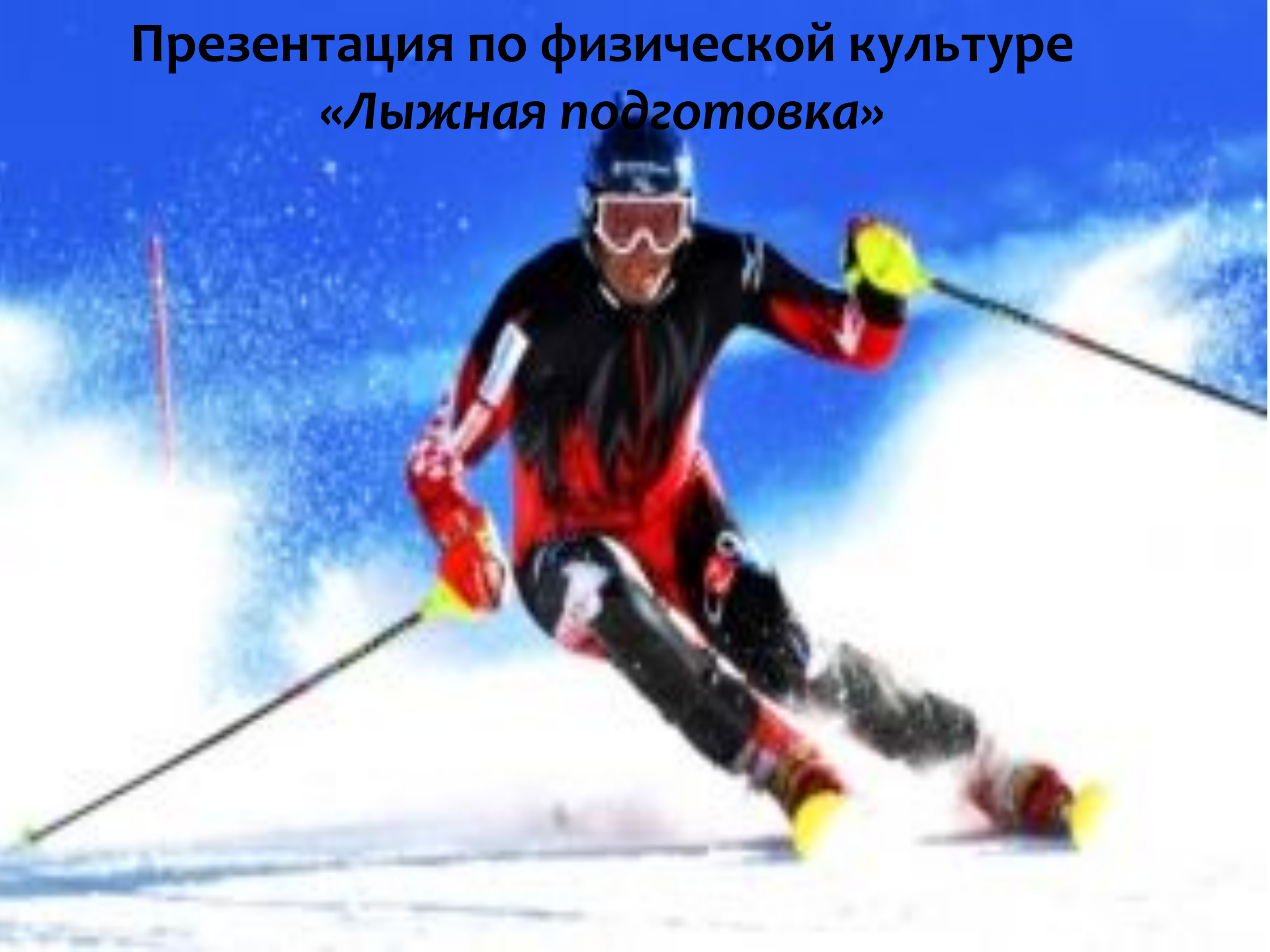
Презентация по физической культуре

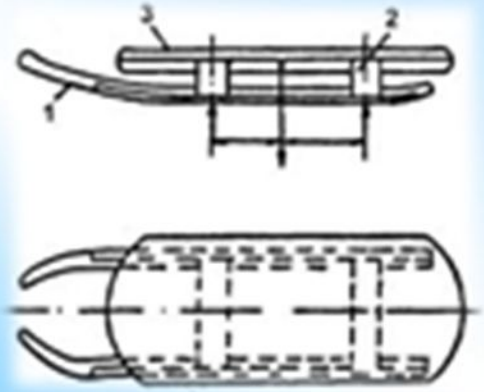
«Лыжная подготовка»



