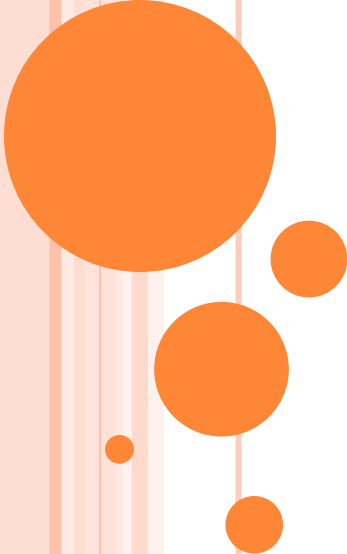




ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Презентацию подготовил

Учитель физической культуры

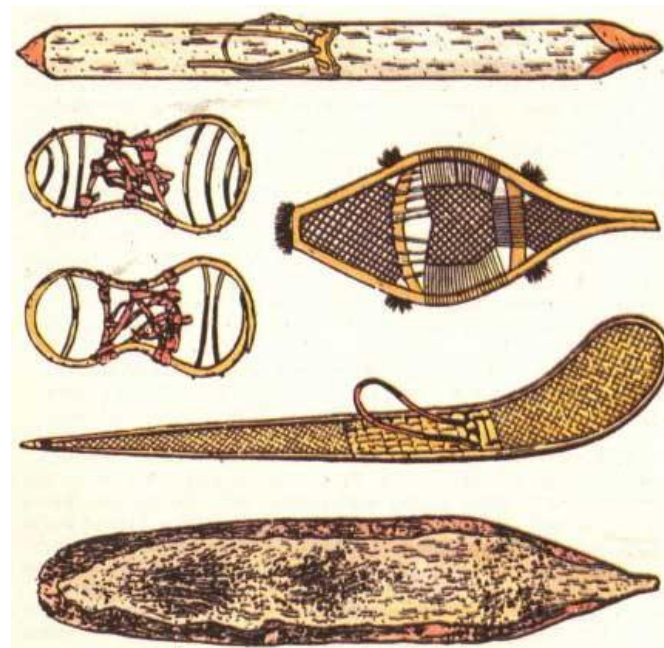
МАОУ «Лицей 36»

А.В Бажанов

История лыжного спорта

Различные приспособления, увеличивающие площадь опоры при передвижении по глубокому снегу, использовались древнейшими народами в быту и на охоте.

Первыми такими приспособлениями были шкуры убитых животных, которыми древние охотники обматывали ноги, предохраняя их от холода. Это послужило толчком для использования других предметов (обломков коры, щепок, а позднее и дощечек) для увеличения площади опоры. Так появились первые ступающие лыжи.



История лыжного спорта

В процессе эволюции форма лыж постепенно совершенствовалась. После ступающих лыж появились скользящие.

Но был период, когда применялись скользящие лыжи разной длины — одна узкая и длинная для скольжения, а другая — более короткая и широкая — для отталкивания.

В условиях передвижения по пересеченной местности, на охоте и в лесу использовать лыжи разной длины неудобно. Видимо, поэтому появились лыжи более короткие и широкие, но одинаковые по длине.

По началу палка была одна, а другая рука была свободная - для лука или другого оружия.



История лыжного спорта

Лыжи использовались на охоте, войне, и бег на них не мог не стать одним из видов спортивных состязаний. На Руси часто использовались во время праздников и зимних народных забав, где демонстрировались сила, ловкость, выносливость в беге «наперегонки» и в спусках со склонов.

Наряду с другими развлечениями и упражнениями (кулачный бой, верховая езда, различные игры и забавы) лыжи сыграли важную роль в физическом развитии русского народа.



