соревнований:

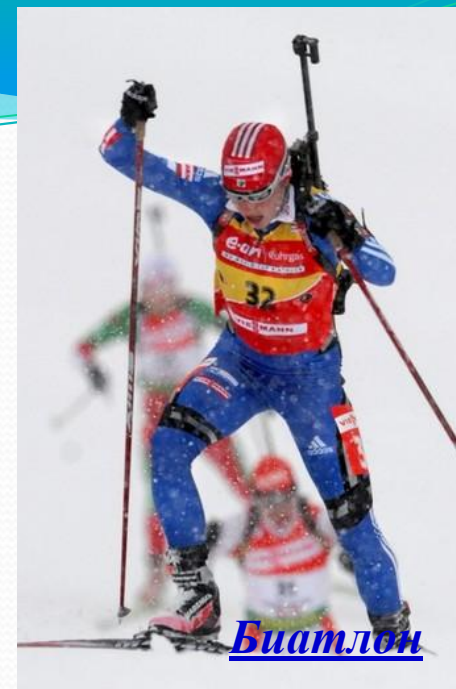
- **Никогда не срезать дистанции.**
- **Если вас догнал соперник, уступите лыжню и не мешайте ему вас обгонять.**
- **Догнав соперника, или обгоните его, или идите за ним, но не ближе 1 м.**
- **За 100 м до финиша лыжню можно не уступать.**
- **Во время эстафеты касаться участника своей команды можно только рукой и только в установленном для этого коридоре.**
- **Во время прохождения дистанции нельзя менять лыжи.**
- **Если по какой-нибудь причине вы сошли с дистанции и не можете продолжить соревнование, то обязательно сообщите об этом в судейскую коллегию.**



Лыжные гонки



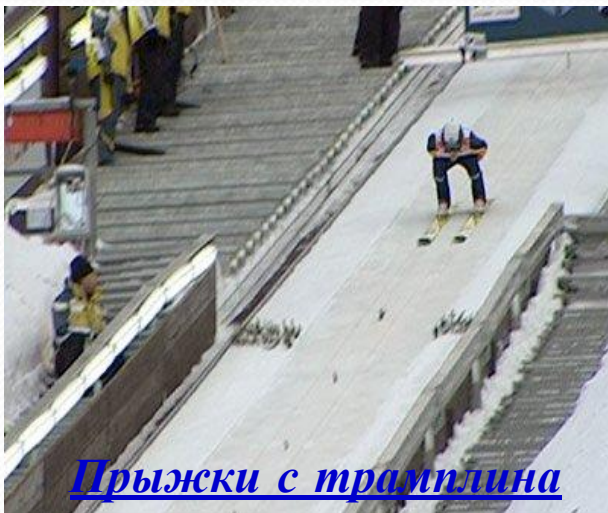
Горнолыжный спорт



Биатлон

Лыжное
двоеборье

Лыжный спорт



Прыжки с трамплина



Сноубординг



Фристайл

ХОДОВ:

Классические

Попеременные

*Отталкивание
сначала одной, а
затем другой
палкой*

-попеременный
двухшажный

-попеременный
четырёхшажный

Одновременные

*Отталкивание
двумя палками
одновременно*

-одновременный
бесшажный

-одновременный
одношажный

-основной
-скоростной
(стартовый)

