

Лыжная подготовка

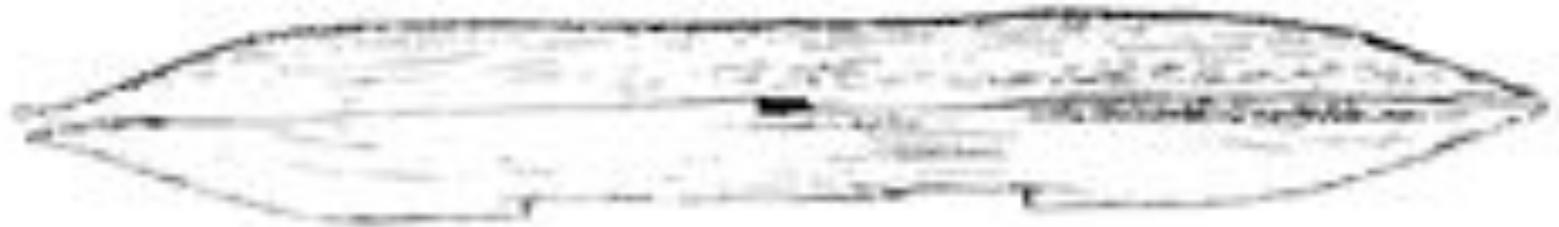


Краткий исторический обзор возникновения и развития лыжного спорта.

Исследования ученых говорят о том, что искусством передвижения на лыжах люди владели еще в древности.

Многочисленные исследования историков, археологические раскопки и летописи показывают, что одной из 1-ых стран, где впервые появились лыжи, является Русь.

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



40 μm



Вероятнее всего, что поначалу северные народности использовали ступающие лыжи различной формы – круглые, овальные и ракетообразные. Скользящие лыжи появились значительно позднее. Наскальные изображения, относящиеся к 3 тысячелетию до н.э., позволяют считать, что в это время уже применялись скользящие лыжи. На этих рисунках фигурки людей изображены на относительно узких и длинных лыжах с загнутыми носками и с загнутыми носками и с одной палкой, которая,

очевидно, использовалась
передвижении на лыжах, и
копье на охоте. На Руси сл
«лыжи» впервые употребл
в 12 в. в письме митрополи
Никифора к киевскому кня
Владимиру Мономаху. С те
оно получило широкое
распространение в русско
языке, а более древнее на
«юти» стало употребляться
и постепенно утратило
хождение. В процессе эвол
форма лыж постепенно
совершенствовалась.



После ступающих лыж появились скользящие. Позднее стали применяться лыжи, обтянутые снизу шкурой лося, оленя или нерпы с коротким ворсом, расположенным назад, что позволяло избежать проскальзывания при подъеме в гору.



В начале нашли лыжу в Норвегии, которой было 2, тысячи лет; затем в районе Пскова, которой, по оценке ученых 3,5-4 тысячи лет. Но это были «снегоступы», позволяющие передвигаться по снегу. Скользящие лыжи появляются в 6 веке, а прообраз современных лыж – в 16 веке. В одном из музеев Пассау (Германия) хранятся лыжи, которым более 500 лет.





1924г – первые зимние Олимпийские игры (2 вида лыжного спорта: гонки 18 и 50 км.

Значение:



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.



Лыжные
гонки



Горнолыжный
спорт



Биатлон

Лыжный спорт

Лыжное
двоебор
ье

Прыжки
с

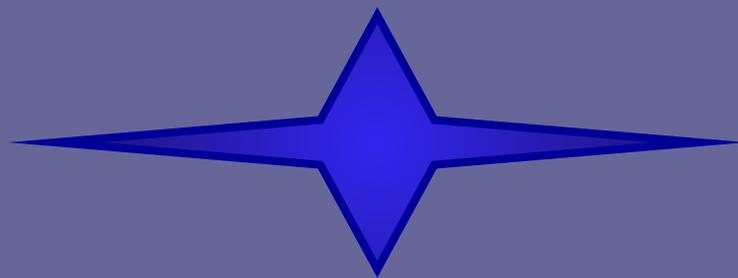
Сноуборди
нг

Фриста
йл



Лыжное двоеборье

вид спорта, включающий прыжки с трамплина и лыжные гонки.