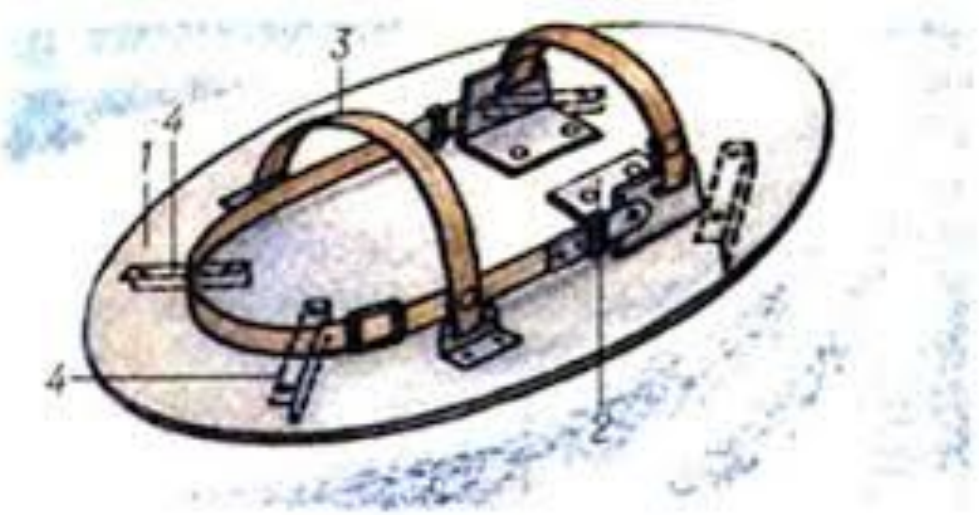
Лыжный спорт

Лыжи — приспособление для перемещения человека по снегу

Лыжи были изобретены северными народами в процессе миграции в области с холодным климатом и долгой зимой. Для выживания людям было необходимо передвигаться по снегу, порой очень глубокому (более метра). Скорее всего, сначала были изобретены снегоступы . В процессе развития этого изобретения и появились лыжи. Второй возможный вариант возникновения лыж — их происхождение от саней. Лыжи похожи на облегчённые санные полозья.



СНЕГОСТУПЫ



Снегоступы: *1* — дюралюминиевая пластина; *2* — полужёсткие лыжные крепления; *3* — ремень для фиксации стопы; *4* — уголки.

В **XVIII** веке в **Норвегии** зародился лыжный спорт — вид досуга, заключающийся в перемещении на лыжах на скорость или ради удовольствия.

Появились лыжи с другими пропорциями, более подходящими для скоростного бега — 170—220 см длиной и 5-8 см шириной.

Примерно в это же время появились и лыжные палки, существенно облегчающие и ускоряющие передвижение на лыжах.

Постепенно лыжи полностью превратились в спортивный инвентарь и приняли знакомый вид.

Кроме бытовых нужд и охоты, лыжи стали использовать как средство связи и в военном деле.

Никоновской летописи за 1444 г. описывается успешный поход московской лыжной рати на защиту Рязани от татарского царевича Мустафы из Золотой Орды.

Лыжи использовались в армиях Петра I и Екатерины II.

PPt4WEB.ru

Виды лыж

Беговые

1) Деревянные

2) Пластиковые

- С насечкой
- С гладкой колодкой
  - Классические
  - Коньковые

Горные

- Гоночные
- Слаломные
- Карвинговые
- Универсальные
- Фрирайдовые
- Твинтипы

ОДЕЖДА, ОБУВЬ, ЛЫЖНЫЙ 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. 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.

