

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА



ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА



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

Наши предки пользовались лыжами на войне и в быту. Появление лыж было обусловлено потребностью человека добывать на охоте пищу зимой и передвигаться по местности, занесенной снегом. Например, царь Иван III при завоевании Югорской земли (Западная Сибирь) послал специальную лыжную рать, которая успешно воевала в суровых условиях Сибири.

Массовому увлечению лыжным спортом очень способствовал знаменитый норвежский полярный исследователь Фритьоф Нансен. В 1888 году он первым пересек с запада на восток Гренландию. Это было не только географическое достижение, но и спортивное: ведь Нансен вместе со своими спутниками шел на лыжах.



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

Классификация лыжных ходов

Классические

Попеременный двухшажный ход.

Одновременный бесшажный ход.

Одновременный одношажный ход

Одновременный двухшажный ход

Свободные

Полуконьковый одношажный ход.

Одновременный двухшажный коньковый ход.

Одновременный одношажный коньковый ход

.



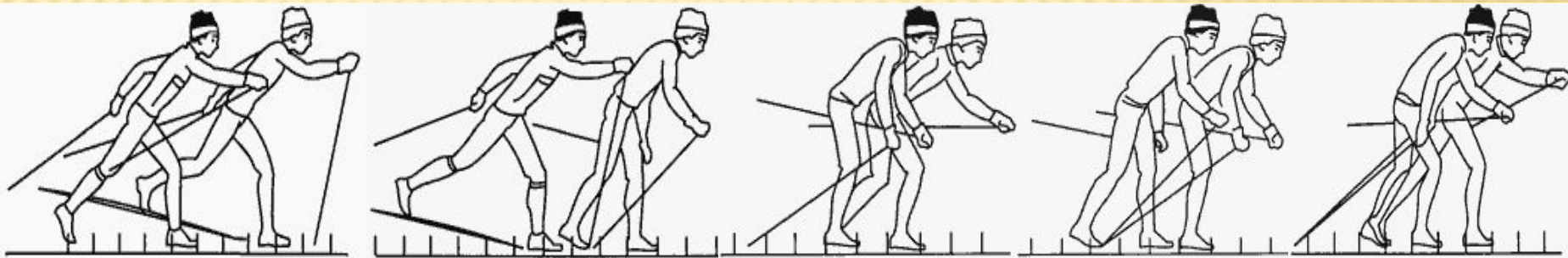
КЛАССИЧЕСКИЕ ХОДЫ



Техника передвижений на лыжах

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*.

