

Материалы
по вопросам к зачету по
дисциплине «**Лыжная
подготовка**»

осень 2018 заочники



Базовые виды двигательной деятельности: Гимнастика,
Легкая атлетика, **Лыжная подготовка.**

Целью освоения дисциплины является:

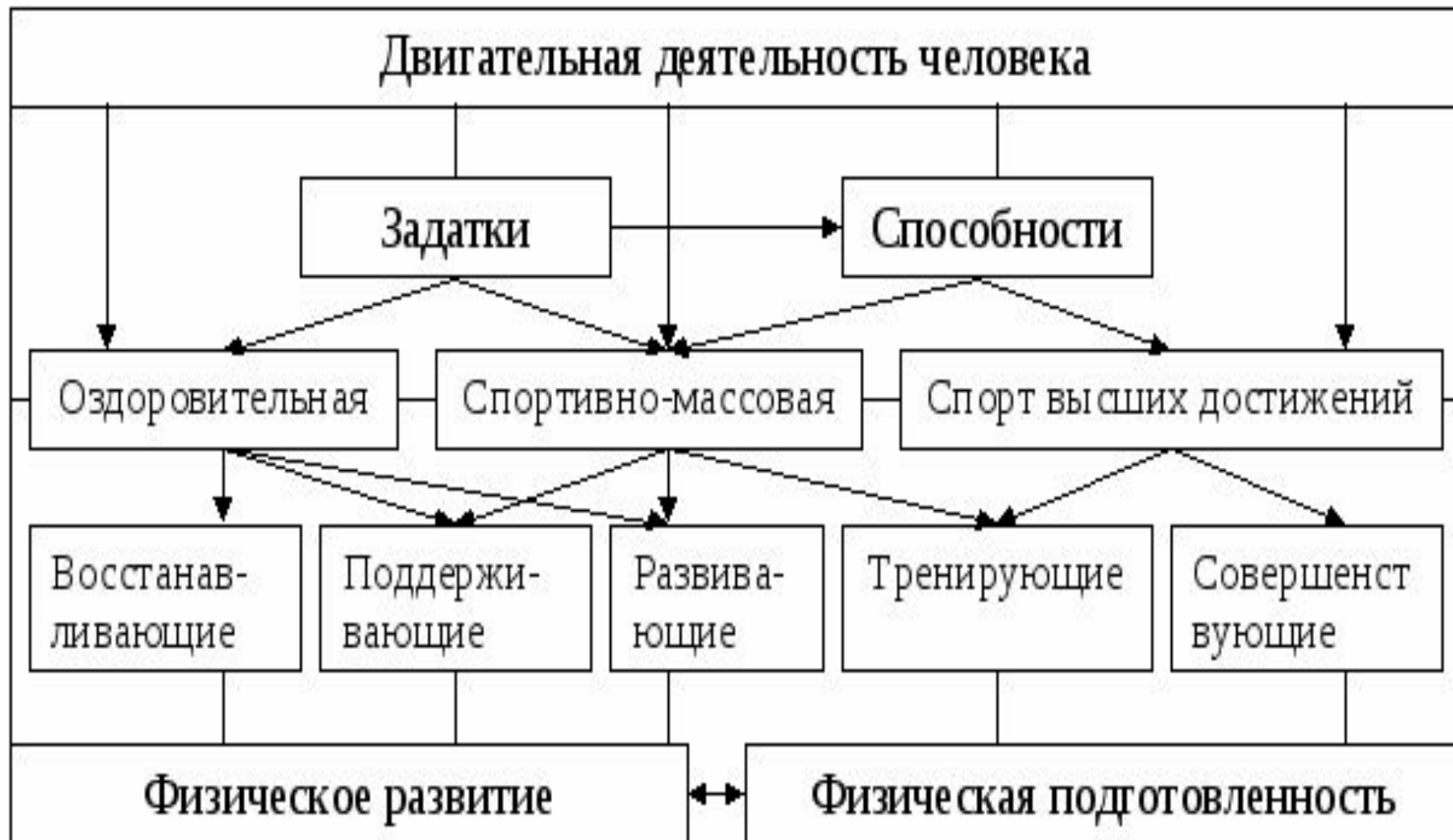
создание представления о теоретических основах использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности (лыжная подготовка) в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности, овладеть технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной образовательной и рекреационной деятельности.

<http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files/u102/upload/bvdd.pdf>



ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – это мышечные движения, результатом которых является перемещение тела или его отдельных частей в пространстве.







Классификация видов спорта по Матвееву Л.П.

1. Виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с предельным проявлением физических и психических качеств занимающихся
2. Виды спорта, основа которых заключается в действиях по управлению специальным техническим средствами передвижения
3. Виды спорта, двигательная активность в которых лимитируется условиями регламентированного поражения цели из специального оружия
4. Виды спорта, в основе которых лежит модельно-конструкторская деятельность спортсмена
5. Виды спорта, смысловое содержание которых заключается в абстрактно-логическом обыгрывании соперника
6. Виды, основу которых составляют двигательные действия, входящие в разные группы видов спорта (биатлон, многоборье).



Национальный государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта



7
ОЛИМПИЙСК
ИХ ВИДОВ



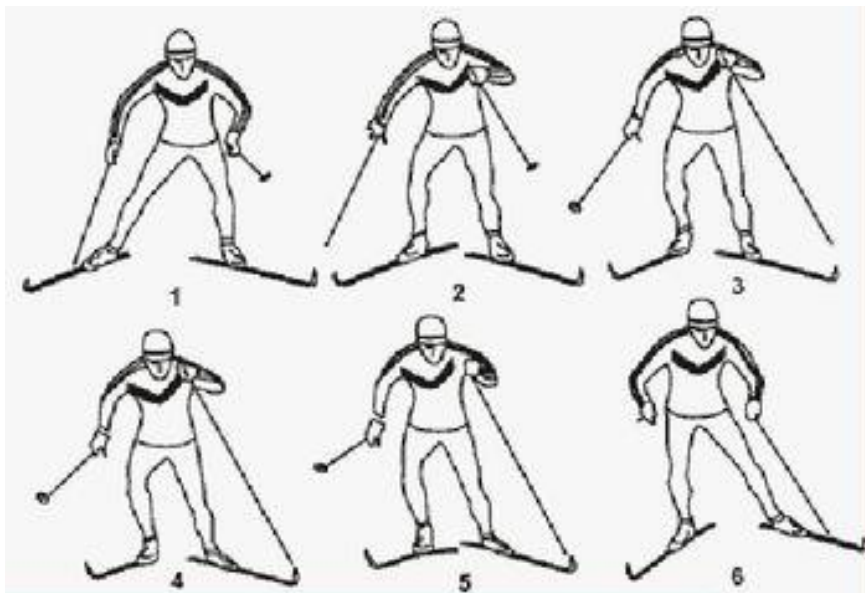


Льжные гонки на зимних Олимпийских играх 2018




10 км		женщины
15 км	мужчины	
Скиатлон	мужчины	женщины
Масс-старт	мужчины	женщины
Эстафета	мужчины	женщины
Спринт	мужчины	женщины
Командный спринт	мужчины	женщины

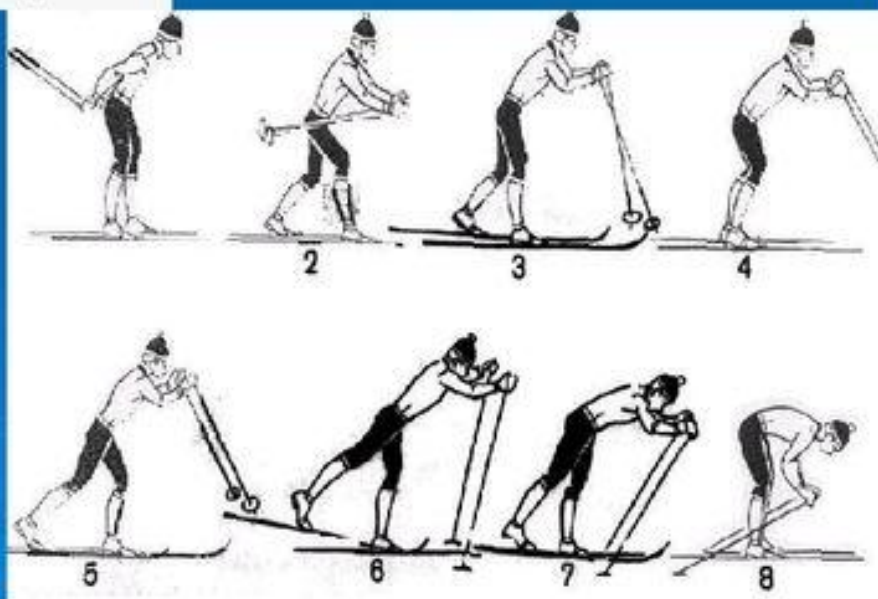
Квалификация



Классический лыжный
ХОД



Коньковый лыжный
ХОД





Причины классификации лыжных ходов

- По работе рук в момент отталкивания выделяют группы **попеременных ходов**, когда толчок руками выполняется поочередно то правой, то левой, но всегда разноименной по отношению к толчковой ноге рукой, и группы **одновременных ходов**, в основе которых лежит одновременное отталкивание руками. Выделяют также группу ходов **без толчка руками**.
- По количеству шагов в цикле хода лыжные ходы классифицируют на **бесшажные, одношажные, двухшажные и четырехшажные**.