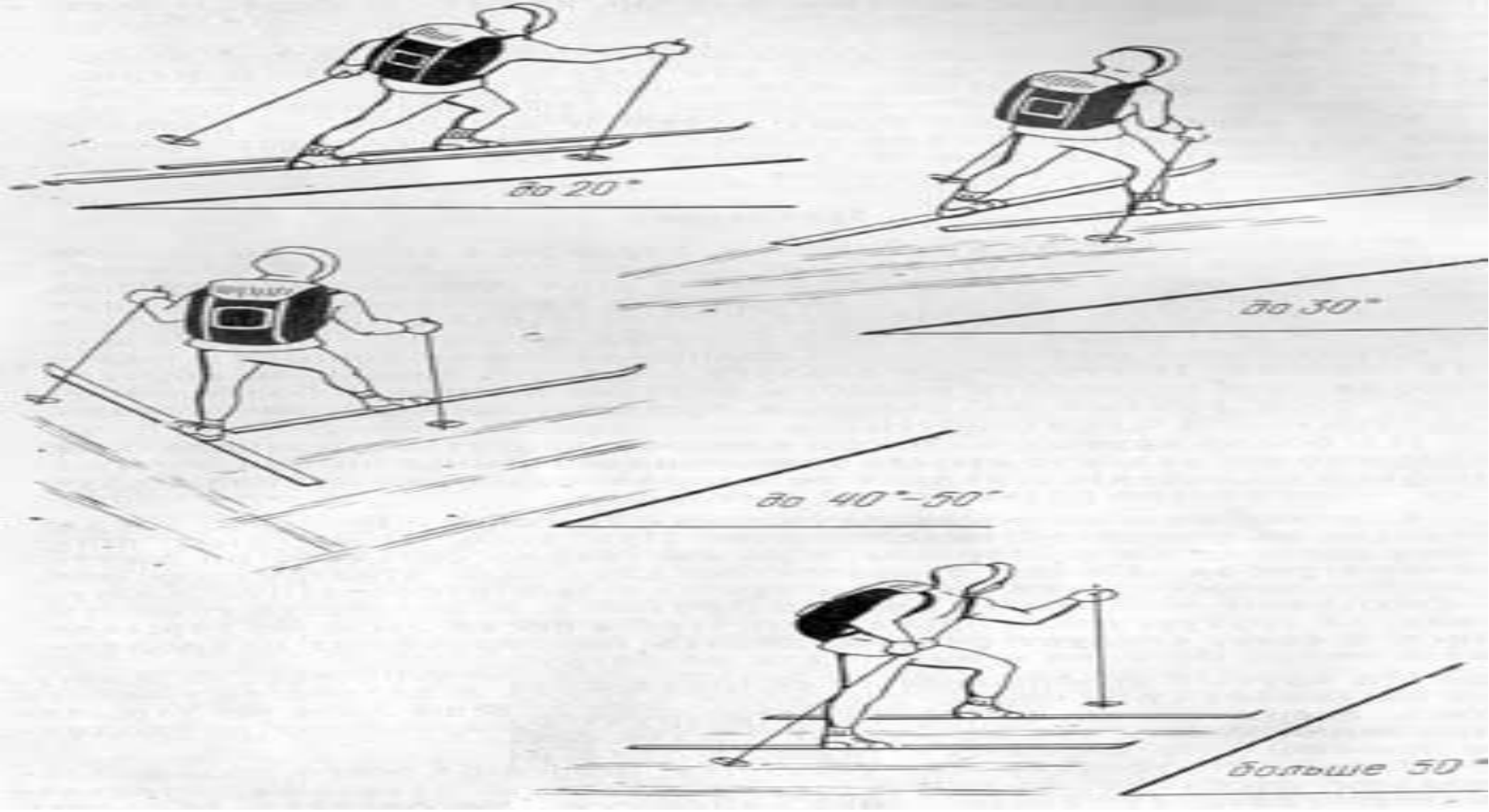
Для хранения и переноски используются специальные колодки.

С 1924 года лыжный спорт входит в программу зимних Олимпийских игр.

К зимним олимпийским лыжным видам спорта относятся: лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горные лыжи, биатлон, фристайл, сноуборд.

Рождение русского «Короля лыж» состоялось на XX чемпионате мира в Фалуне (Швеция, 1954г.).
Им стал 24-летний Владимир Кузин, победивший на дистанциях 30 и 50 км в лыжном марафоне.

Чемпиону вручили большой серебряный «Королевский кубок» и удостоили звания «Король лыж».



В зависимости от крутизны склона лыжник выбирает один из 4 способов подъема в гору:

1) **Серпантин**
2) **Ступающий шаг (полуелочка)**
3) **Елочка**
4) **Лесенка**

ЛЫЖНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

- Лыжный спорт
  - Лыжные гонки
  - Биатлон
  - Прыжки на лыжах с трамплина
  - Лыжное двоеборье (северная комбинация-15 км, прыжки с трамплина)
- Горнолыжный спорт
  - Скоростной спуск
  - Гигантский слалом
  - Могул
- Другие виды/Экстремальные виды
  - Фристайл
  - Гонки на лыжеролерах
  - Сноубординг

Лыжные гонки, *вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах.*

Биатлон – *зимнее двоеборье, состоящее из лыжных гонок с оружием на установленные дистанции дистанции стрельбы по мишеням из малокалиберной винтовки.*

VIESSMANN
climate of innovation

Прыжки на лыжах с трамплина

Он на лыжах, но как птица,
Может в небе появиться.
Оттолкнётся и вперёд,
Отправляется в полёт.
(Прыжки с трамплина)

Вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов.

MyShared

Лыжное двоеборье,

вид спорта, включающий прыжки с трамплина и лыжные гонки.

Фристайл –

горнолыжное многоборье, в состав которого входят лыжный балет, воздушная акробатика и могул.

Горнолыжный спорт

Зимние виды спорта

Слалом

Скоростной спуск

Гигантский слалом

Вид спорта – спуск с гор на специальных лыжах. Включает пять спортивных дисциплин: слалом, гигантский слалом, супергигант, скоростной спуск, альпийское двоеборье. Во время спуска с гор спортсмены должны преодолеть специальные трассы, размеченные воротами и флагами. Относится к сложно координационным видам спорта.

MyShared

ЛЫЖНЫЕ ХОДЫ

Лыжные ходы бывают попеременными и одновременными.

При передвижении на лыжах выполняются толчки сначала одной, а затем другой палкой.

Такие лыжные ходы и называются ***попеременными***. Когда лыжи хорошо скользят по снегу, то возникает необходимость оттолкнуться двумя палками одновременно. Это увеличивает скорость скольжения. Такие лыжные ходы называются ***одновременными.***

LUKOIL

КЛАССИФИКАЦИЯ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

КЛАССИЧЕСКИЕ

- Попеременный двухшажный ход
- Одновременный бесшажный ход
- Одновременный одношажный ход
- Одновременный двухшажный ход

СВОБОДНЫЕ

- Коньковый попеременный ход
- Полуконьковый одновременный ход
- Одновременный двухшажный коньковый ход
- Одновременный одношажный коньковый ход

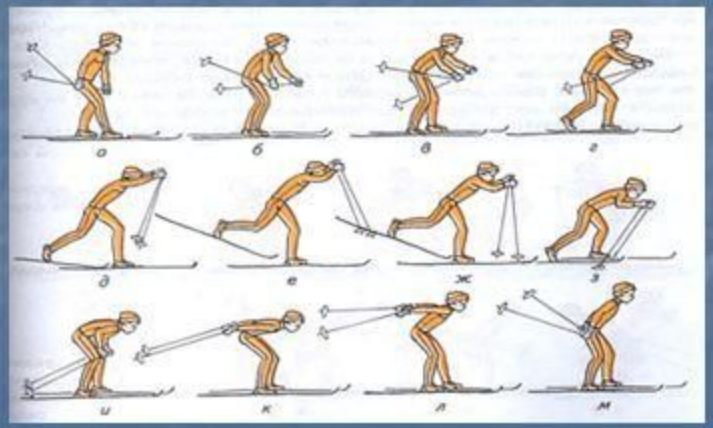
MyShared

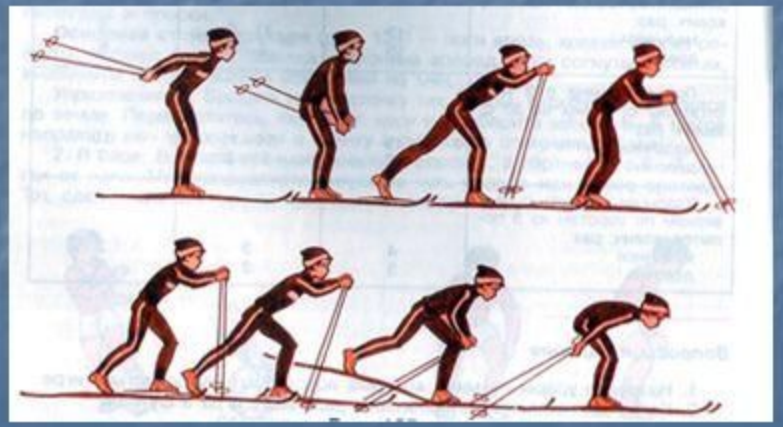
Виды лыжных ходов

Классические хода

Скользящий шаг

Одновременный бесшажный ход





Одновременно двухшажный ход

MyShared

КОНЬКОВЫЙ ХОД

Навык катания на лыжах, кроме спортсменов, необходим также людям таких профессий как:

- ***егеря;***
- ***работники научных организаций;***
- ***спасатели;***
- ***военные лыжники;***
- ***горные гиды и другие.***

Воздействие на организм

- *Катание на лыжах полезно для всего организма. Этот вид спорта можно отнести к закаливающим. Лыжные прогулки укрепляют работу сердца, мышечную ткань, стимулируют обмен веществ, развивают координацию движений, ходьба на лыжах хорошо действует на нервную и дыхательную системы.*
- *Увеличивая и уменьшая темп движения, вы дадите организму сразу два вида нагрузки. Быстрый темп укрепит работу сердечной мышцы и сбавит ваш вес, а медленный будет развивать дыхательную систему и благотворно влиять на нервы.*

Внимание ВОПРОСЫ :

1) Когда появился лыжный спорт?
2) Какие бывают лыжи?
3) С какого года начали проводить Зимние Олимпийские Игры?
4) Что относится к Олимпийским видам лыжного спорта?
5) Перечислите способы подъема в гору на лыжах.
6) Как катание на лыжах воздействует на организм человека?

КАТАЙТЕСЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ !!!
pln24.ru