



Лыжный спорт



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





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.

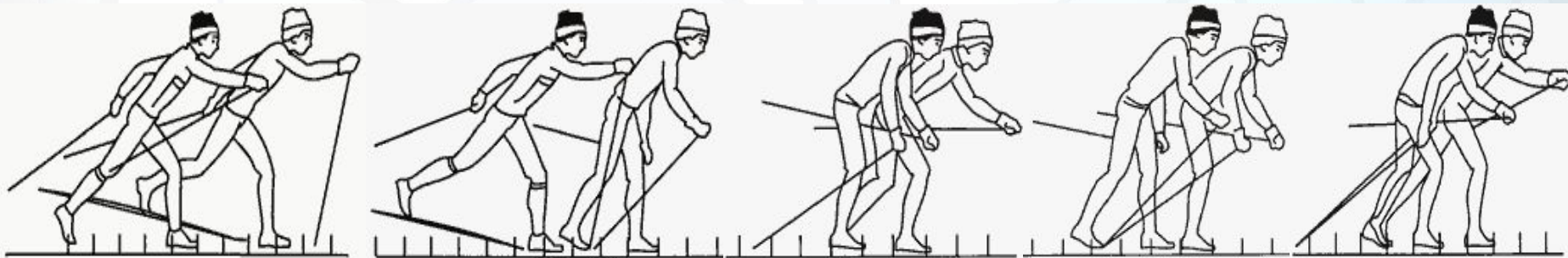
Победителем стал дворник Павел Бычков. На страницах газет развернулась долгая дискуссия о том, можно ли считать спортсменом человека, чья профессиональная деятельность связана с физическим трудом. Кстати, Бычков прошел дистанцию за 2 часа 26 минут 47 секунд. Лучшие нынешние лыжники проходят 30-километровую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