Попеременный двухшажный ход



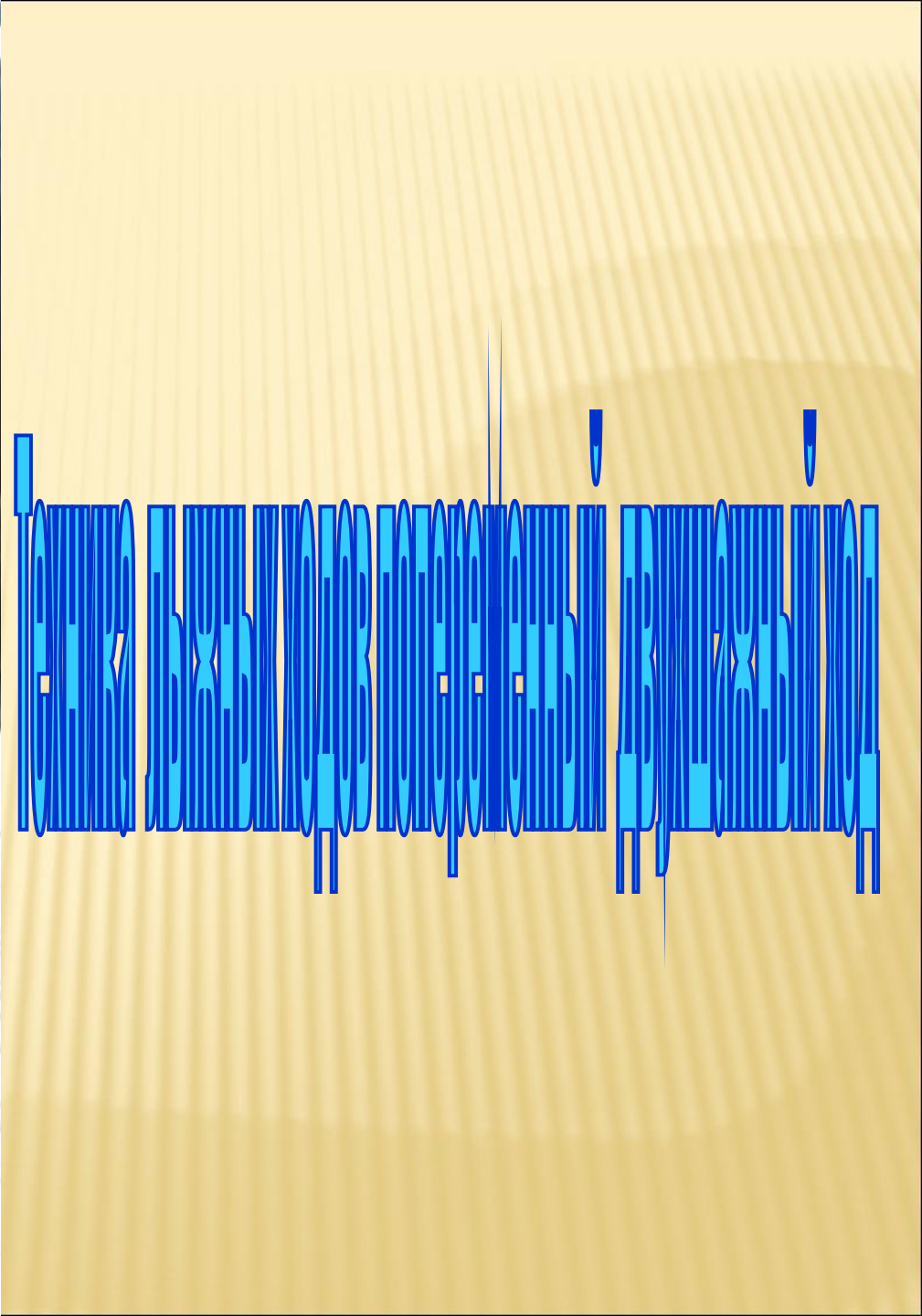
свободное скольжение

скольжение с выпрямлением опорной ноги

скольжение с подседанием

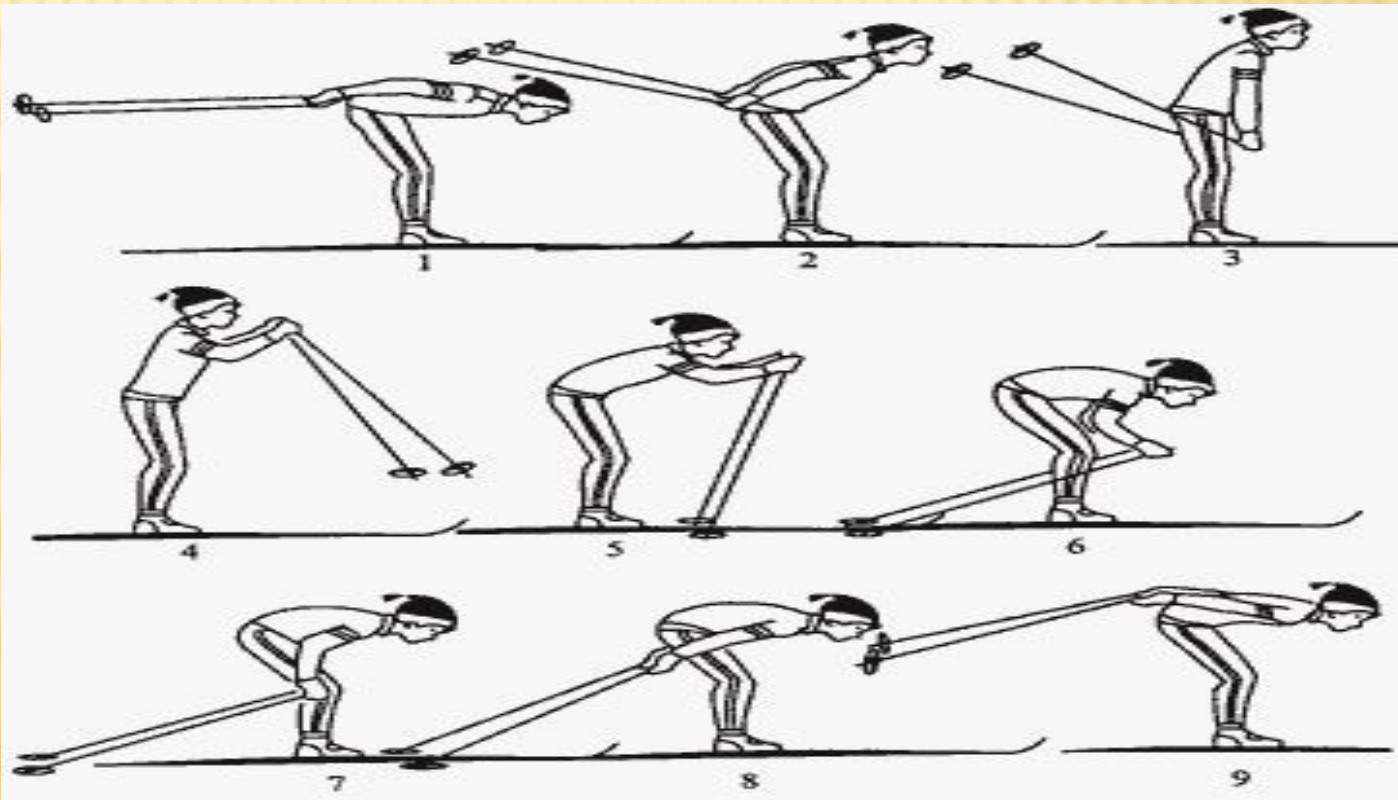
выпад с подседанием

отталкивание с выпрямлением
толчковой ноги



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

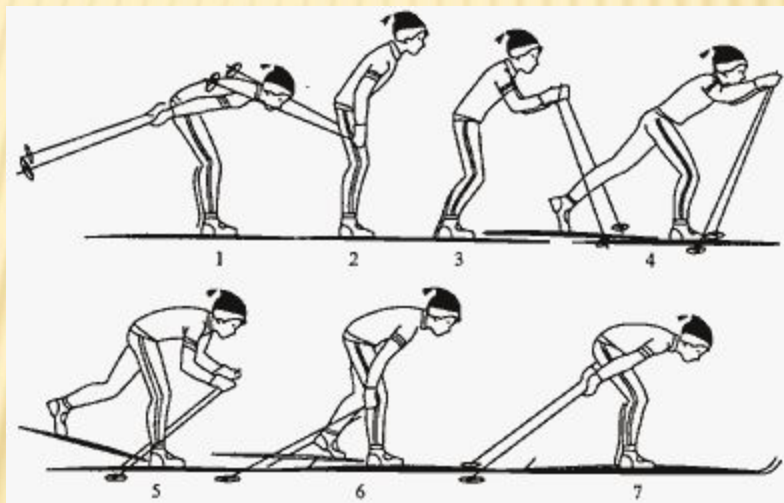


ОДНОВРЕМЕННЫЙ БЕСШАЖНЫЙ ХОД