Классический стиль — вид передвижения, при котором лыжник практически всю дистанцию проходит по подготовленной лыжне. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные.

Источник: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/>





Виды лыж

По способу передвижения:

- классические
- коньковые
- комбинированные

По назначению:

- спортивные
- туристические
- прогулочные
- промышленные
- детские.





Подбор лыжных палок





Таблица подбора лыж и палок

Рост лыжника	Лыжи		Палки	
	классические	коньковые	классические	коньковые
195	210	195-200	165	175
190	210	195-200	160	170
185	205-210	195-200	155	165
180	205	190-195	150	160
175	200	190	145	155
170	195-200	185-190	140	150
165	185-195	175-185	135	145
160	180-190	170-180	130	140
155	175-180	170	125	135
150	170-180	165-170	120	130
145	165-170	160	115	125
140	160-170	155	110	120
135	150-160	150	105	115
130	150-155	145	100	100
125	140-150	140	95	95
120	130-145	135	90	90



Лыжи и ботинки



Комбинированные ботинки



Ботинки для классического стиля



Ботинки для конькового хода



Беговые лыжи для конькового хода



Беговые лыжи для классического стиля



Для подготовка лыж нам

понадобятся: https://www.ski.ru/static/587/2_26306.html

- 1. Устройство для фиксации лыж.**
- 2. Набор смазок включает: парафины скольжения на разные температуры, мази держания. Наиболее популярные бренды - Swix, Rex, Star, Rode, ToKo.**
- 3. Щетка с нейлоновым ворсом.**
- 4. Скребок из оргстекла со скругленной гранью для обработки желобка (можно сделать самостоятельно).**
- 5. Пробка натуральная.**
- 6. Очиститель (можно использовать бензин для зажигалок Zippo).**
- 7. Утюг.**
- 8. Стол или верстак в помещении, где можно мусорить парафином.**