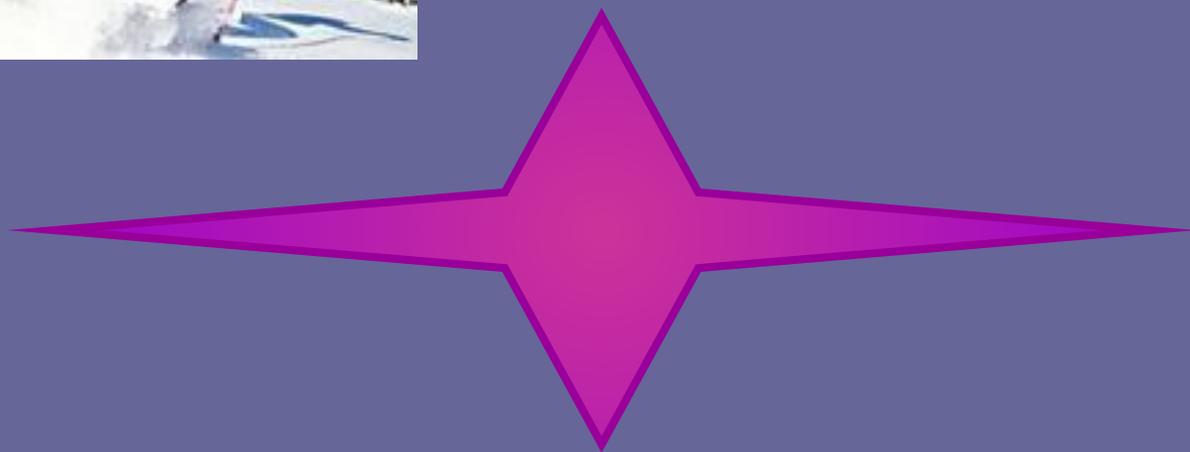
Фристайл

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



Горнолыжный спорт,

представляет собой спуск с гор на лыжах по специальным трассам и объединяет ныне такие спортивные дисциплины, как слалом, гигантский слалом, скоростной спуск, а также горнолыжное двоеборье.





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 стрельбы по мишеням из малокалиберной винтовки.



Экипировка лыжника

- Лыжи

- * деревянные
- * пластиковые

- Лыжные палки

- * деревянные
- * бамбуковые
- * алюминиевые
- * стекло - пластиковые

- Крепления (механические и автоматические)

- Обувь

- Одежда (лыжный костюм, куртка, шапочка, варежки)

- Мази и парафины

- * держащие
- * грунтовые
- * скользящие

- Лыжероллеры





- Одежда для занятий должна быть легкой, теплой, не стесняющей движений.
- Уроки по л\п должны проводиться в тихую погоду или при слабом ветре (со скоростью не более 1,5-2м\сек.), при температуре не ниже 20 ° С.
- При сильном морозе необходимо поручать занимающимся следить друг за другом и сообщать преподавателю о 1-ых признаках обморожения.

Техника безопасности

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.

Лыжные ходы

Попеременные

отталкивание сначала одной, а затем другой палкой.