КЛАССИФИКАЦИЯ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

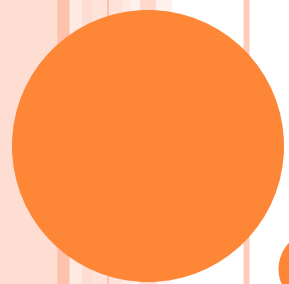
Классические

- Попеременно-шаговый
- Шаговый

Коньковые

- Попеременно-коньковый
- Коньковый

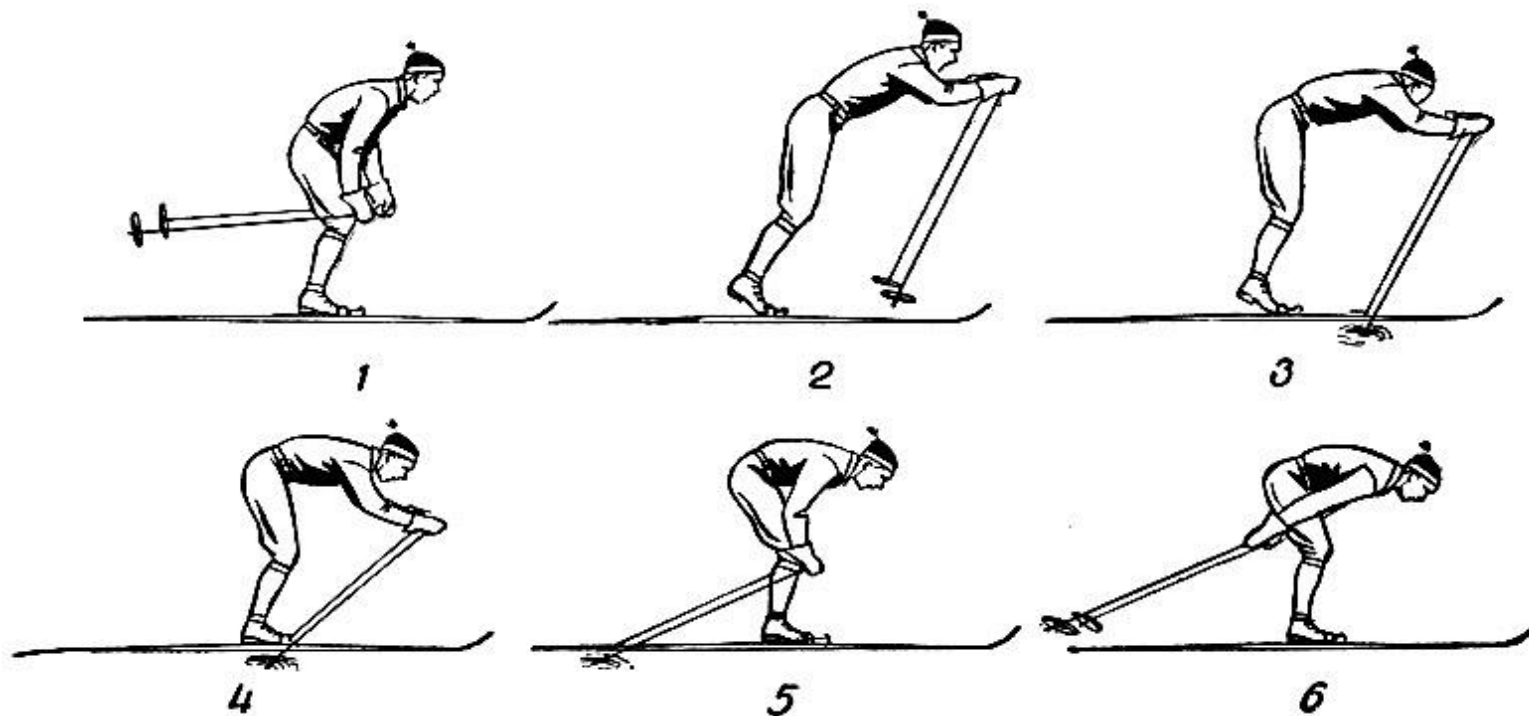




КЛАССИЧЕСКИЕ ЛЫЖНЫЕ ХОДЫ

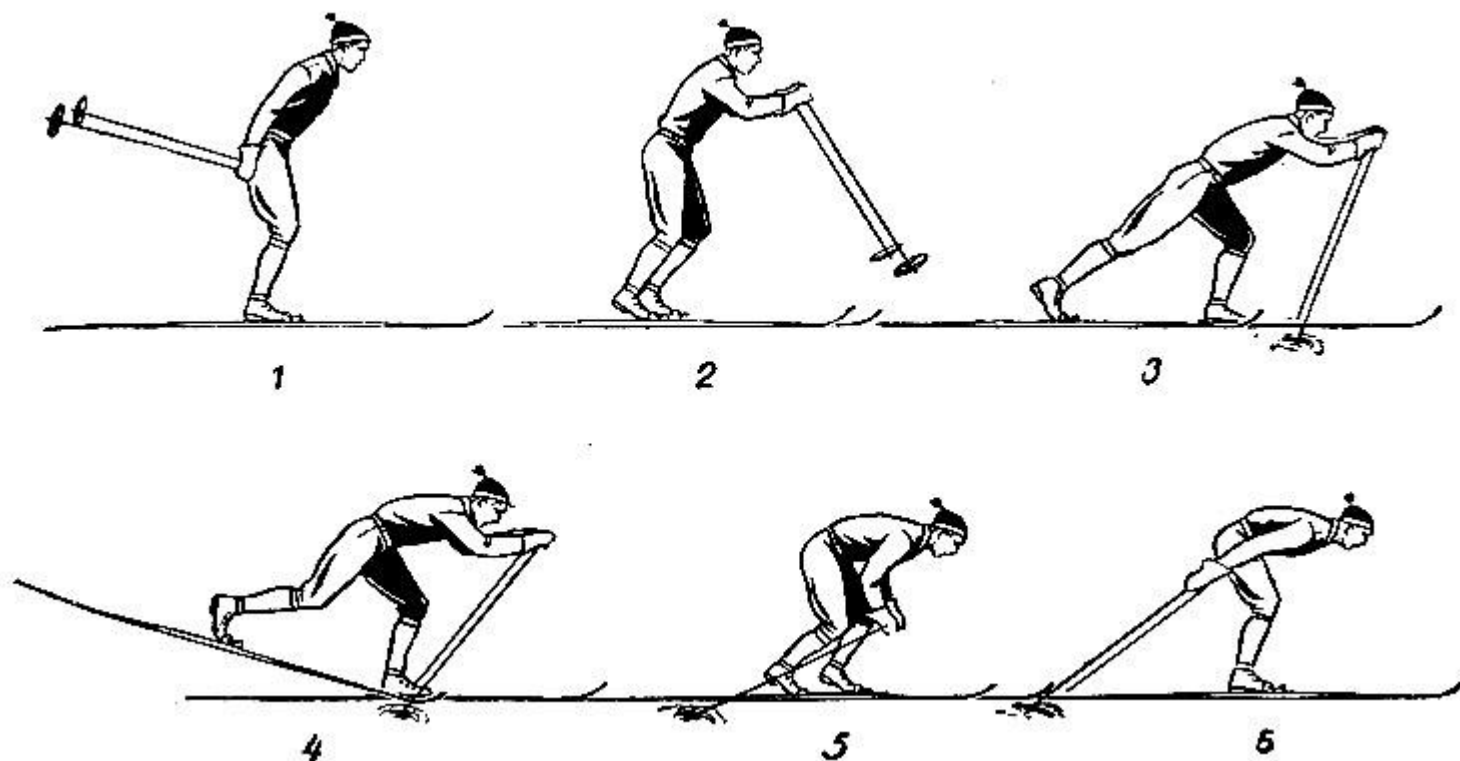
Одновременный бесшажный ход

При одновременном бесшажном Х. л. лыжник все время скользит на двух поставленных рядом лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными толчками палок. После очередного толчка палками туловище плавным движением выпрямляется, а слегка согнутые в локтях руки выносят обе палки вперед, готовясь к новому толчку.



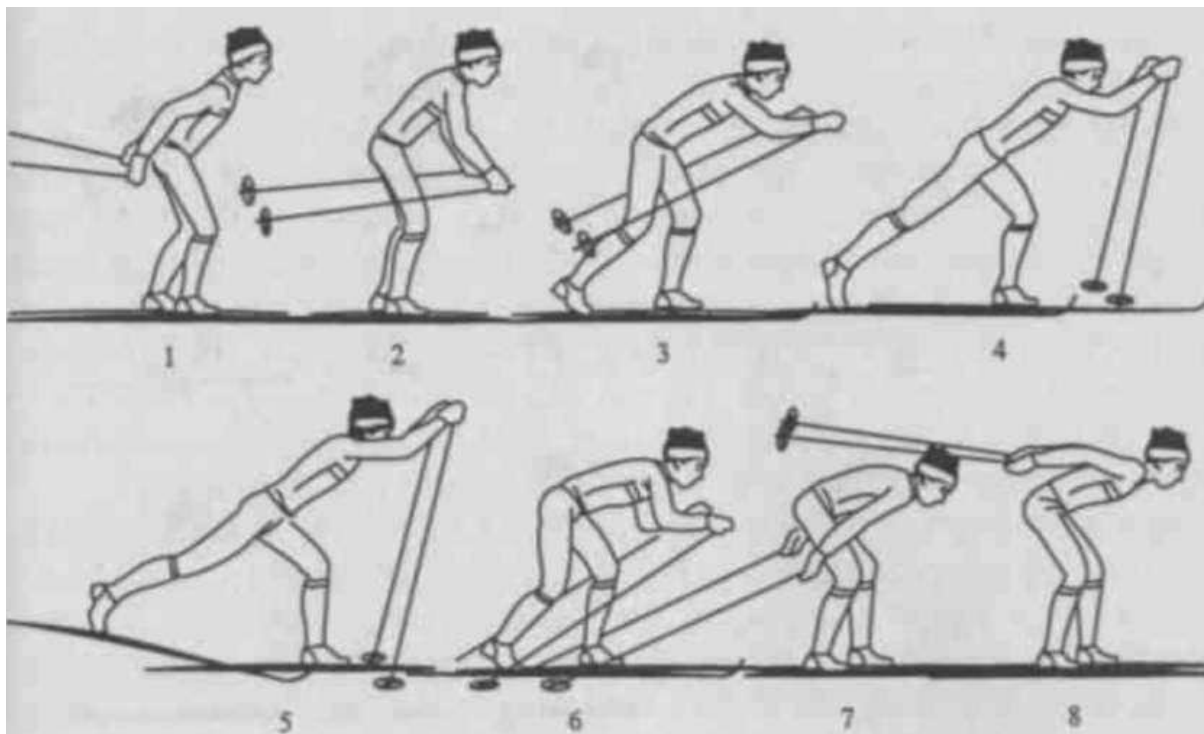
ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ ХОД