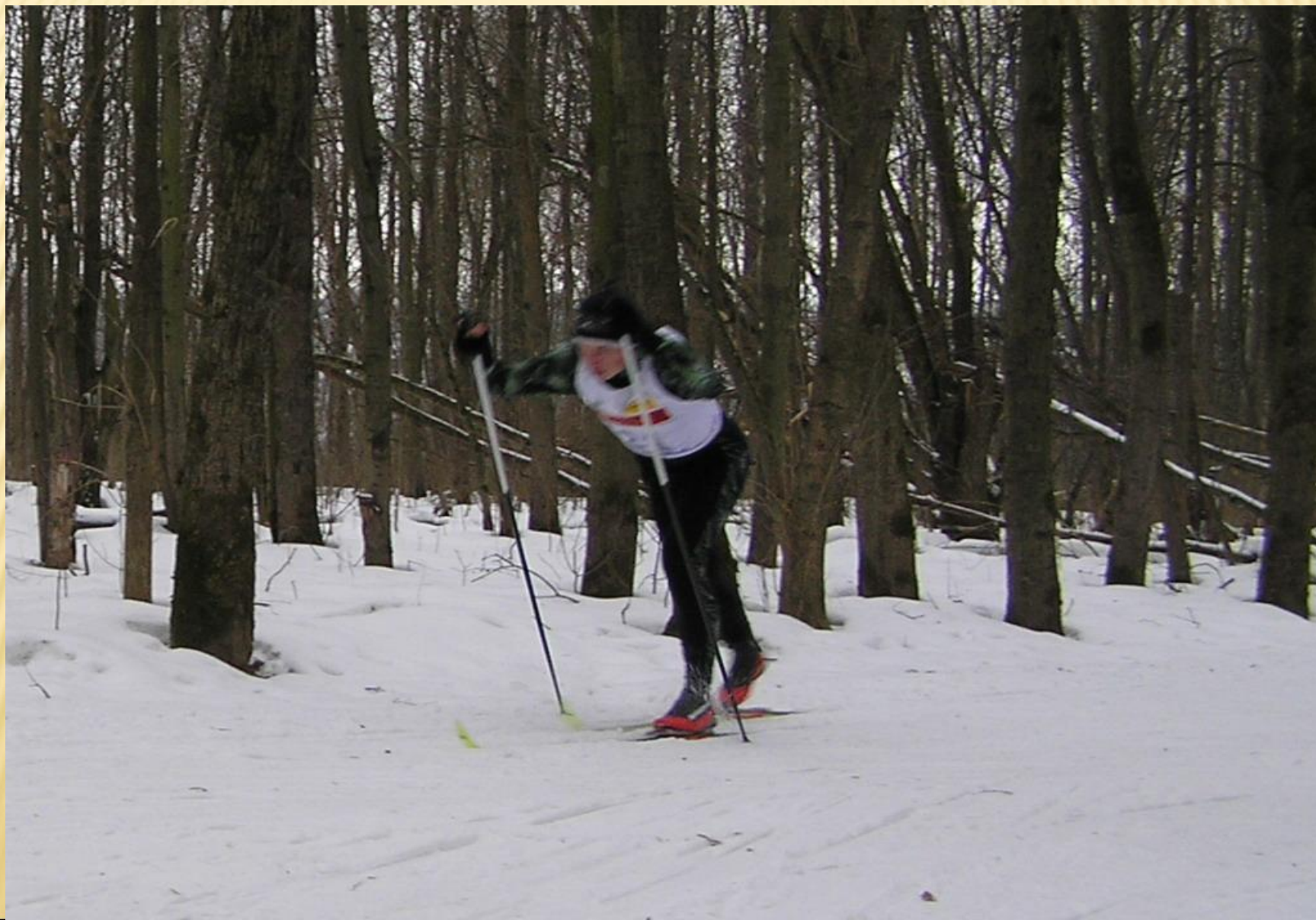


ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ ХОД

- Одновременный одношажный ход является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на лыжах, так как позволяет развить высокую скорость скольжения - до 8 м/с. Чаще всего ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твердой опоре для палок. С ухудшением условий