-двухшажный

Коньковые

-попеременный

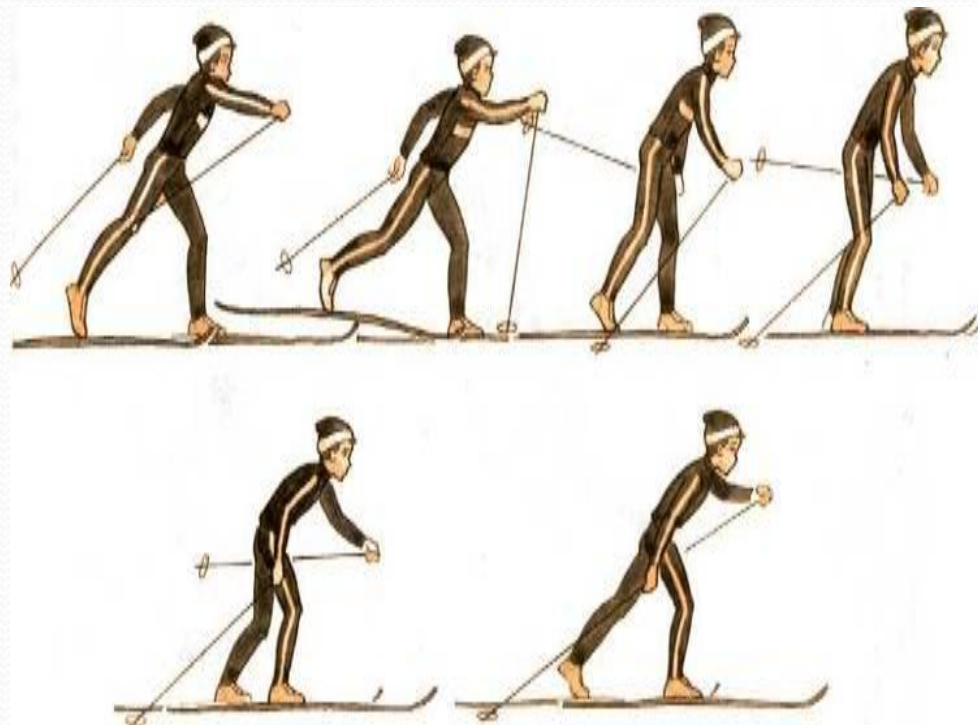
-одношажный
одновременный

-двухшажный
одновременный

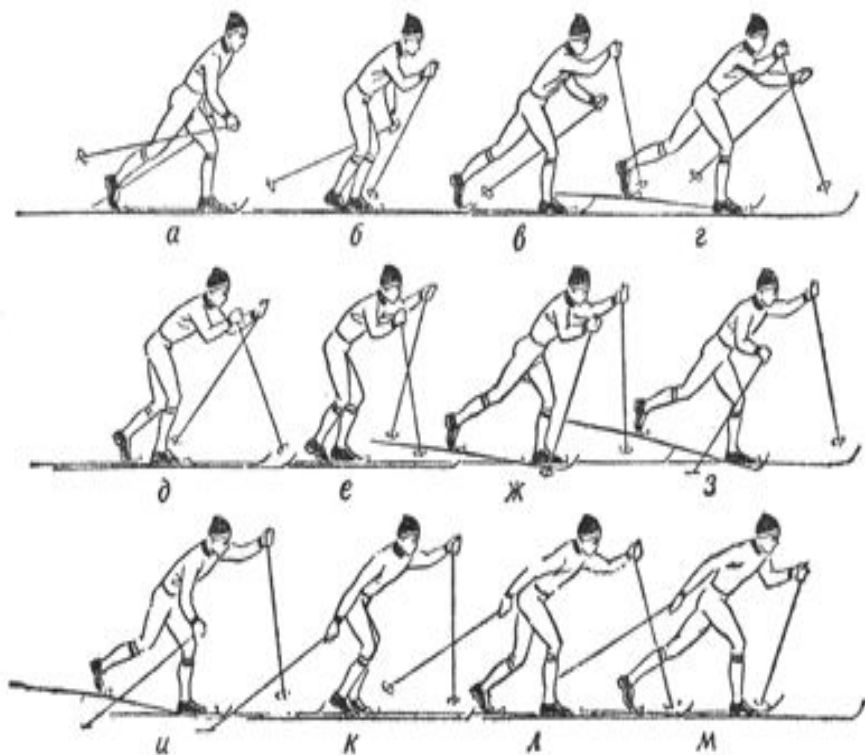


Попеременный двухшажный ход

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. Длина цикла этого хода - 4-7 м, продолжительность - 0,8-1,5 с, средняя скорость - 4-7,5 м/с, темп - 50-70 циклов в 1 мин.



ХОД



Цикл движений попеременного четырехшажного хода состоит из четырех скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний руками на два последних шага. Продолжительность цикла - 1,7-2,2 с, длина - 7-10м, средняя скорость в цикле на равнине - 4,0-6,0 м/с, темп хода - 22-35 циклов в минуту.

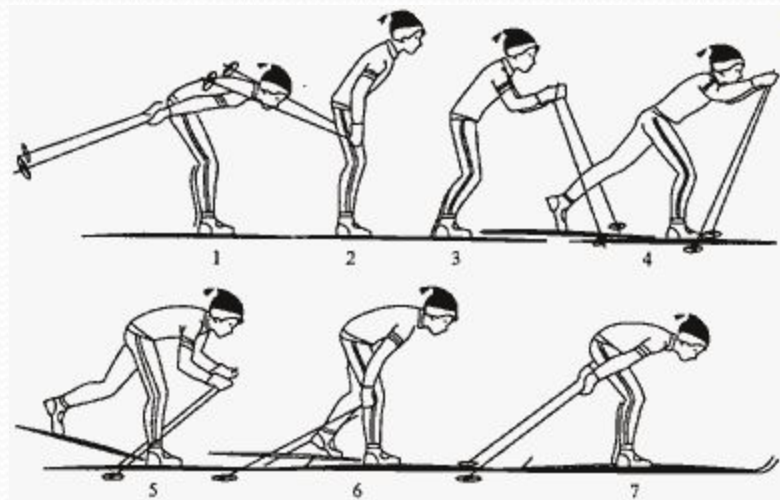
Одновременный бесшажный ход

Применяется при передвижении под уклон и на равнине, на раскатанных участках лыжной трассы, при наличии хорошей опоры для палок и отличном скольжении. Передвигаясь этим ходом, лыжник одновременно сильно отталкивается палками. Скользя на обеих лыжах, он выносит обе палки вперед и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается. Туловище при этом наклоняется до горизонтального положения.



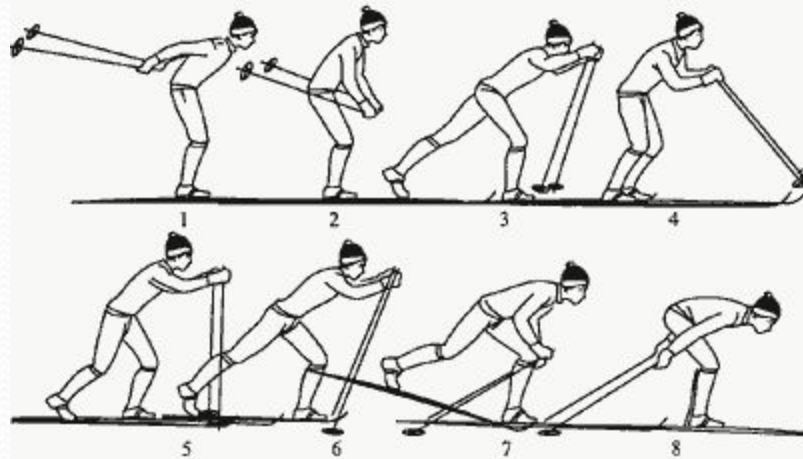
ХОД

- Основной вариант



В цикле основного варианта этого 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

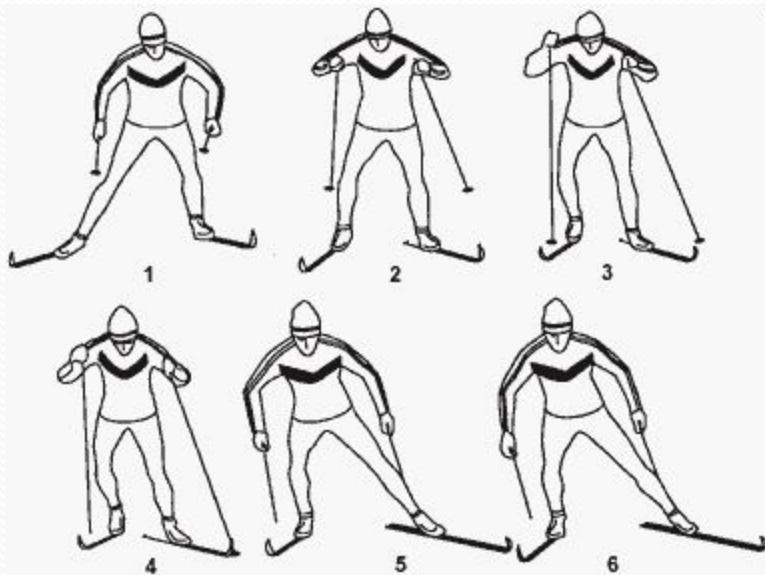


Этот ход применяется на равнинных участках местности при хороших и отличных условиях скольжения. Цикл одновременного двухшажного хода состоит из двух скользящих шагов, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах.

Продолжительность цикла - 1,7-2,1 с, длина - 8-10 м, средняя скорость - 5,0-6,5 м/с.

Анализ движений в цикле хода начинается с момента отрыва лыжных палок от снега после окончания отталкивания руками.

Коньковые хода

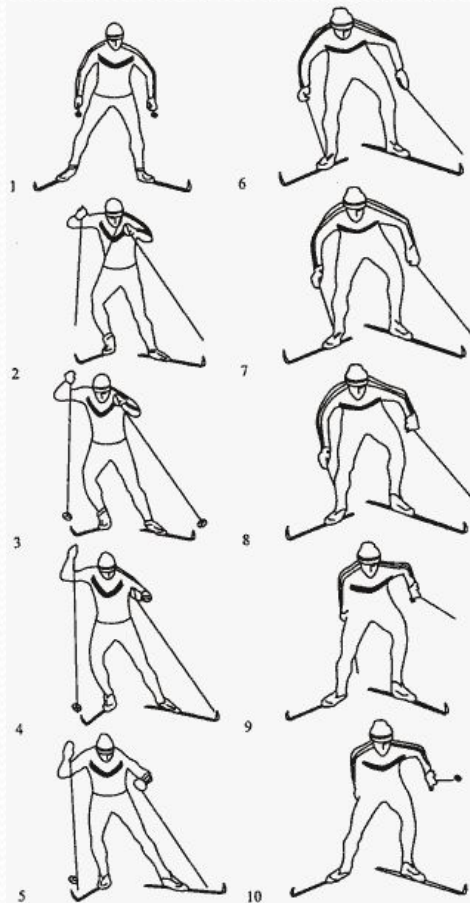


Одновременный одношажный

Этот ход - наиболее сложный в координационном отношении. так как при каждом скользящем шаге разгибание толчковой ноги сопровождается наклоном туловища и отталкиванием руками. Анализ движений цикла хода целесообразно начинать с момента окончания отталкивания ног. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов. Каждый шаг включает отталкивание ногой (правой или левой), одновременное отталкивание руками и одноопорное скольжение. Выполнив цикл, лыжник преодолевает на равнине 6-15 м, на подъемах 4-10 м. за 1,2-2 с. при средней скорости 3,5-8,5 м/с. Темп хода - 30-50 циклов в 1 мин, время отталкивания ногой - 0,25-0,45 с. руками - 0,25-0,40 с.

Коньковые хода

Одновременный двухшажный

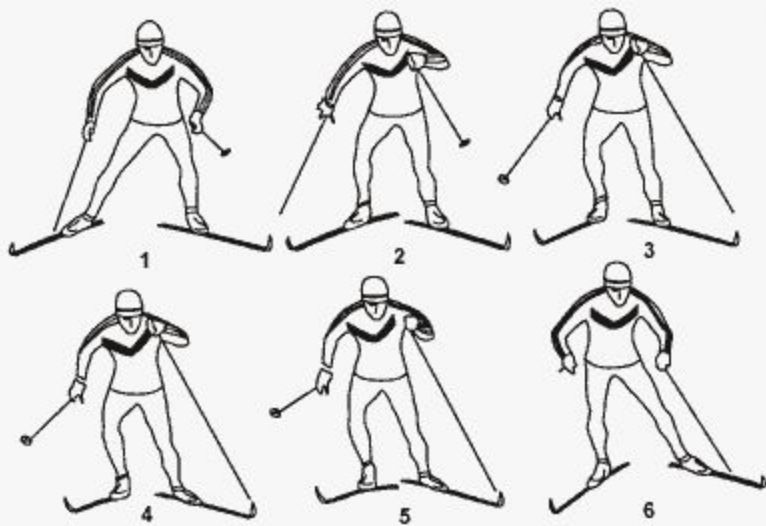


При преодолении подъемов в цикле этого хода выделяют следующие фазы: свободное одноопорное скольжение, скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой, скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой и руками (рукой), скольжение на правой лыже с одновременным отталкиванием руками, скольжение на правой лыже с отталкиванием правой ногой и руками (рукой), скольжение на правой лыже с отталкиванием правой ногой.



Коньковые хода

Попеременный со свободным скольжением



Цикл хода- состоит из двух скользящих шагов, в процессе которых выполняются два поочередных (попеременных) отталкивания руками

Длина цикла - 3-4,5 м, продолжительность - 0,8- 1,15 с, средняя скорость в цикле - 3,5-5 м/с, темп хода - 55-75 циклов в 1 мин, время отталкивания ногой - 0,2-0,3 с, рукой - 0,25- 0,35 с.

Подъёмы

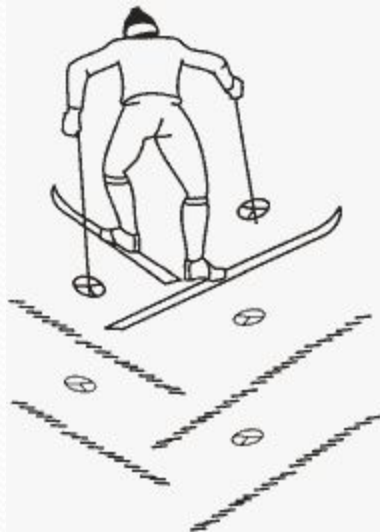
Ступающим шагом



Полуёлочкой



Ёлочкой



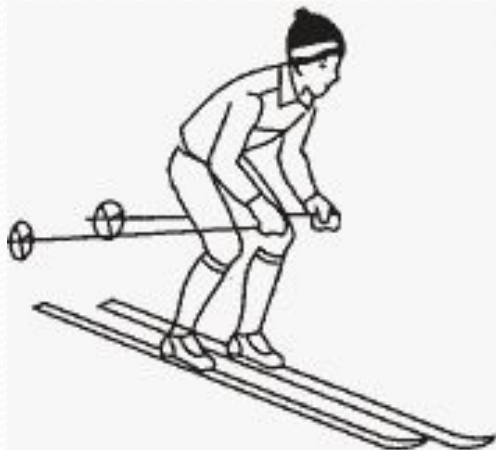
Лесенкой



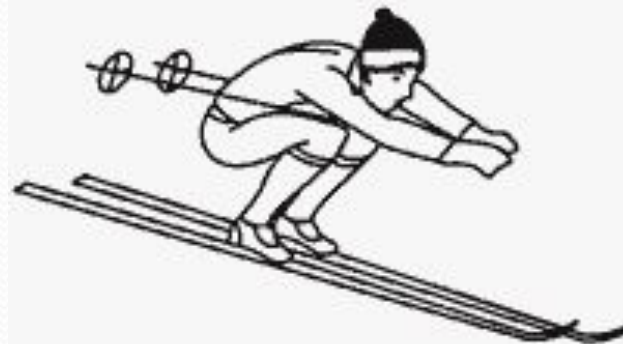
Стойки спусков



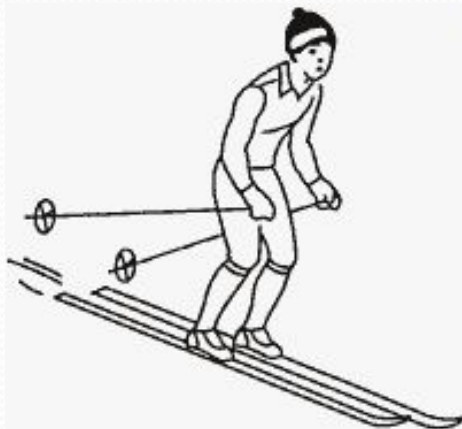
Спуск в основной стойке



Спуск в низкой стойке



Спуск в высокой стойке



Спуск в стойке отдыха

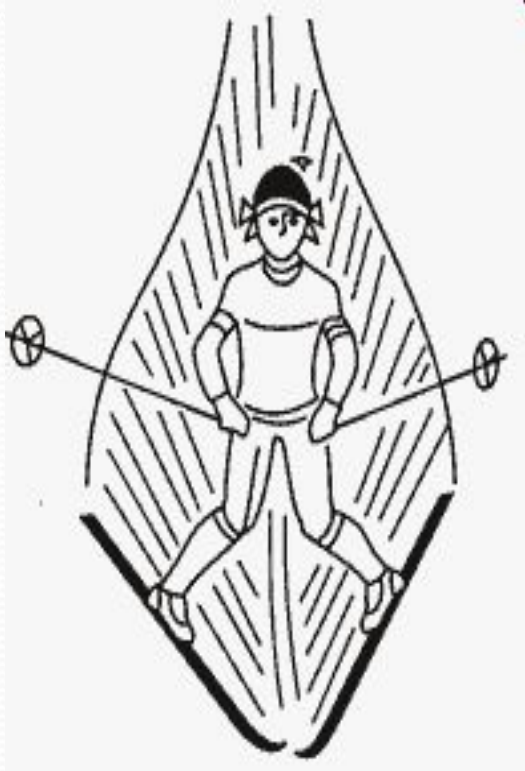


Способы торможения

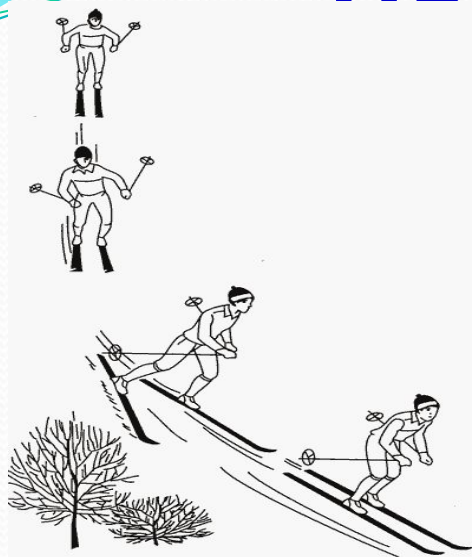


Торможение плугом

Торможение упором



Повороты в движении



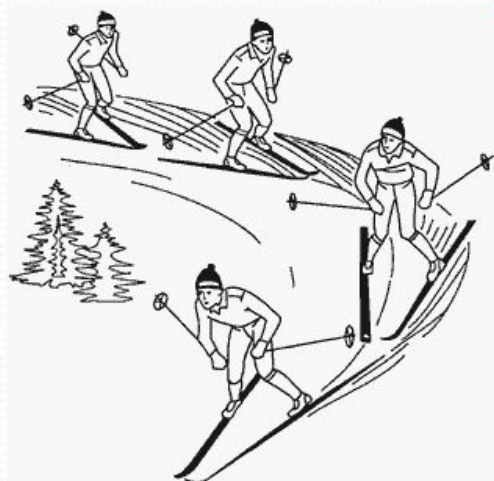
Переступанием



Упором



На параллельных
лыжах



Плугом

ПРЕОДОЛЕНИЕ БУГРОВ И ВПАДИН.



Перед бугром надо немного выпрямиться, в момент наезда на бугор — присесть, а съезжая с него — снова выпрямиться.

Перед впадиной необходимо принять низкую стойку, чтобы избежать прыжка. Проезжая впадину — выпрямиться, а выезжая из нее — снова присесть. Для сохранения устойчивости на спусках при встречающихся впадинах, ямах, буграх важным условием является контакт лыж со снегом. Для этого лыжник использует пружинящие движения ногами и уравнивающие движения туловищем и руками.