При одновременном одношажном Х. л. лыжник делает каждый раз одновременный толчок обеими палками с одним скользящим шагом, сильно отталкиваясь ногой.



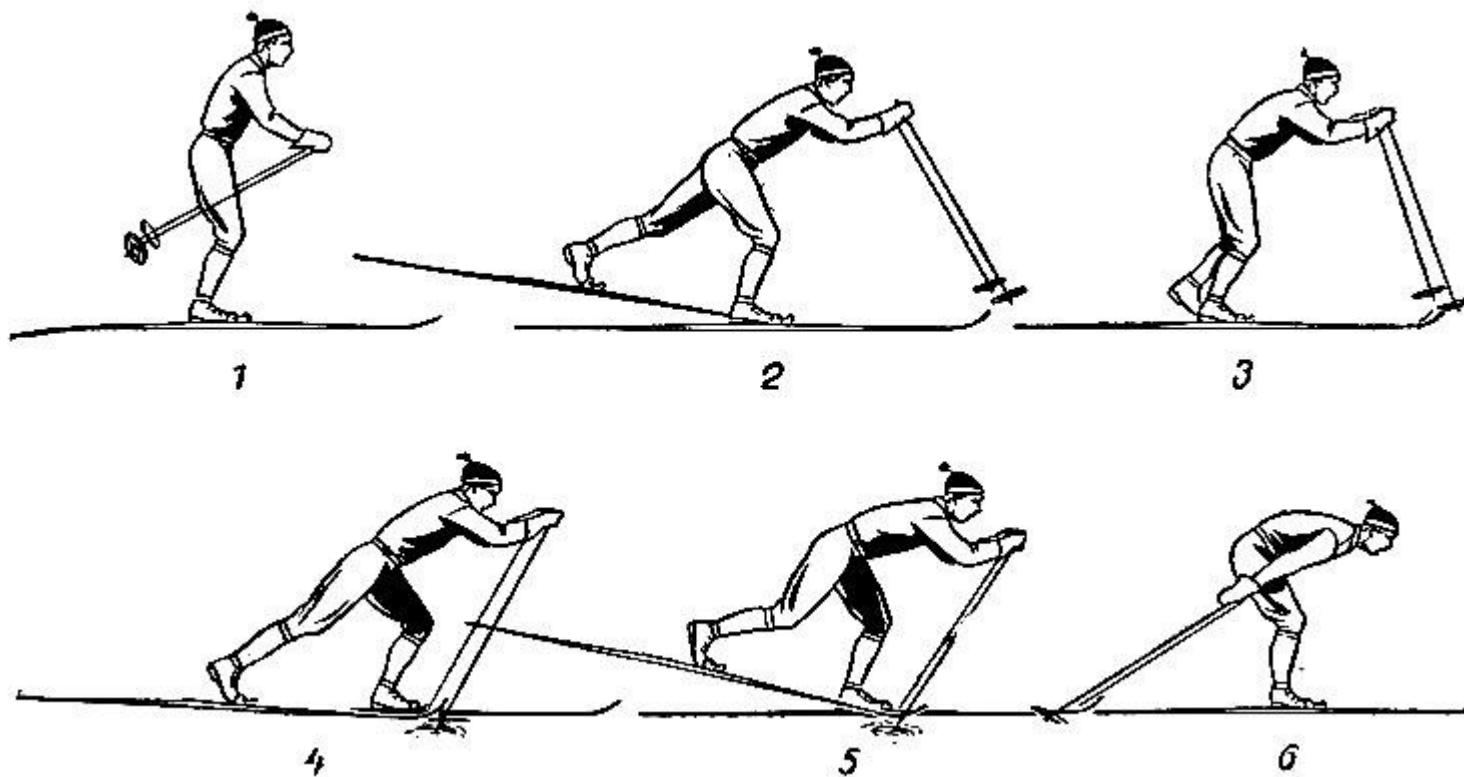
СКОРОСТНОЙ ВАРИАНТ ОДНОВРЕМЕННОГО ОДНОШАЖНОГО ХОДА

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



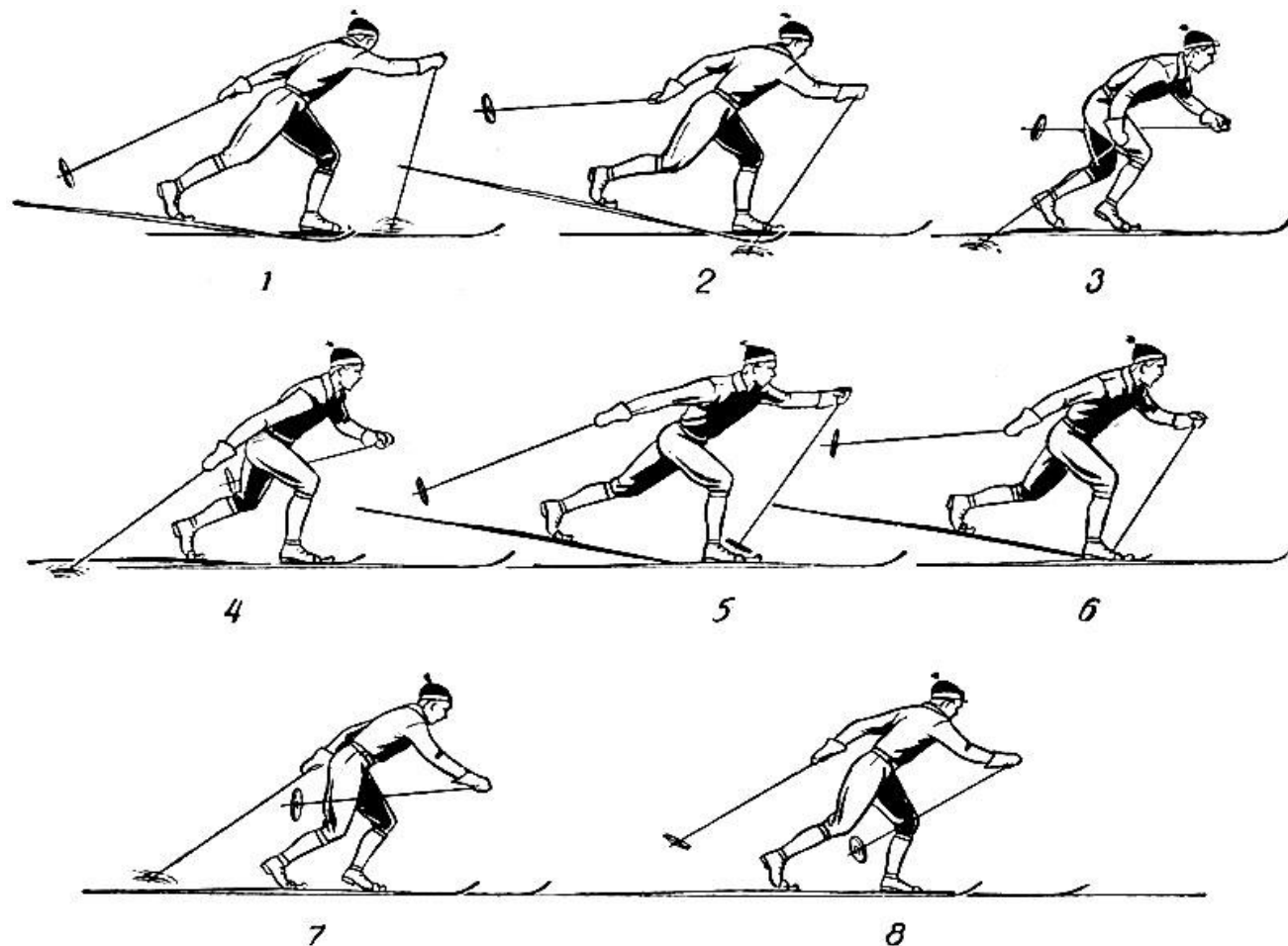
Одновременный двухшажный ход

При одновременном двухшажном Х. л. лыжник с первым скользящим шагом выносит палки вперед, со вторым ставит их на снег, одновременно отталкиваясь ими, и заканчивает это движение вместе с приставлением ноги.