- Попеременный двухшажный
- Попеременный четырёхшажный

Коньковый ход

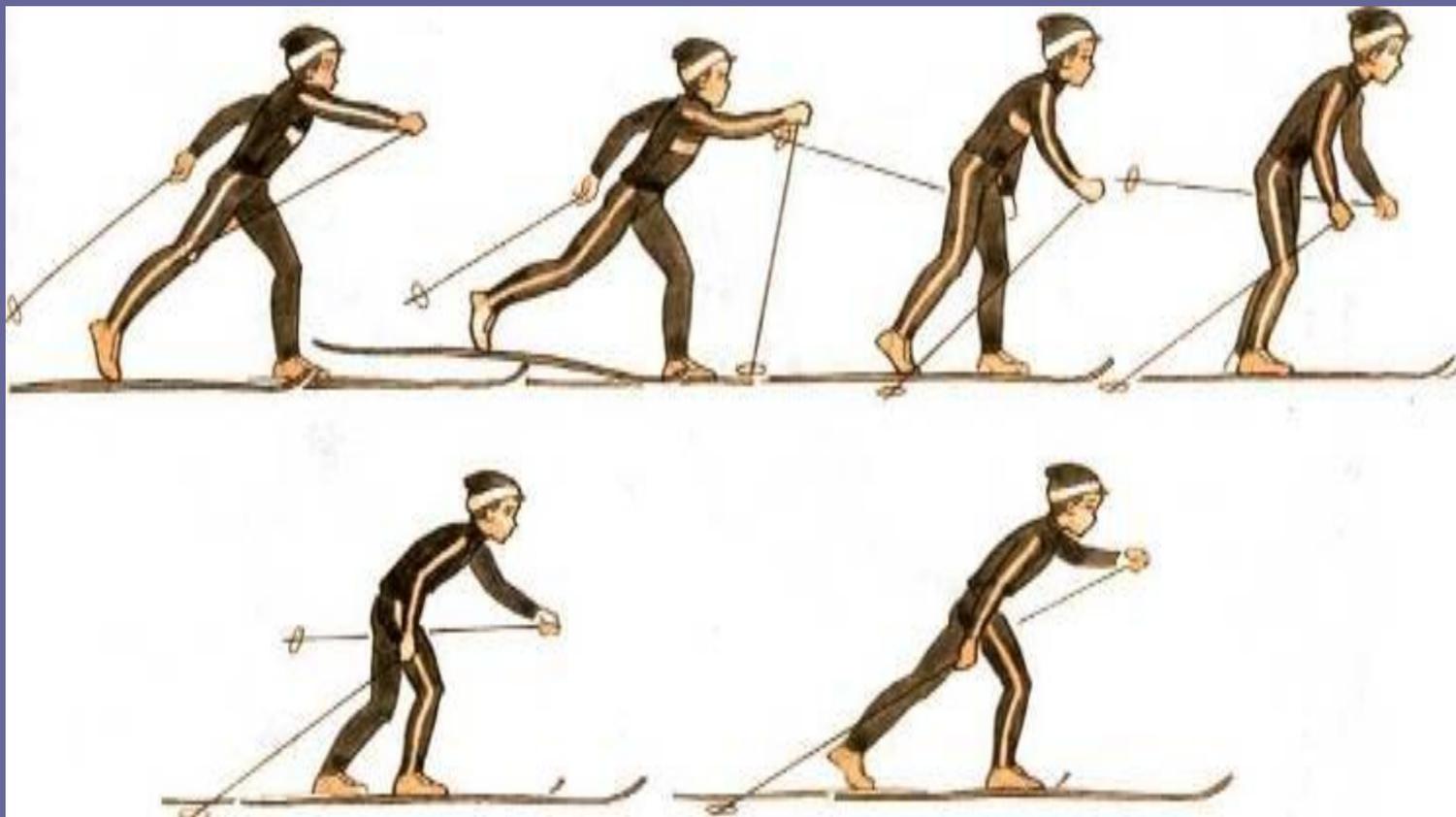
Классические

Одновременные

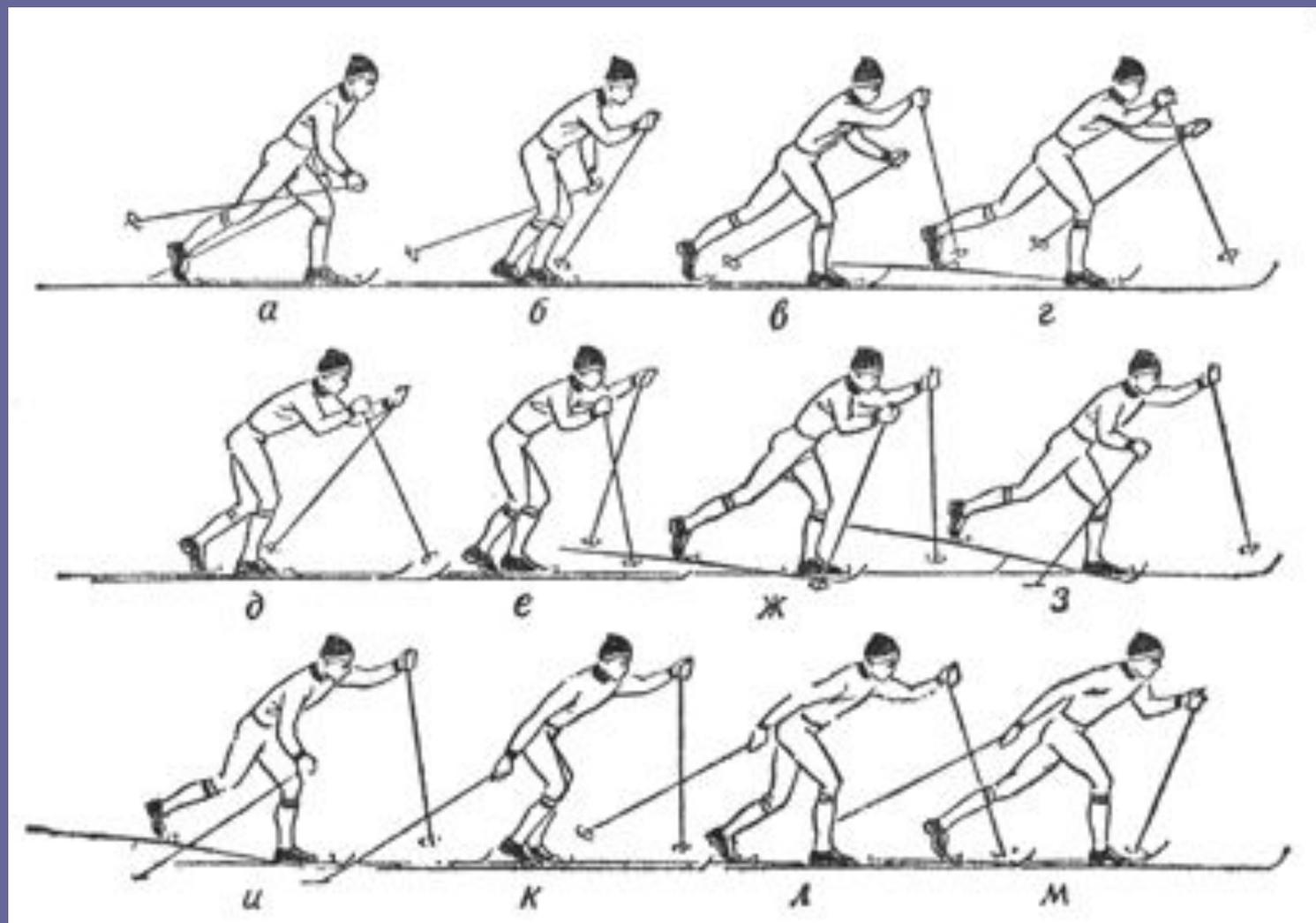
отталкивание двумя палками одновременно

- Одновременный бесшажный
- Одновременный одношажный
 - Основной
 - Скоростной (стартовый)
- Одновременный двухшажный