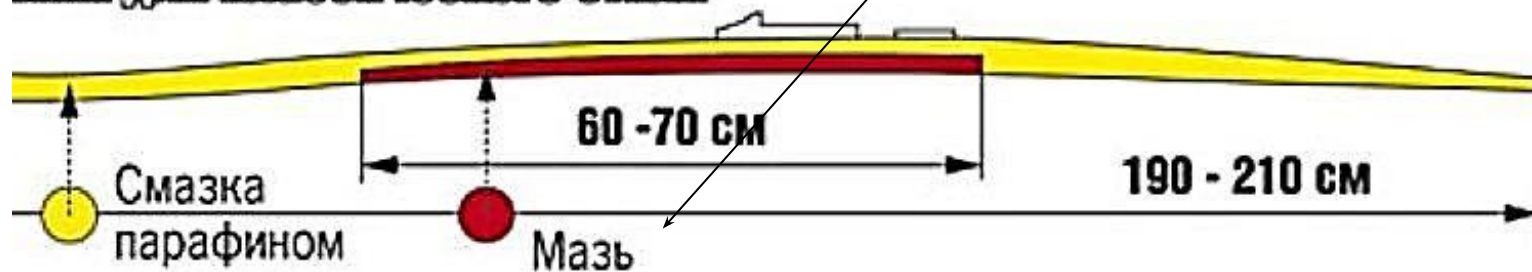


Особенности смазки лыж коньковых и классических

Лыжи для конькового хода



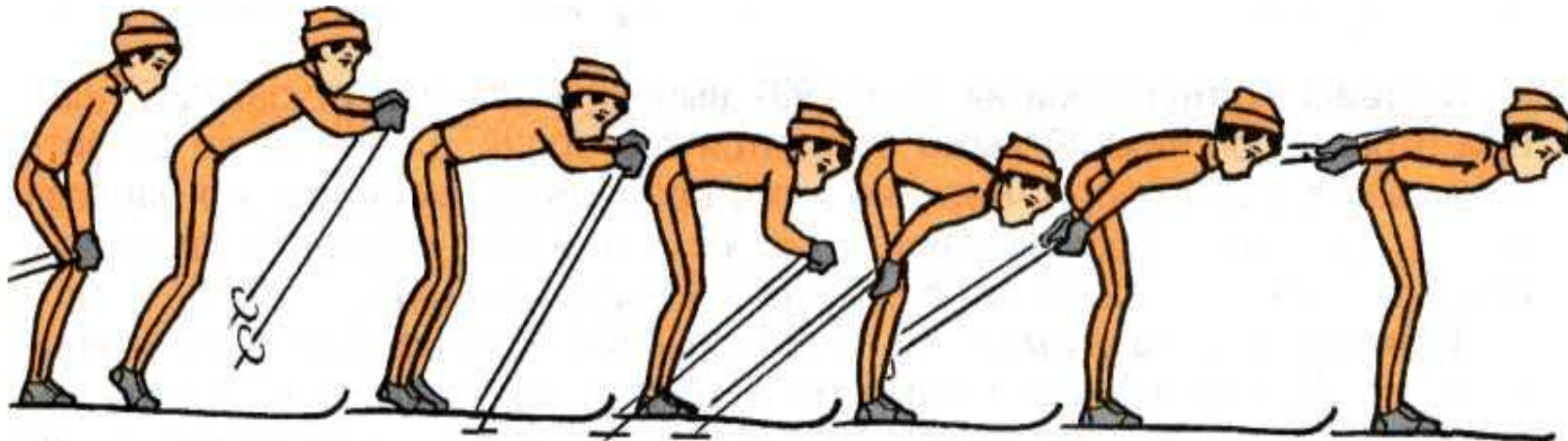
Лыжи для классического стиля





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.