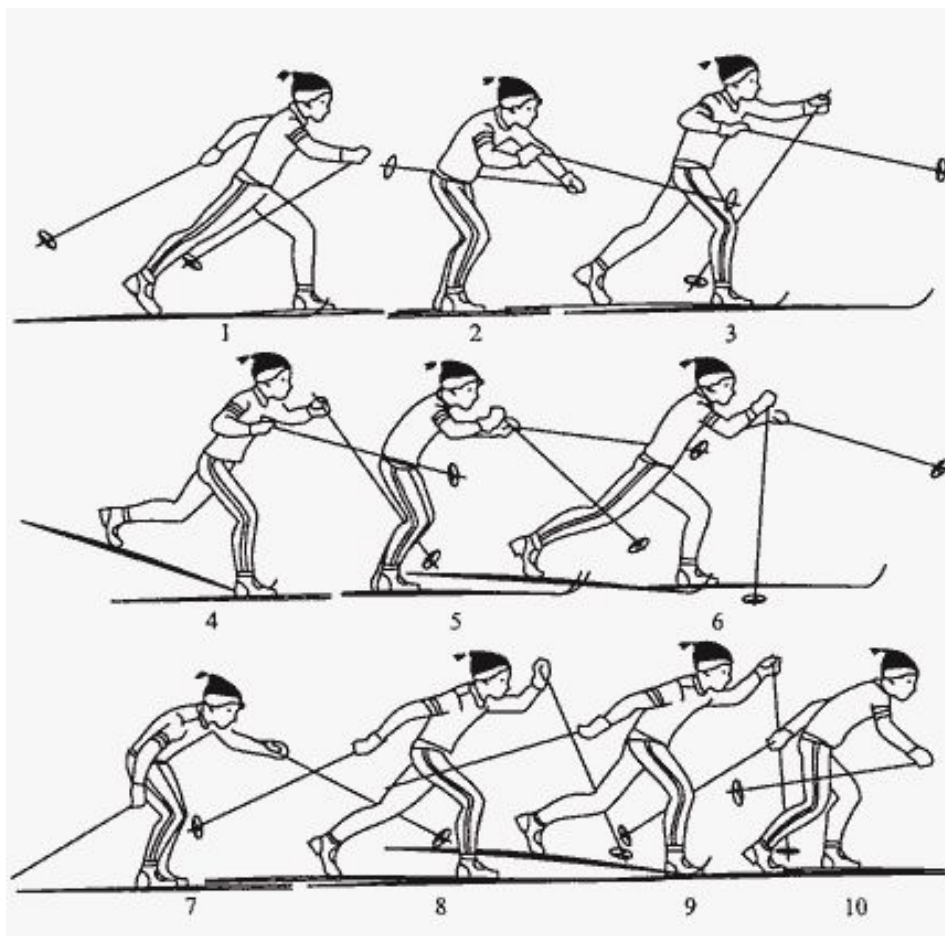
ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД

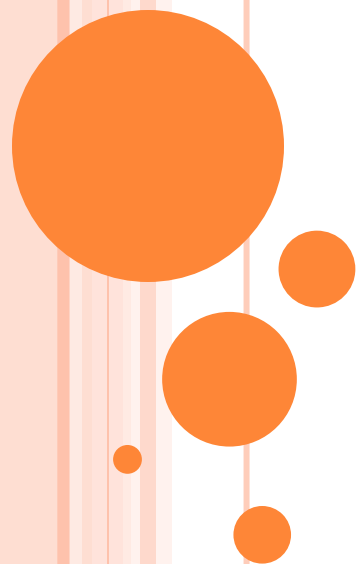
При попеременном двухшажном Х. л. скользящий шаг приходится на один толчок палкой. Цикл этого хода состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных толчков палками.



ПОПЕРЕМЕННЫЙ ЧЕТЫРЁХШАЖНЫЙ ХОД

При попеременном четырехшажном Х. л. цикл хода состоит из четырех скользящих шагов с поочередным выносом палок вперед на первых двух шагах и двумя попеременными толчками палками на третьем и четвертом шагах, которые несколько длиннее двух первых.