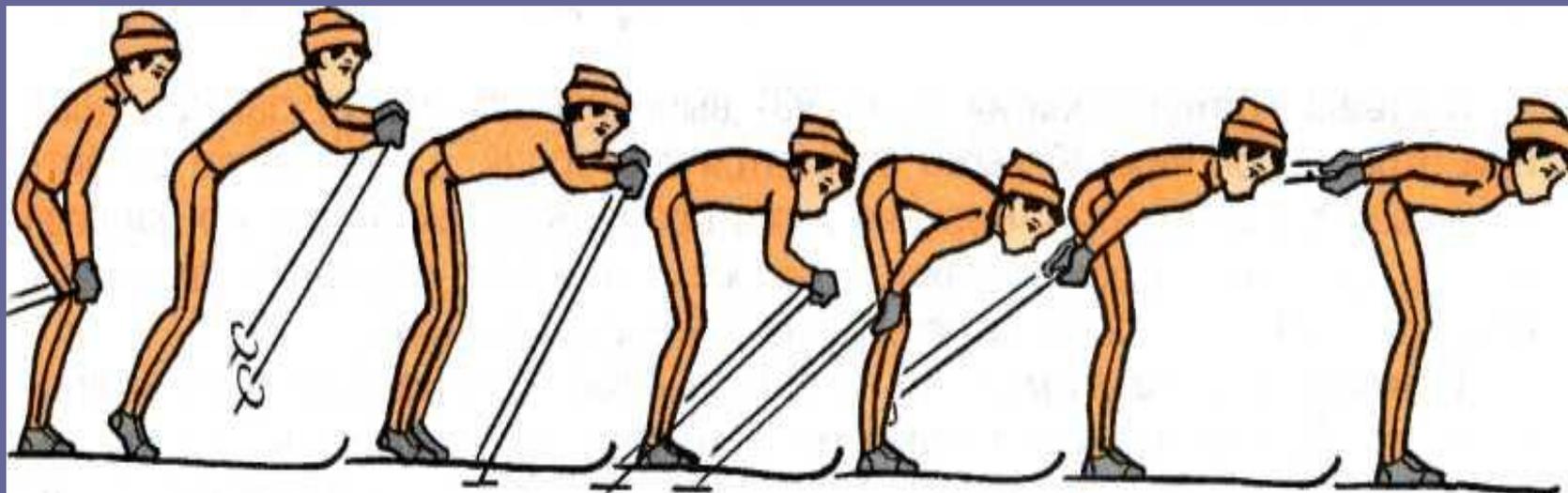
Попеременный двухшажный ход



Попеременный четырёхшажный ход



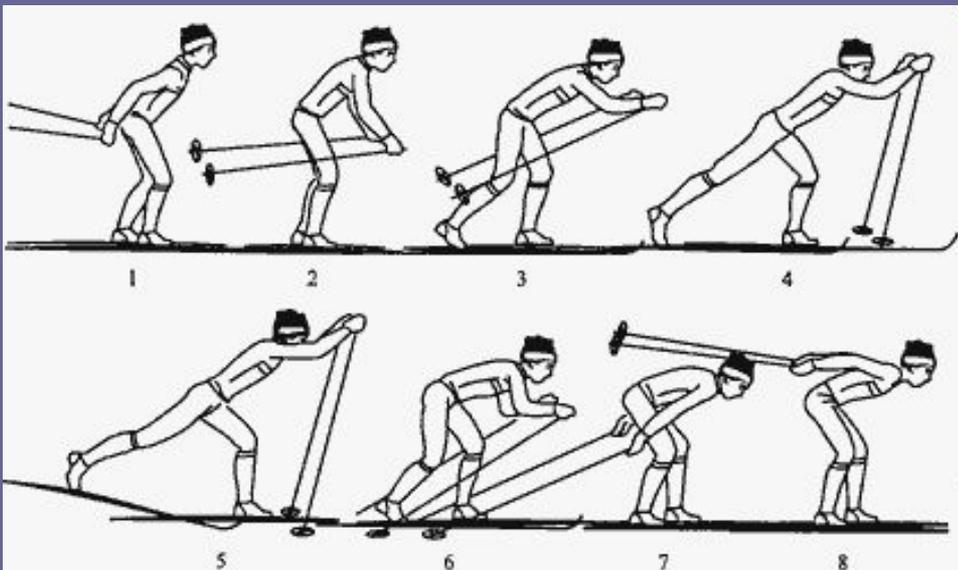
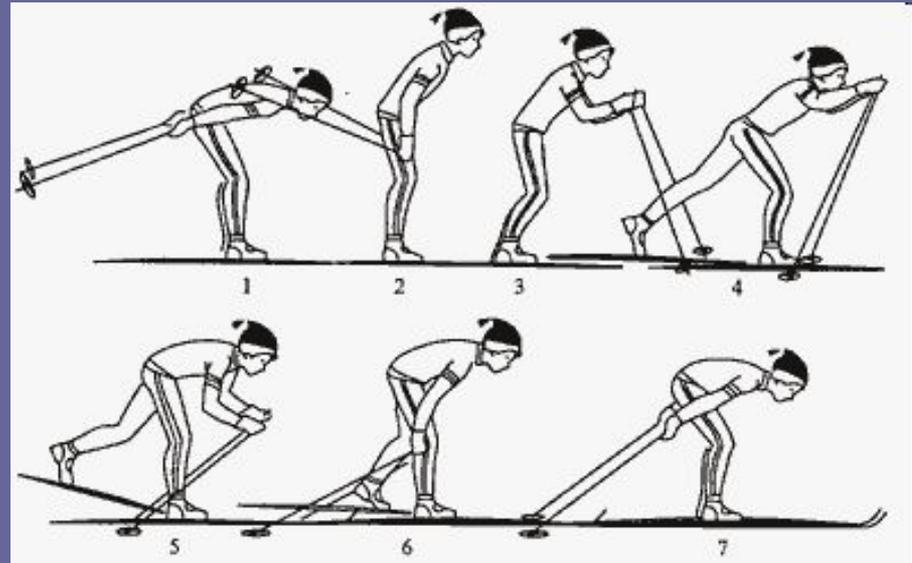
Одновременный бесшажный ход



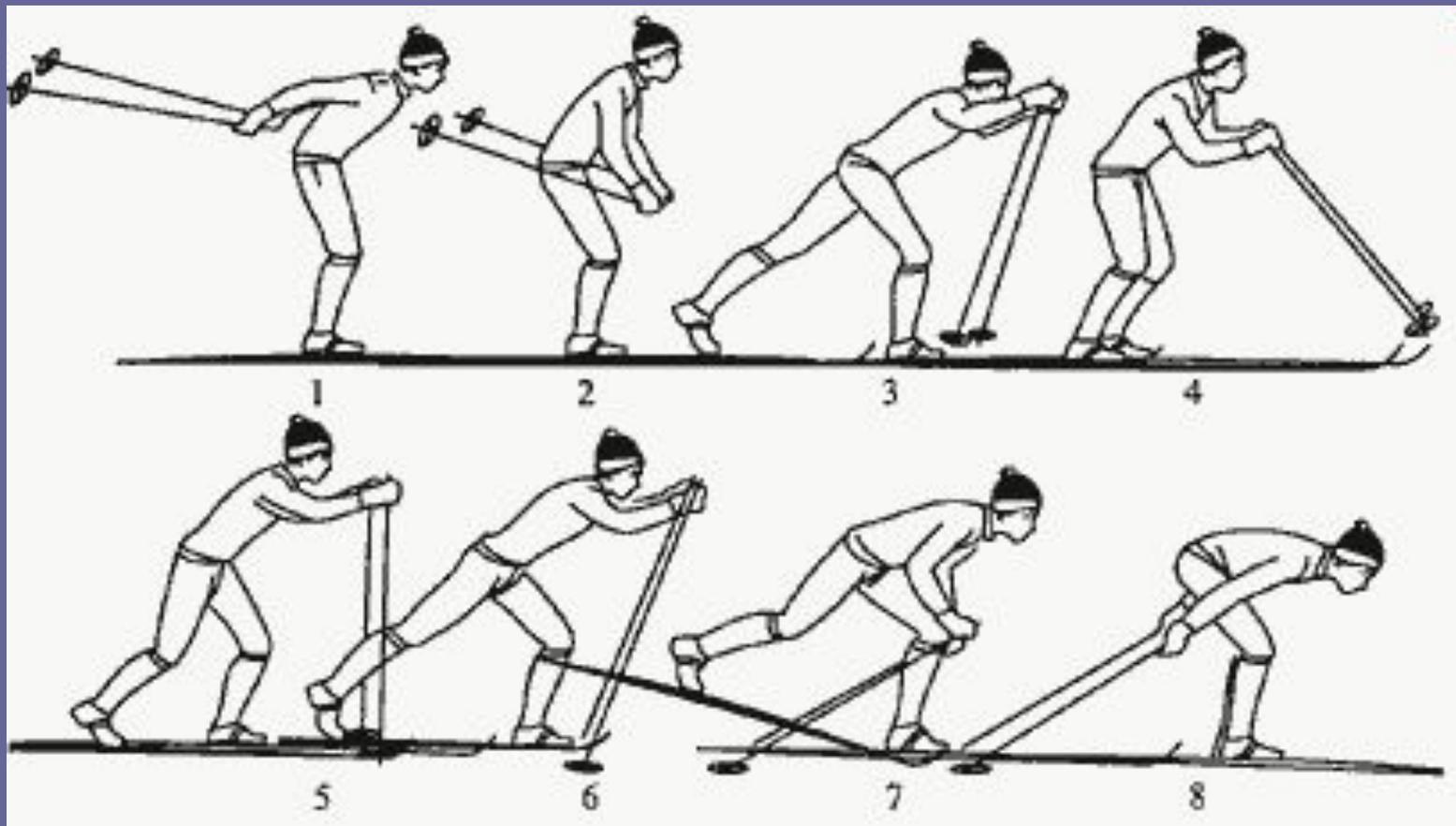
Одновременный одношажный ход

- Основной вариант

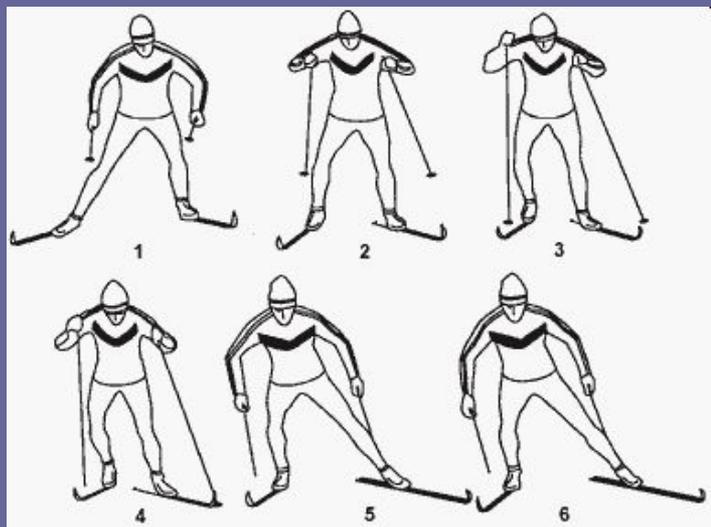
- Скоростной (стартовый) вариант.



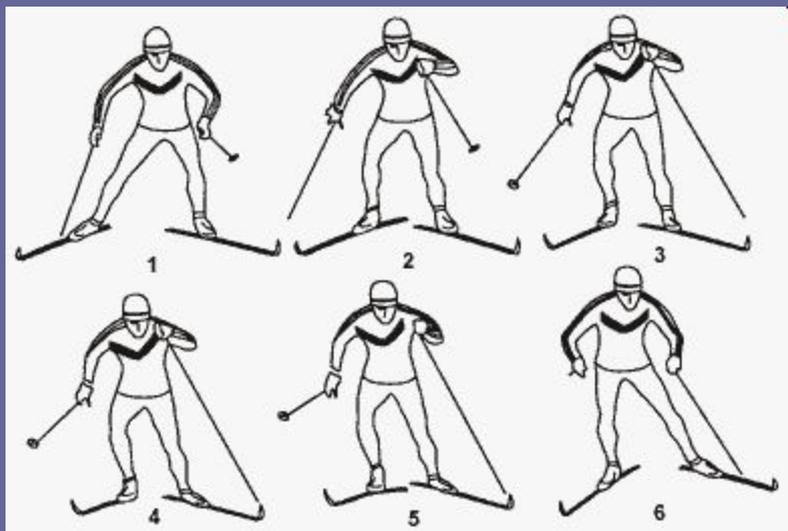
Одновременный двухшажный ход



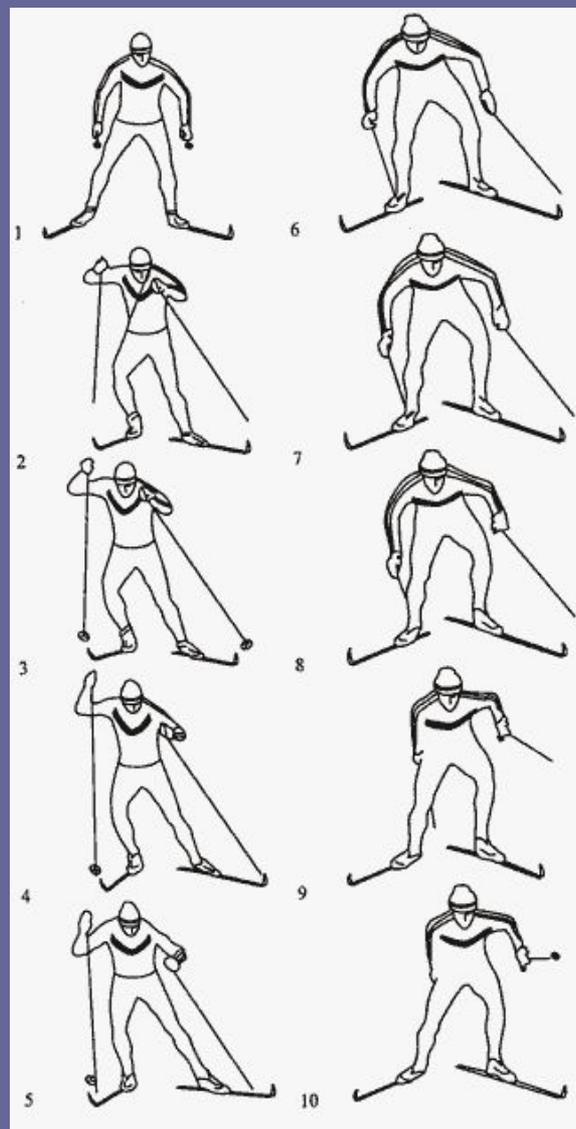
Коньковые хода



Одновременный одношажный



Попеременный со свободным скольжением



Одновременный двухшажный

Подъёмы

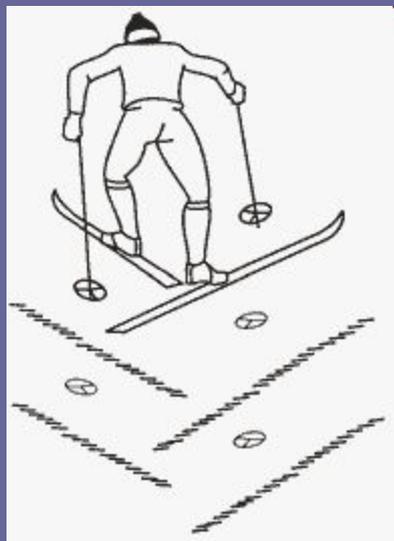
Ступающим шагом



Полуёлочкой



Ёлочкой

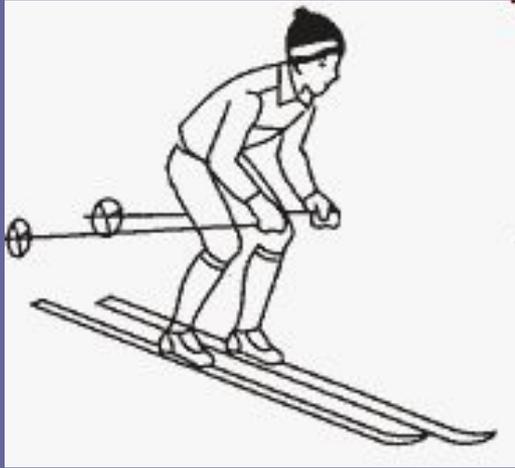


Лесенкой

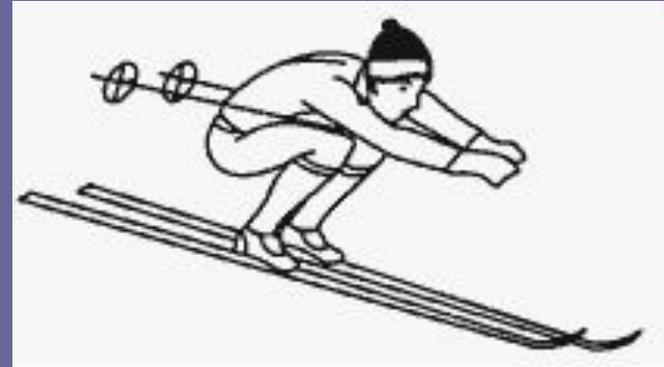


Стойки спусков

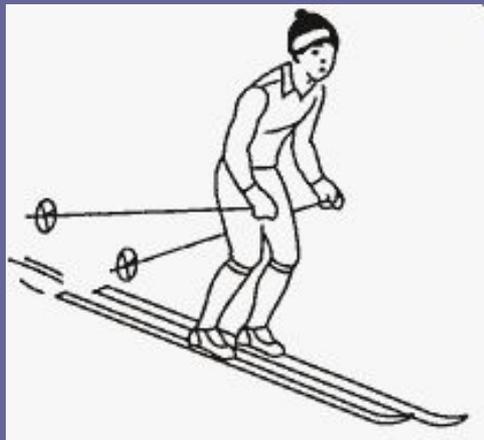
Спуск в основной стойке



Спуск в низкой стойке



Спуск в высокой стойке

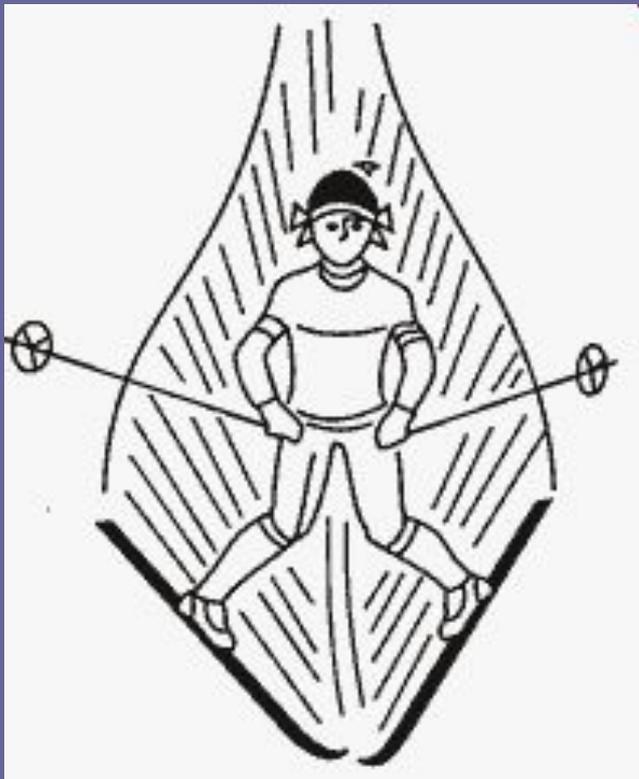


Спуск в стойке отдыха



Способы торможения

Торможение
плугом



Торможение упором



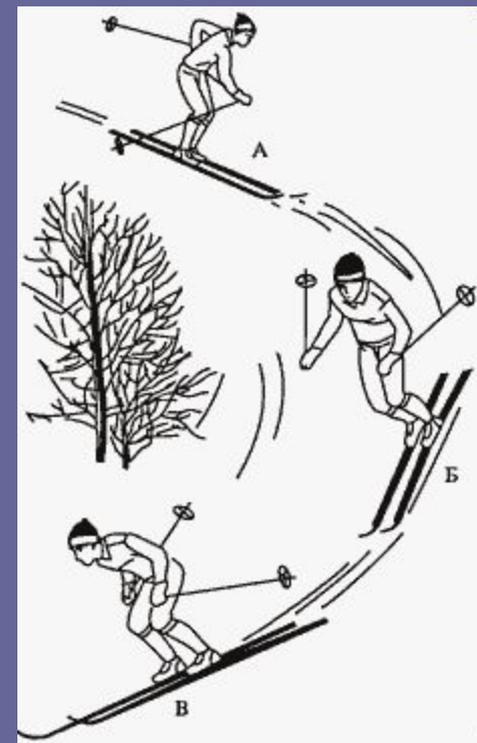
Повороты в движении



Переступанием



Упором



На параллельных
лыжах



Плугом

**"Олимпийские
чемпионы"**

1956 год

**ВЛАДИМИР
КУЗИН**

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
ЧЕМПИОН
VII зимних Игр
в лыжной
эстафете



1956 год

**ЛЮБОВЬ
БАРАНОВА**

Лыжные гонки,
первая
советская
чемпионка
олимпийских игр



1968год

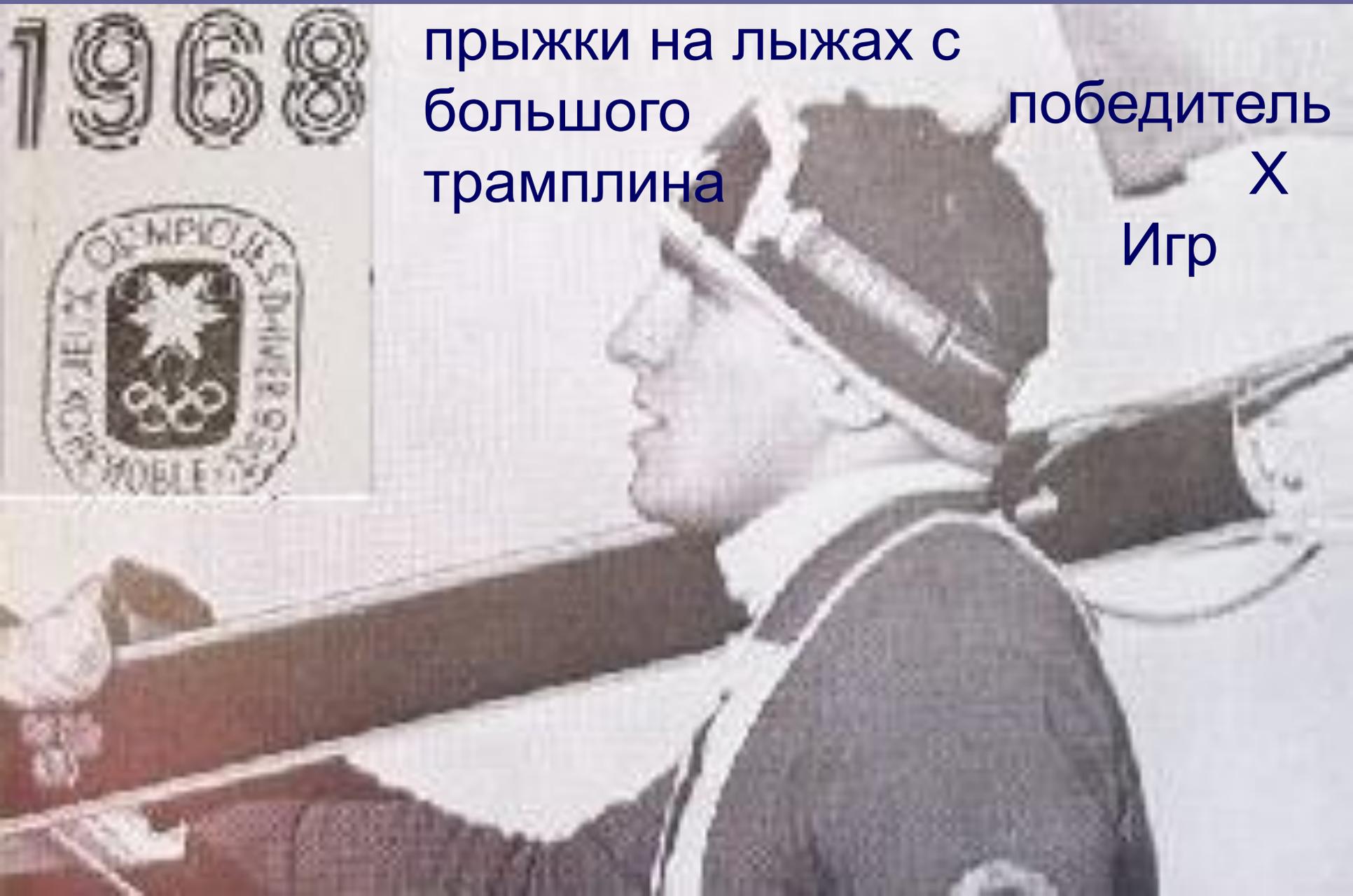
ВЛАДИМИР БЕЛОУСОВ

1968



прыжки на лыжах с
большого
трамплина

победитель
X
Игр



СССР

Галина Галина Галина Кулакова

1972—1980



Раиса Раиса __Раиса

Сметанина

СССР 1976—1992



Любовь Любовь Любовь
Егорова

Россия 1992—1994



ЛарисаЛарисаЛариса
Лазутина

Россия 1992—1998



Елена Елена Елена Россия 1992—1998
Вяльбе



ЮлияЮлия Юлия Чепалова

Россия 1998—2006