скольжения его можно применять на пологих спусках. При отличном скольжении высококвалифицированные лыжники могут проходить начало пологих подъемов (при переходе на высокой скорости от равнины в подъем), используя этот ход. Цикл одновременного хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах.

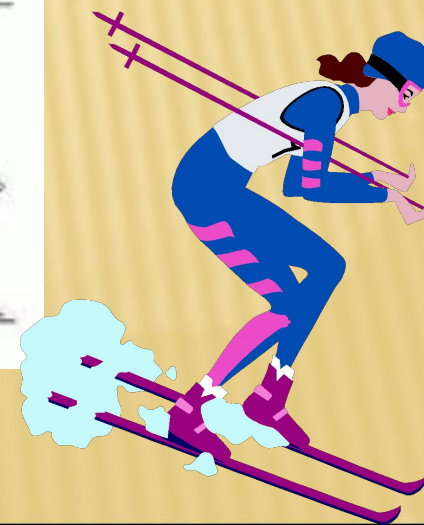
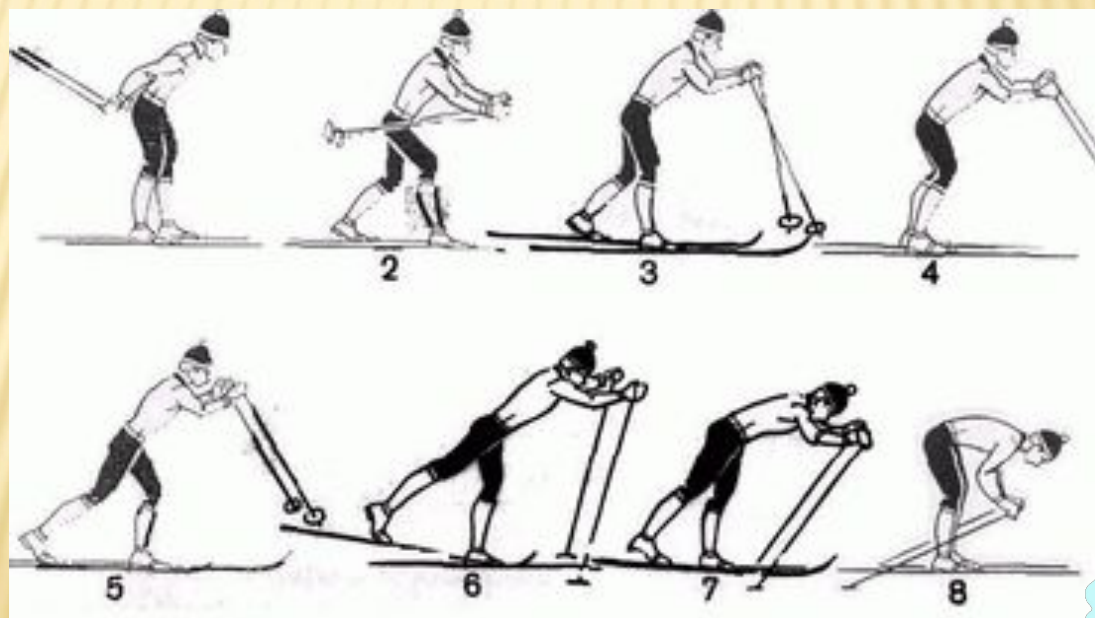


ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ ХОД



ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ 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.



ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД



Подъем «полуелочкой»

Этот способ применяют на некрутых склонах



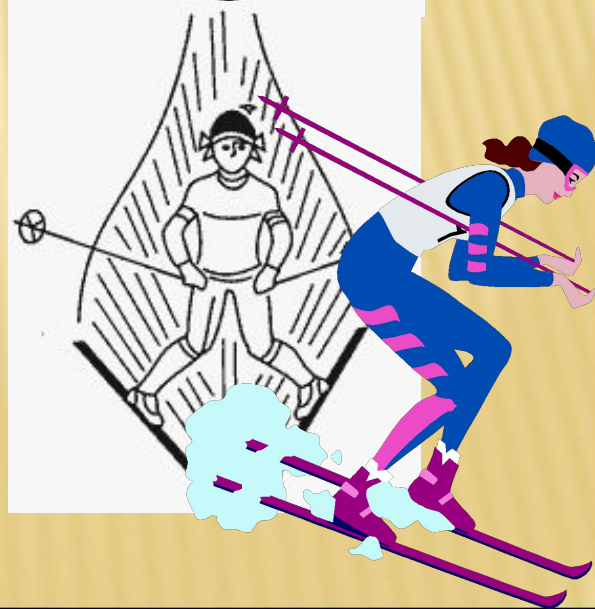
Подъем «елочкой»

С увеличением крутизны склона носки лыж разводятся еще шире, а сами лыжи еще больше ставятся на ребра, увеличивается и опора на палки.



Торможение «плугом»

При торможении «плугом», давя пятками на лыжи и сжимая колени, задние концы лыж раздвигают в стороны, а носки сближают. Лыжи ставят на внутренние ребра. Палки держат близко к коленям, сзади.