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



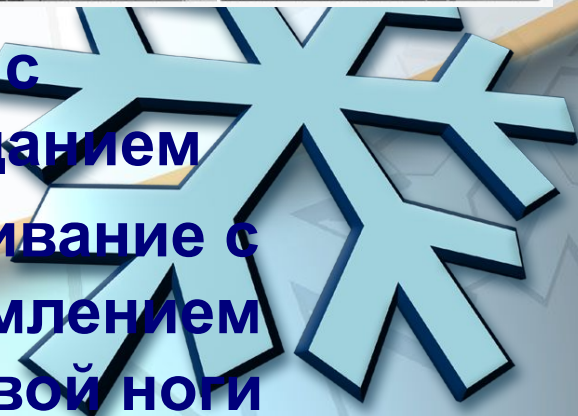
свободное скольжение

**скольжение с выпрямлением
опорной ноги**

скольжение с подседанием

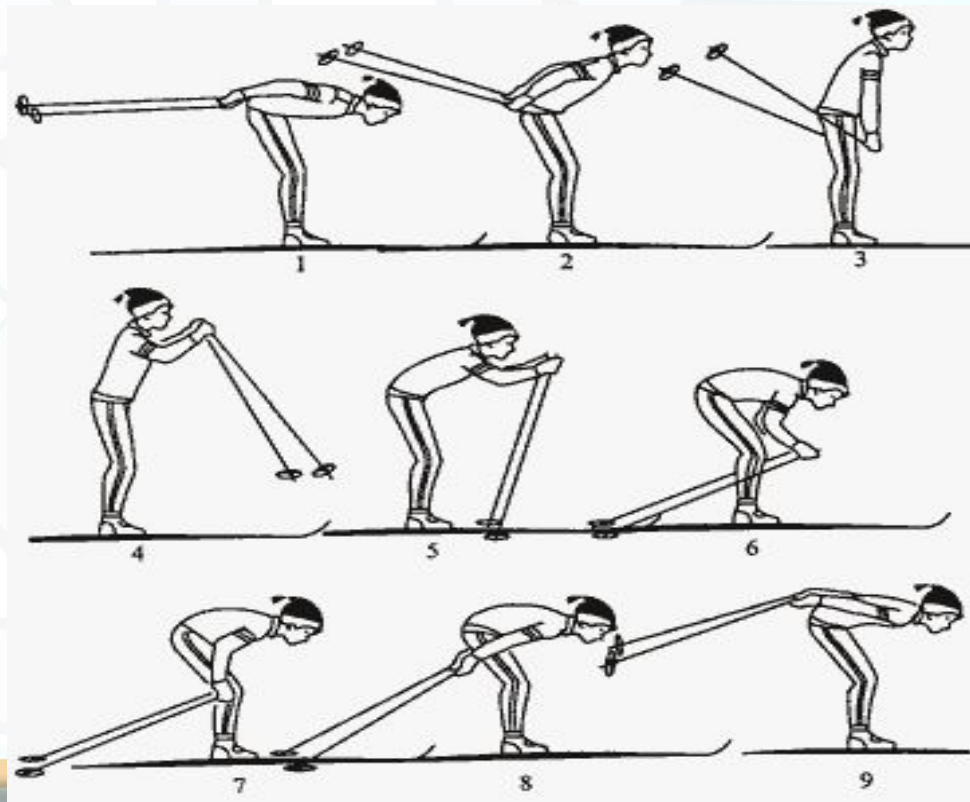
**выпад с
подседанием**

**отталкивание с
выпрямлением
толчковой ноги**



Одновременный бесшажный ход

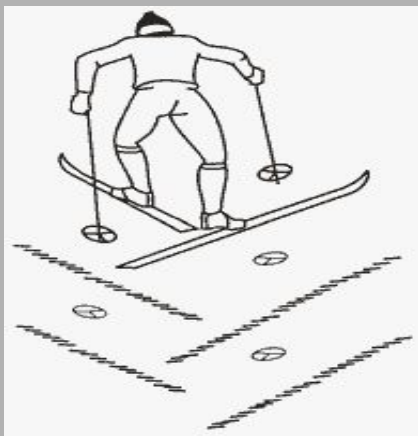
Применяется при передвижении под уклон и на равнине, на раскатанных участках лыжной трассы, при наличии хорошей опоры для палок и отличном скольжении. Передвигаясь этим ходом, лыжник одновременно сильно отталкивается палками. Скользя на обеих лыжах, он выносит обе палки вперед и вверх, затем быстро ставит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





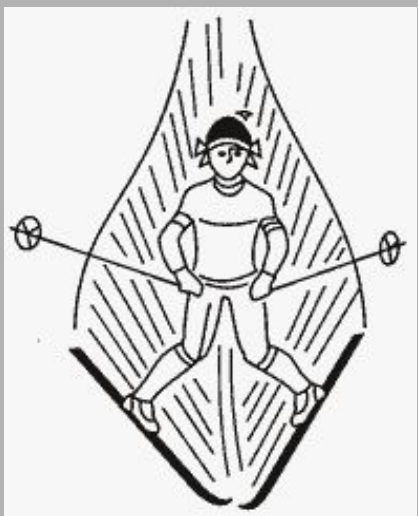
Подъем «полуелочкой»

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.



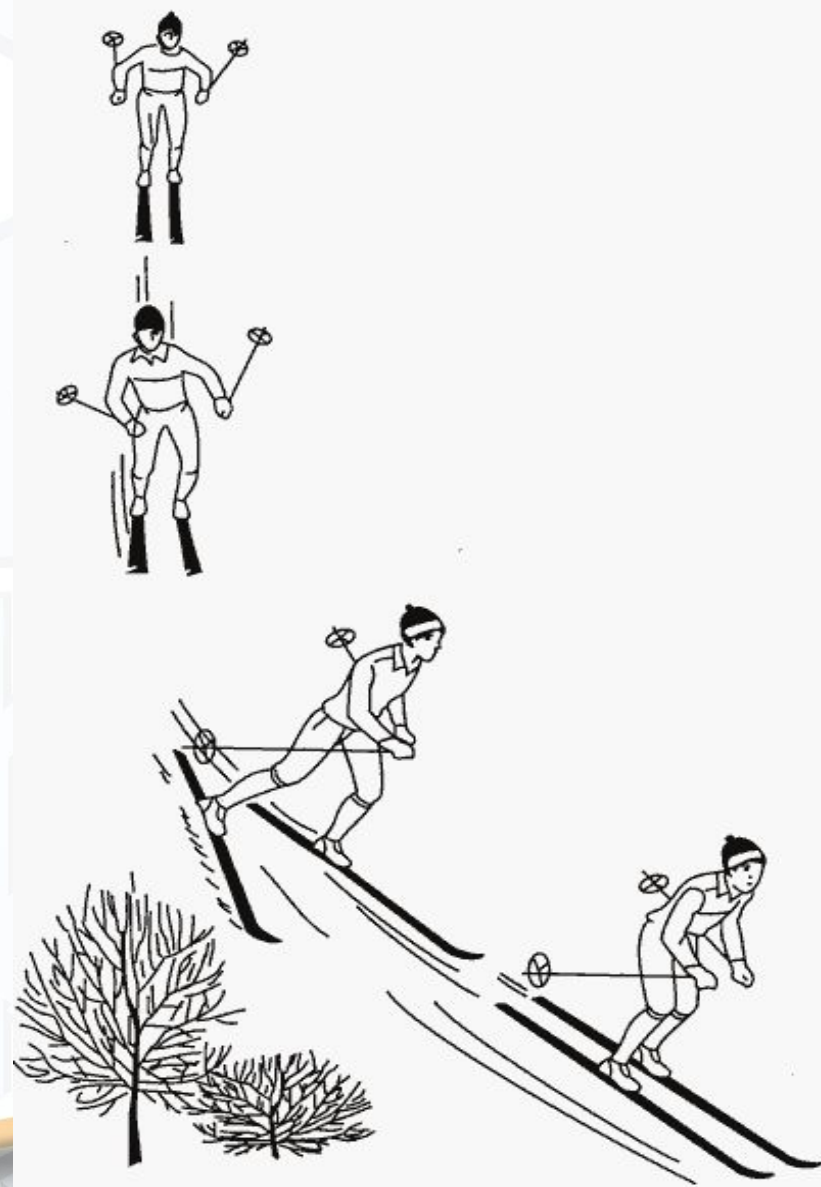
Торможение «плугом»

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.



Поворот «переступанием»

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.



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, подсчитай 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.





**Спасибо за
внимание!**