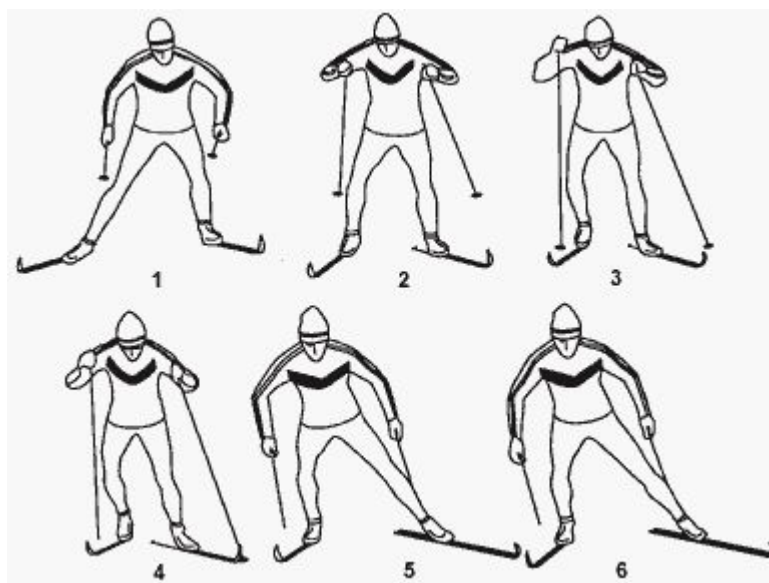




Коньковые лыжные ходы

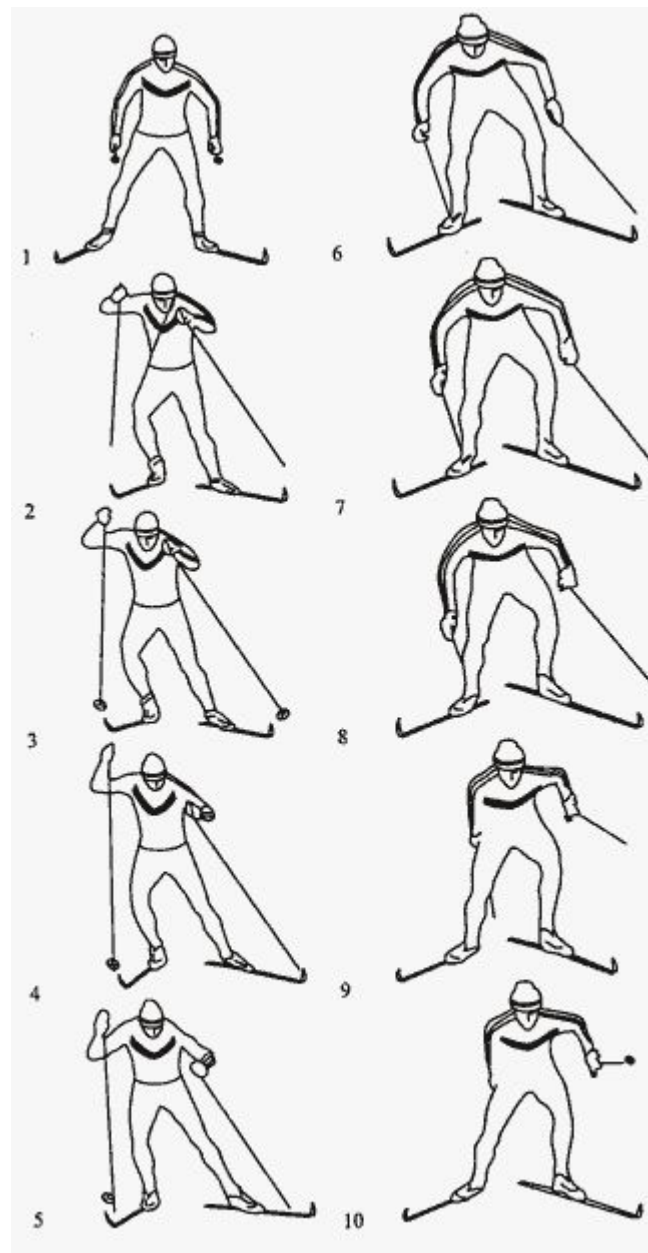
ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ ХОД

Одновременный одношажный коньковый ход состоит из двух скользящих коньковых шагов и двух одновременных отталкиваний руками.



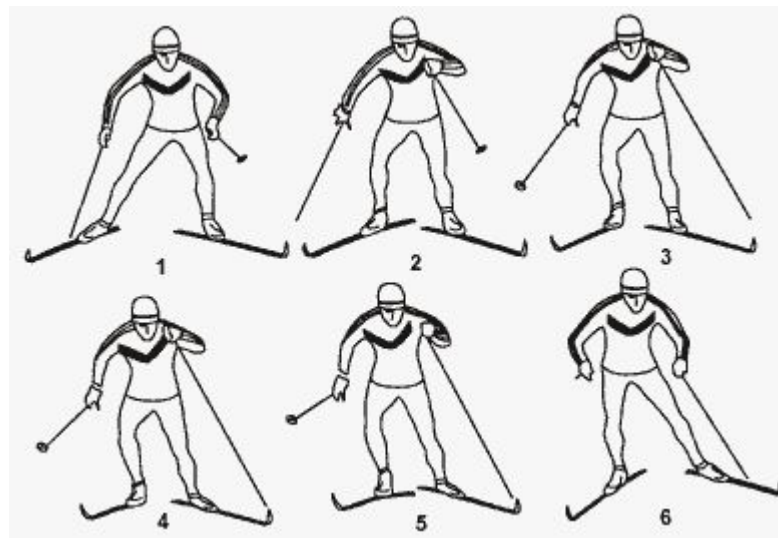
ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД

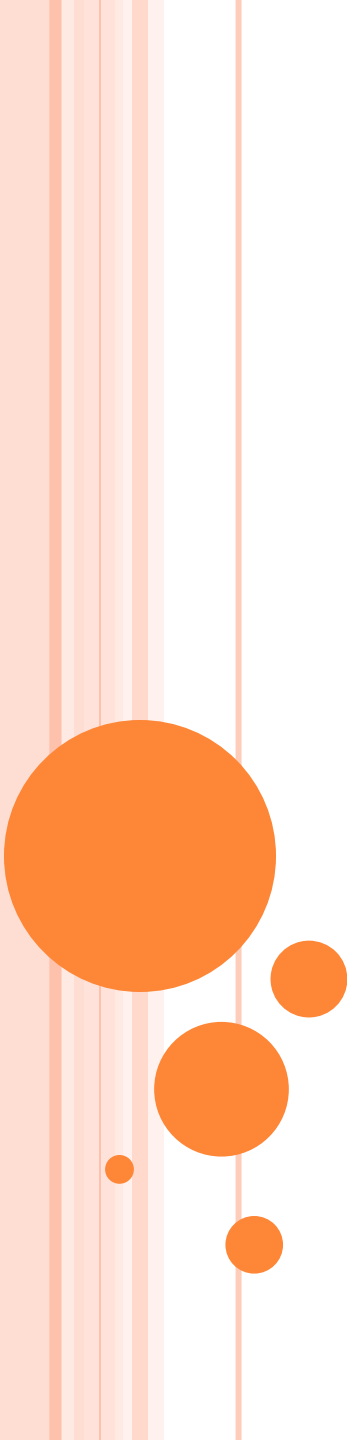
Цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками. Причем, первый и второй шаг неравнозначны. Они отличаются по длине, продолжительности и скорости.



ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД

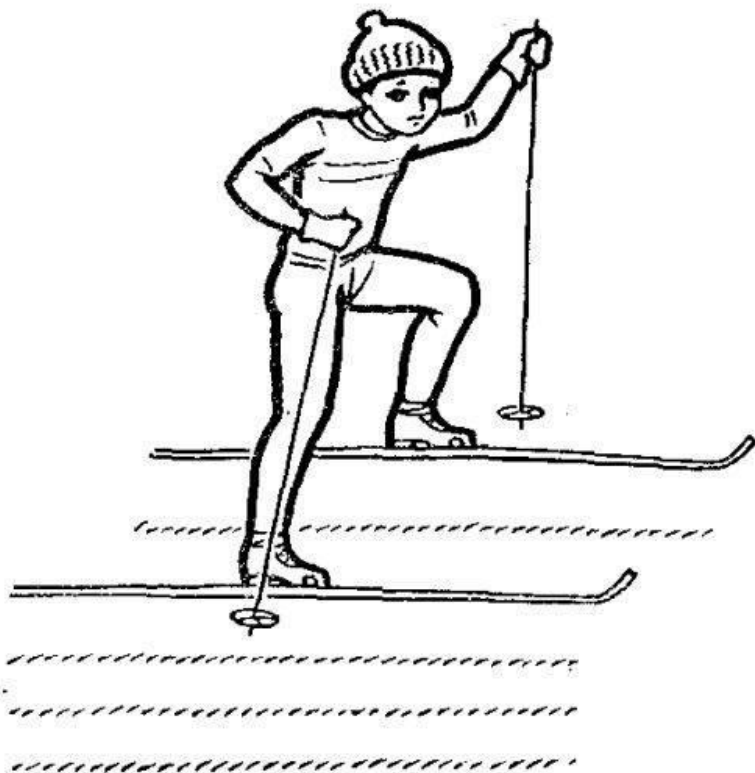
Цикл хода состоит из одновременного отталкивания руками, отталкивания ногой скользящим упором и свободного одноопорного скольжения.





СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОДЪЕМОВ НА ЛЫЖАХ

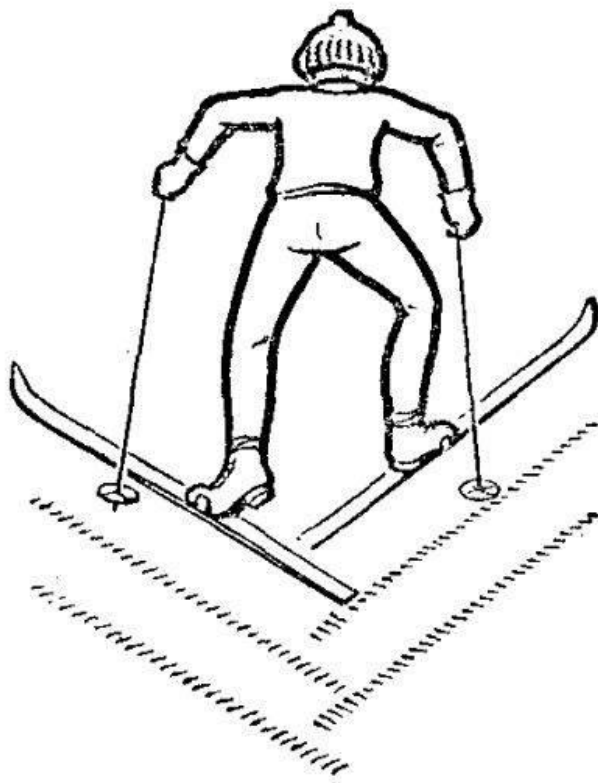
Подъём «ЛЕСЕНКОЙ»



Подъем «Лесенкой» осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро.



Польём «Ёлочкой»



При подъеме «Ёлочкой» лыжник передвигается ступающим шагом, обе лыжи ставятся на внутреннее ребро под углом к направлению движения с разведенными в сторону носками. Палки для опоры ставятся позади лыж.

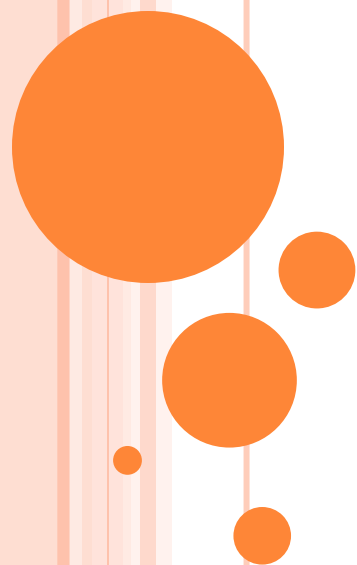


Подъём «полуёлочкой»



При подъёме «полуёлочкой» верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения, а нижняя отводится носком в сторону и ставится на внутреннее ребро.

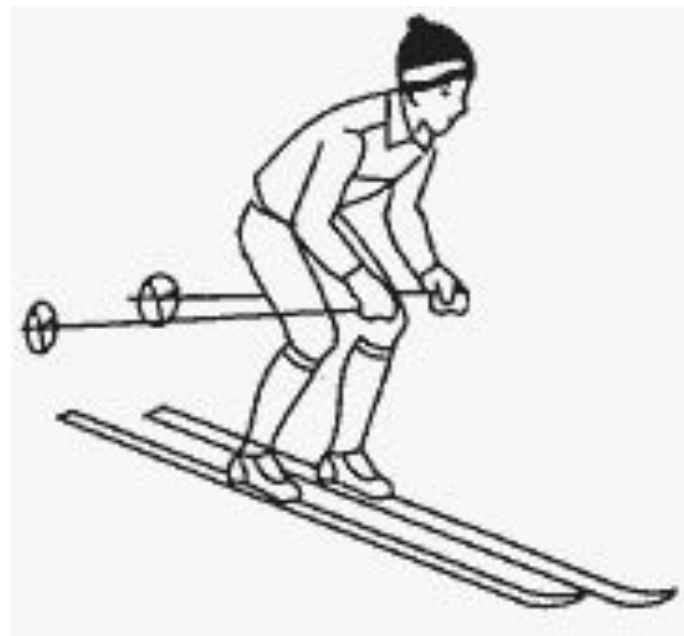




ПРЕОДОЛЕНИЕ СПУСКОВ НА ЛЫЖАХ

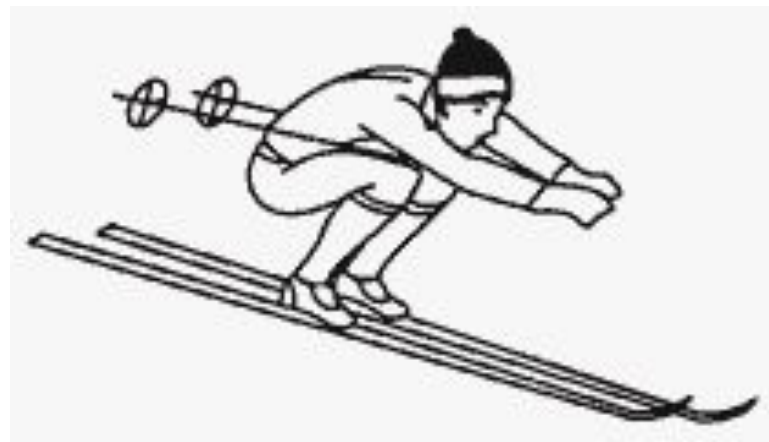
СПУСК В ОСНОВНОЙ (СРЕДНЕЙ) СТОЙКЕ

Наиболее часто применяется при спусках основная (средняя) стойка. Она наименее утомительна и позволяет выполнить при спуске любые другие приемы (торможения, повороты). При прямом спуске в основной стойке лыжи расставлены на 10-15 см одна от другой, ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперед, руки опущены и несколько выведены вперед, палки (обязательно кольцами назад) не касаются склона. Для увеличения устойчивости одну ногу выдвигают вперед на 10-20 см. Основная стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске.



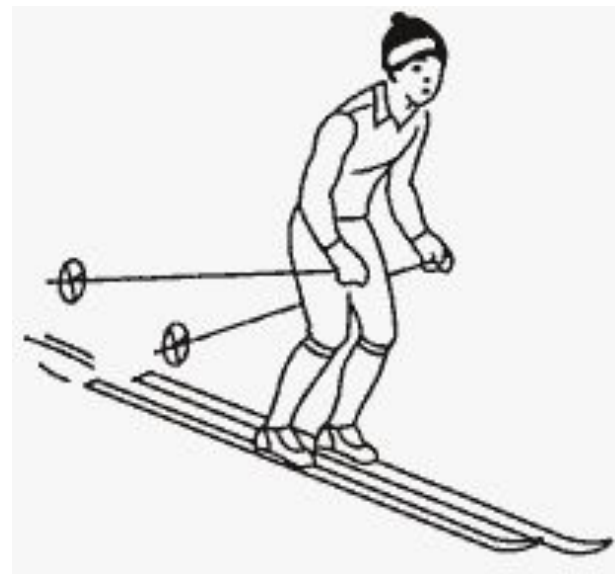
СПУСК В НИЗКОЙ СТОЙКЕ

Низкая стойка применяется на прямых, ровных и открытых склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска. В этом положении колени сильно согнуты, туловище наклонено и подано вперед, руки вытянуты также вперед, локти опущены и прижаты. Лыжник в этой стойке принимает достаточно обтекаемое положение и значительно снижает лобовое сопротивление. На высокой скорости некоторые неверные движения или положения могут заметно мешать достижению максимальной скорости для данных условий.



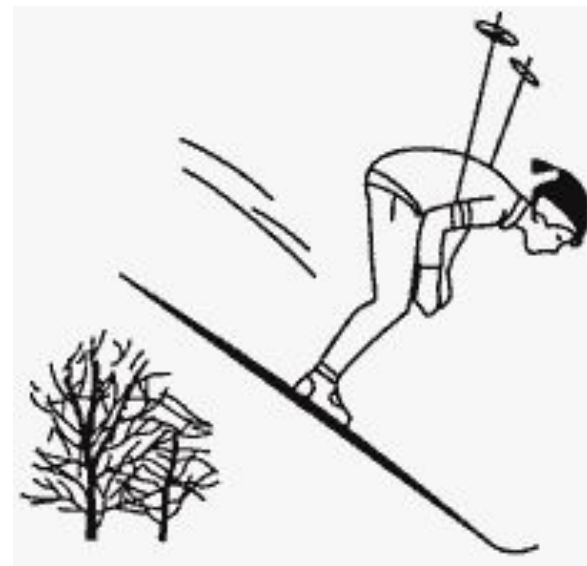
СПУСК В ВЫСОКОЙ СТОЙКЕ

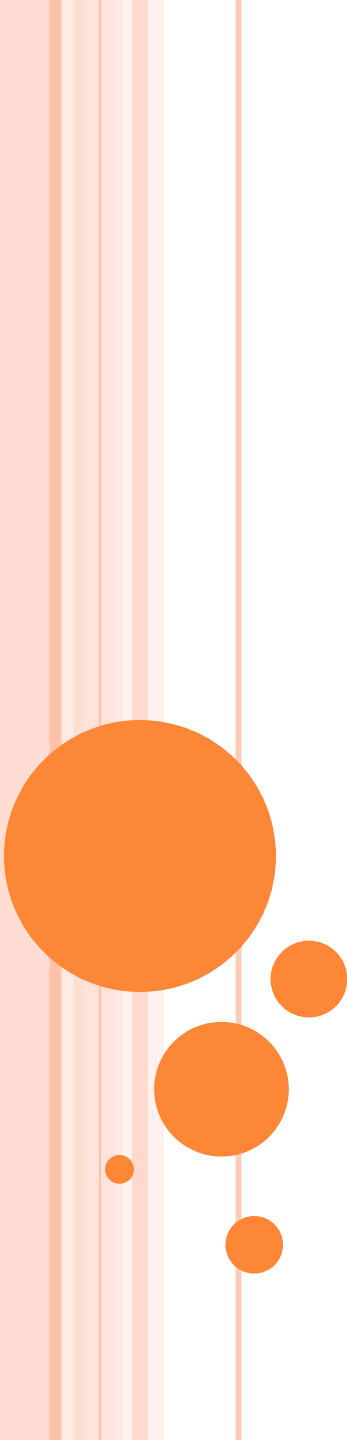
Высокая стойка применяется для временного уменьшения скорости спуска за счет увеличения сопротивления встречного потока воздуха. Для большего торможения следует еще выпрямиться и развести руки в стороны. Иногда эту стойку применяют для отдыха или лучшего просмотра незнакомого склона в начале спуска. Длительно спускаться в высокой стойке нецелесообразно: слишком велика потеря скорости, да и преодоление неровностей склона тоже затруднено.



СПУСК В СТОЙКЕ ОТДЫХА

Стойка отдыха применяется на достаточно длинном и ровном склоне. Она позволяет дать некоторый отдых мышцам ног и спины. С этой целью лыжник несколько выпрямляет ноги, наклоняется вперед и опирается предплечьями на бедра. Это обеспечивает меньшее сопротивление воздуха, чем в основной стойке, а условия для отдыха и восстановления дыхания лучше; однако устойчивость в случае наезда на неровности несколько хуже.





СПОСОБЫ ПОВОРОТОВ НА МЕСТЕ НА ЛЫЖАХ

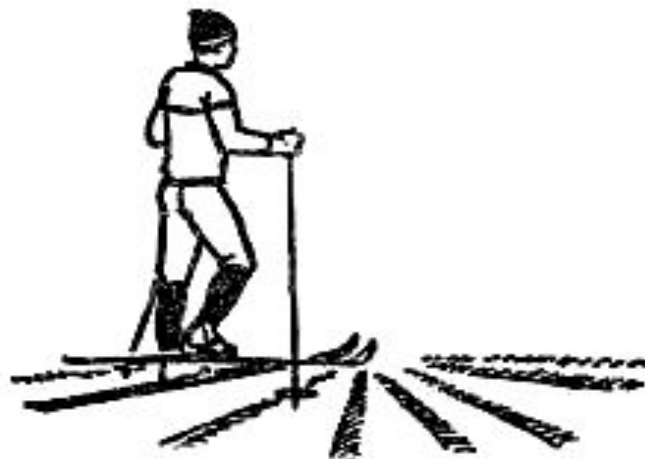
ПОВОРОТ ПЕРЕСТУПАНИЕМ ВОКРУГ ПЯТОК ЛЫЖ

Поворот переступанием вокруг пяток лыж выполняется из исходного положения — лыжи параллельно. Палки поставлены рядом с креплениями. Переступать начинают с той ноги, которая ближе к направлению предполагаемого поворота. Пятки лыж при этом не отрываются от снега.



ПОВОРОТ ПЕРЕСТУПАНИЕМ ВОКРУГ НОСКОВ ЛЫЖ

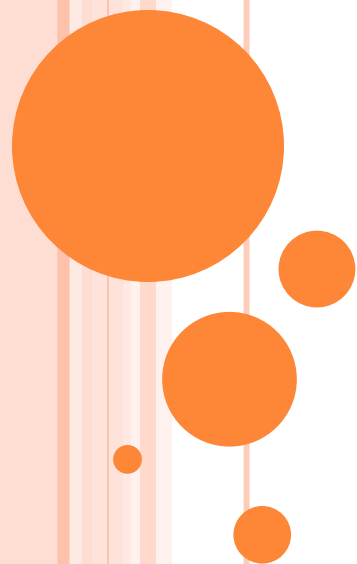
При повороте переступанием вокруг носков лыжник переносит вес тела на одну из лыж, а другую (отрывая пятку от снега) отводит в сторону и, перенося на нее вес тела, приставляет к ней другую лыжу. Палка переставляется одновременно с одноименной лыжей. Носки лыж остаются на одном месте, не перекрещиваясь друг с другом.



ПОВОРОТ «МАХОМ»

Поворот выполняется из исходного положения - лыжи параллельно, палки рядом с креплениями. Вес тела переносится на одну ногу, например на правую, и выполняется мах левой ногой с разворотом ноги и туловища влево. Левая палка не должна мешать движению лыжи. Поэтому она одновременно с махом левой ногой ставится за правую лыжу. После выполнения маха левая лыжа ставится на лыжню в направлении, противоположном исходному. Затем лыжник, приподнимая одновременно правую лыжу и одноименную палку, поворачивается вокруг левой ноги и ставит их на снег. Поворот завершен.

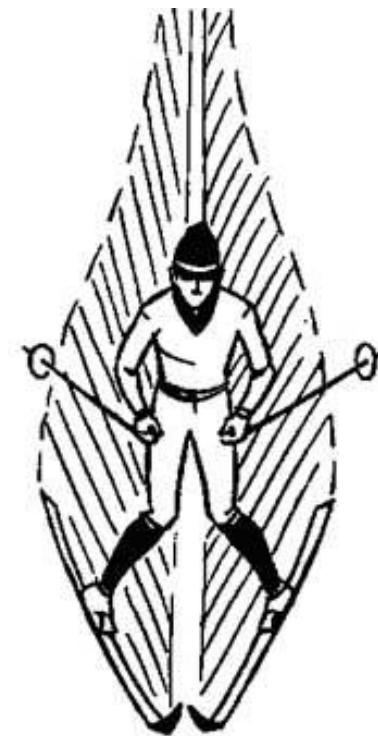




СПОСОБЫ ТОРМОЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

ТОРМОЖЕНИЕ «ПЛУГОМ»

Торможение «Плугом» применяется при прямых спусках на пологих склонах. Торможение осуществляется равномерно двумя лыжами. Лыжник ставит их на внутренние ребра с разведенными в стороны пятками. Колени сближаются, каблуки ботинок давят на лыжи.



ТОРМОЖЕНИЕ «УПОРОМ»

Этот способ применяется при спусках наискось или на ровном раскатанном склоне. При торможении при спуске наискось лыжник переносит вес тела на верхнюю (по склону) лыжу, другую ставит на внутреннее ребро пяткой в сторону (в положение упора) и выполняет торможение.



ПОЛЬЗА КАТАНИЯ НА ЛЫЖАХ

Польза катания на лыжах общеизвестна. Активный отдых – это укрепление здоровья и хорошее настроение. Один из самых полезных зимних видов спорта, доступный всем!



Источники:

- <http://www.bestreferat.ru/images/paper/17/71/7697117.png>
- http://www.sandrinebailly.ru/text/lyzhniy_sport/lyzhniy_sport-31.jpg
- http://im1-tub-ru.yandex.net/i?id=586_f26489_0eb8efcbc6956b095cad8f5-56-144&n=21
- <http://www.cycloport.ru/pictures/node108/skate2.jpg>
- http://www.sandrinebailly.ru/text/lyzhniy_sport/lyzhniy_sport-16.jpg
- <http://www.studmed.ru/docs/static/a/5/5/0/d/a550d7ee3d3.jpg>
- http://skaz.com.ua/pars_docs/refs/2/1167/1167_html_m57df6dbe.png