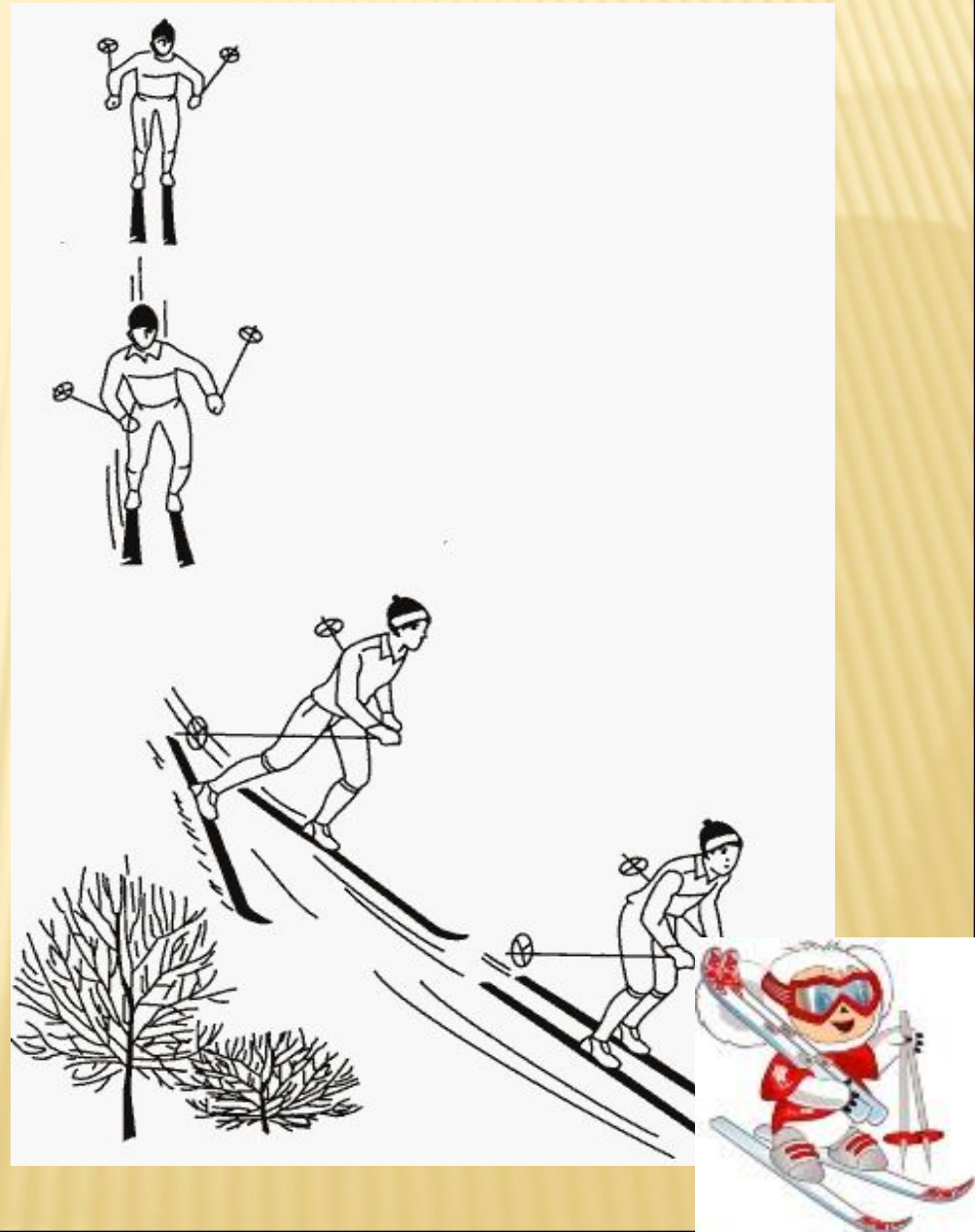
ПОДЪЕМ «ПОЛУЕЛОЧКОЙ»





Поворот «переступанием»

Используется для изменения направления при движении .
При спуске со склона в основной стойке тяжесть тела переносится на наружную лыжу, а внутреннюю отводит носком в сторону поворота.
Переступание производится энергичным отталкиванием наружной лыжей, после чего она быстро приставляется к внутренней.



ПОВОРОТ «ПЕРЕСТУПАНИЕМ»



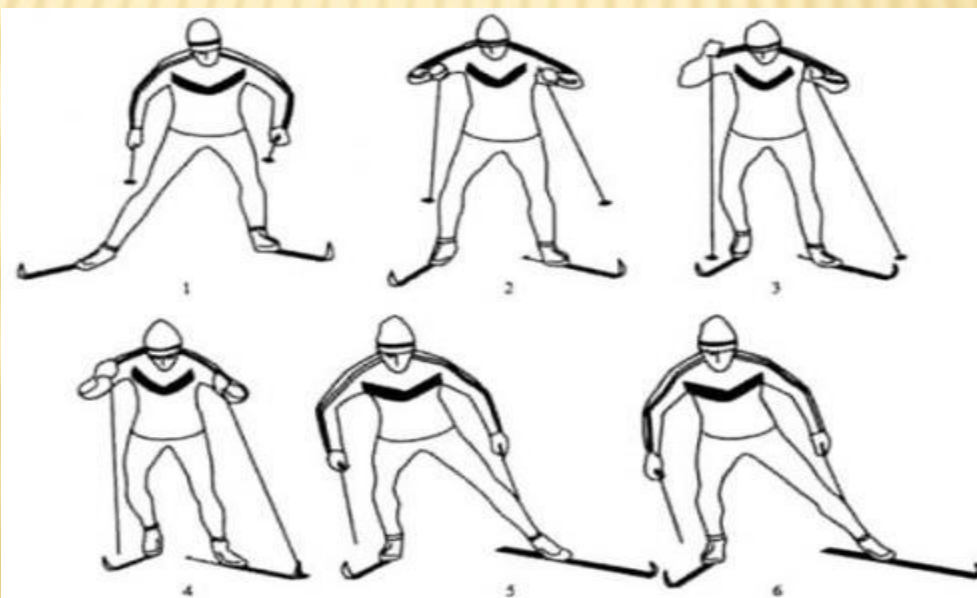
СВОБОДНЫЙ ХОД

- Вплоть до 80-х годов лыжники бегали только классическим ходом. Но в середине восьмидесятых появился коньковый ход. Первым его применил знаменитый шведский бегун - Гунде Сван. Коньковый ход произвел настоящую революцию: с одной стороны резко возросла скорость, а с другой стороны "конькисты" здорово мешали на трассе "классикам". Отказаться от прежнего стиля было нельзя - классический ход лежит в основе обучения лыжников, но и проигнорировать новшество тоже было не с руки. Истина лежала посередине: сейчас идет строгая регламентация стиля прохождения трассы



ПОЛУКОНЬКОВЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ ХОД.

- Ход состоит из одновременного отталкивания руками, отталкивания ногой скользящим упором и свободного одноопорного скольжения.
- Цикл полуконькового хода включает четыре фазы:
 - свободное одноопорное скольжение,
 - скольжение с отталкиванием руками,
 - скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием ногой и руками,
 - скольжение на двух лыжах с отталкиванием ногой.
- Полуконьковый ход — один из наиболее эффективных способов передвижения на лыжах. Применяется он на равнинных участках, пологих подъемах и спусках. Для этого способа нужна лыжная колея, которая обеспечивает правильное направление скольжения лыжника при коньковом отталкивании ногой. С помощью полуконькового хода можно развивать высокую скорость.

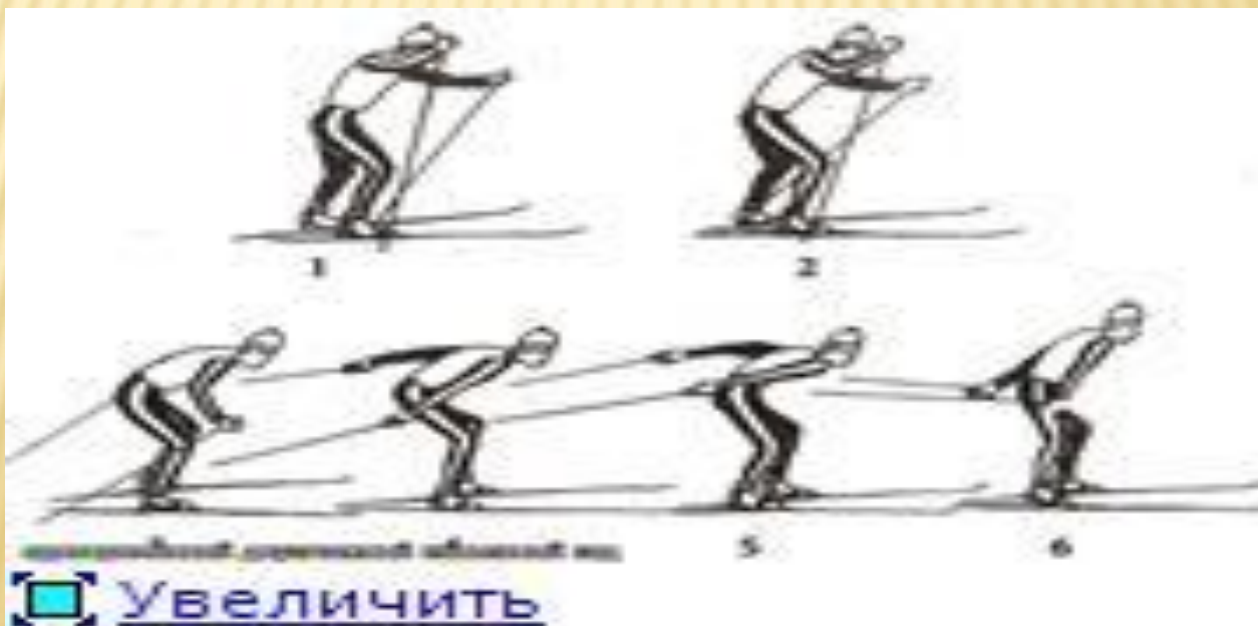


ПОЛУКОНЬКОВЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ ХОД.



ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД.

- Фаза 1 – скольжение на левой лыже с отталкиванием правой рукой – начинается после отталкивания правой ногой и заканчивается отрывом правой палки от опоры. Продолжительность фазы – 0,12-0,15 с.
- Опорную (левую) ногу лыжник во время скольжения начинает плавно выпрямлять в коленном и тазобедренном суставах. Маховую ногу, постепенно сгибая ее в коленном и тазобедренном суставах и при этом удерживая лыжу под прежним углом к основному направлению движения, лыжник подтягивает к опорной ноге. П.ц.м.т. лыжника начинает перемещаться на переднюю часть стопы опорной ноги.
- Фаза 2 – скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой. свободное одноопорное скольжение на правой лыже, скольжение с одновременным отталкиванием руками, скольжение с одновременным отталкиванием руками и ногой (правой), скольжение с отталкиванием правой ногой.

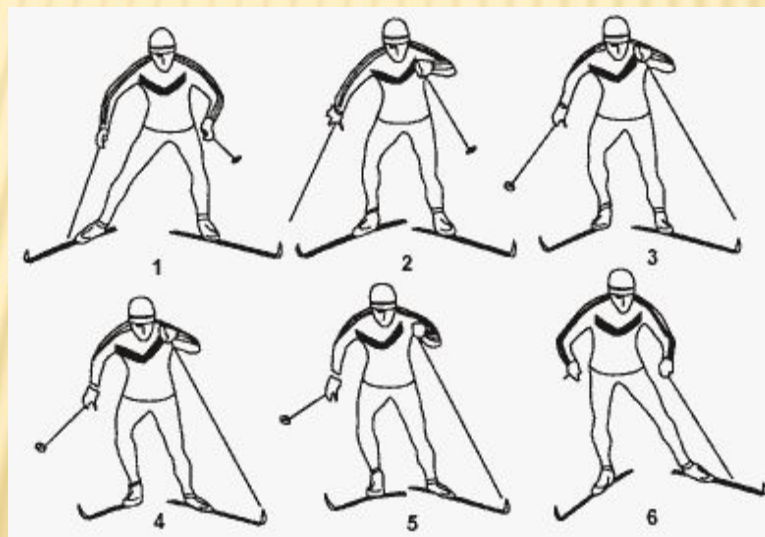


ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД



ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД

Одновременный одношажный коньковый ход, цикл которого состоит из двух скользящих коньковых шагов и двух одновременных отталкиваний руками, по принятой в лыжных гонках классификации является по существу еще одной разновидностью одновременного двухшажного конькового хода. Главное его отличие состоит в том, что одновременный мах и толчок руками выполняют на каждый шаг. Этот признак и лег в основу закрепившегося на практике названия "одновременный одношажный коньковый ход".



ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД



Выносливость - главное качество лыжника

Зимой выносливость развивается благодаря длительному передвижению на лыжах. В первых тренировках на выносливость темп передвижения должен быть слабым и средним.

Как же контролировать темп? Как определить его?



Лучше всего это делать по частоте сердечных сокращений - по пульсу. Пульс можно подсчитать, положив пальцы одной руки на запястье другой

Ощувив пульсирующие толчки, посчитай количество ударов за 6 или 10 секунд. Умножив полученную цифру соответственно, на 10 или 6, получишь количество ударов в минуту.

Темп передвижения на лыжах при частоте пульса 130-140 ударов в минуту считается слабым, 140-150 - средним или умеренным, 160-170 - выше среднего. Сильным темпом считается передвижение при частоте пульса более 170 ударов в минуту.

БЕЛАЯ ОЛИМПИАДА – 2010

- **XXI зимние Олимпийские игры пройдут с 12 по 28 февраля 2010 г. В программу Игр входят соревнования по 15 видам спорта, в которых будут разыграны 86 комплектов медалей. Ожидается участие представителей 89 стран, более 4,5 тысяч участников и официальных лиц.**





Домашнее задание:
познакомиться с
видами лыжного спорта.



**Мультимедиа-презентация
подготовлена ученицей 11 класса
Евдокимовой Анастасией**

МБОУ КОНДУСЛИНСКАЯ СОШ