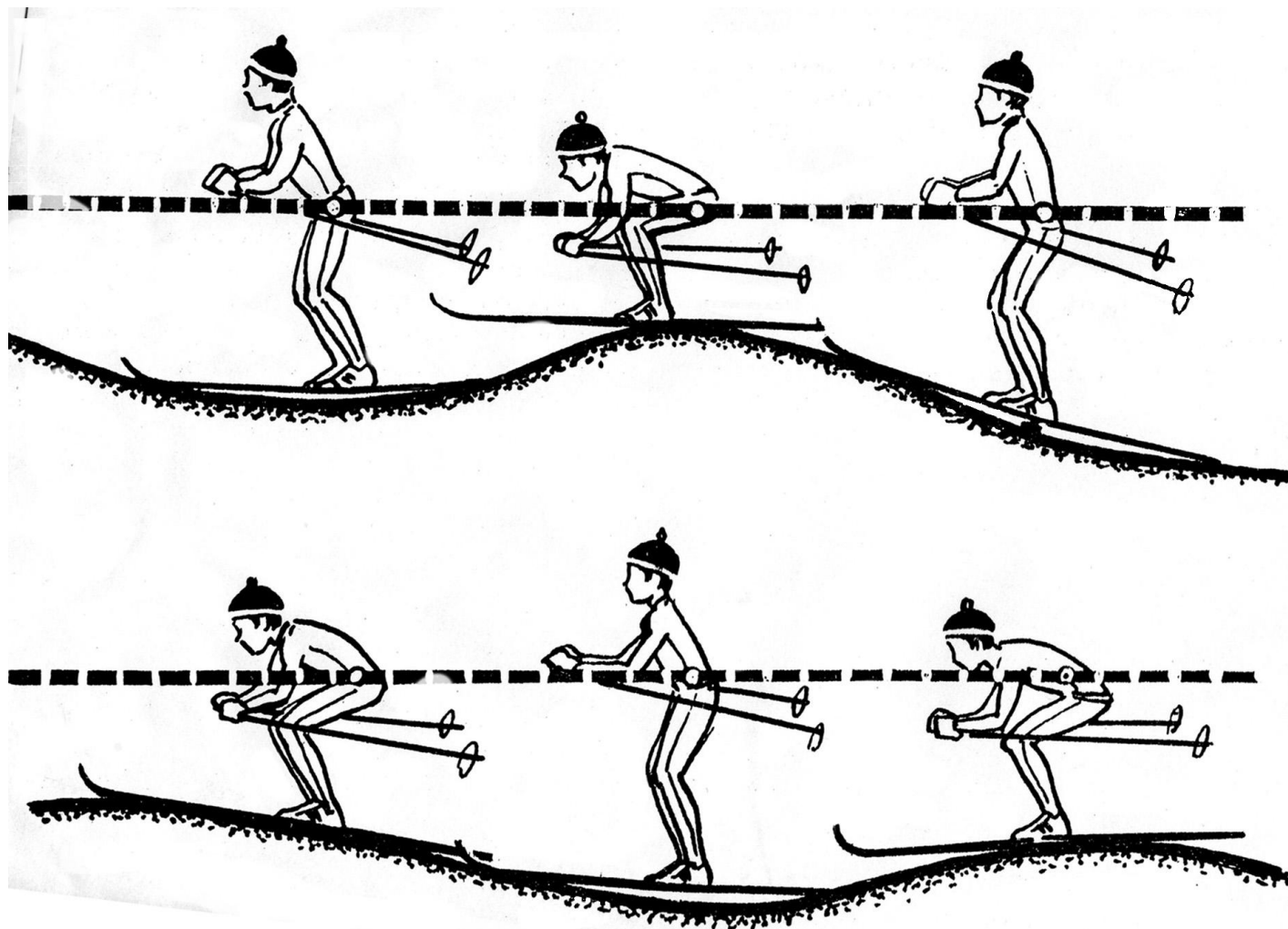
Преодоление бугров и впадин

Перед бугром надо немного выпрямиться, в момент наезда на бугор — присесть, а съезжая с него — снова выпрямиться.

Перед впадиной необходимо принять низкую стойку, чтобы избежать прыжка. Проезжая впадину — выпрямиться, а выезжая из нее — снова присесть. Для сохранения устойчивости на спусках при встречающихся впадинах, ямах, буграх важным условием является контакт лыж со снегом. Для этого лыжник использует пружинящие движения ногами и уравнивающие движения туловищем и руками.



Преодоление бугров и впадин





Техника спуска

на лыжах требует сохранения равновесия и устойчивости в соответствующей **стойке — основной, высокой, низкой**

При спуске в *основной стойке* ноги расставлены на ширину лыжни и слегка согнуты в коленях. Для лучшей устойчивости одна лыжа выдвинута вперед. Из основной стойки удобнее производить повороты и торможения, ее часто применяют при прямых спусках.

Высокая стойка служит для уменьшения скорости за счет увеличения сопротивления воздуха, так как ноги и туловище более выпрямлены.

Низкая стойка способствует уменьшению сопротивления воздуха и увеличению скорости. Туловище при низкой стойке значительно наклонено вперед, ноги сильно согнуты.

Все стойки предварительно изучают на месте, затем начинают их освоение на от

ойки.





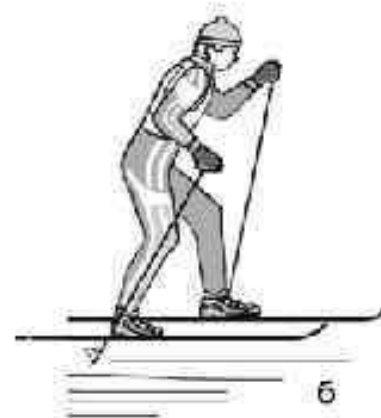
Способы подъемов



а



в

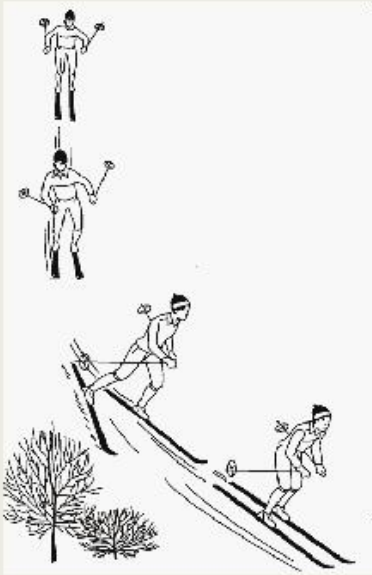


б

а – «ёлочкой», б – «лесенкой», в – «полуюлочкой»



Повороты в движении



Переступанием



Плугом



Упором



На параллельных
лыжах



Основные понятия

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, это средство и способ физического и психического совершенства личности, укрепления здоровья, повышения работоспособности.

Спорт – часть физической культуры, собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней.

Общеприменяемый термин **«Физическая культура и спорт»** - не совсем корректен, т.к. спорт – часть физической культуры, хотя в ряде случаев понятие «спорт» выходит за рамки понятия «физическая культура».

Физическое совершенство – высшая степень развития индивидуальных физических способностей.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры.

Физическое развитие – процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни.

Физическая рекреация – средства физической культуры, используемые в режиме активного отдыха.

Двигательная активность – двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие.



Основные понятия

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, это средство и способ физического и психического совершенства личности, укрепления здоровья, повышения работоспособности.

Спорт – часть физической культуры, собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней.

Общеприменяемый термин **«Физическая культура и спорт»** - не совсем корректен, т.к. спорт – часть физической культуры, хотя в ряде случаев понятие «спорт» выходит за рамки понятия «физическая культура».

Физическое совершенство – высшая степень развития индивидуальных физических способностей.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры.

Физическое развитие – процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни.

Физическая рекреация – средства физической культуры, используемые в режиме активного отдыха.

Двигательная активность – двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие.