

РЕФЕРАТ

По дисциплине:

«Физической культуре»

На тему:

«Классический ход на лыжах»

Выполнил:

Проверил:

Преподаватель:

Техника классической ходьбы на лыжах.

В жизни существует множество развлечений, некоторые из них не только полезны для здоровья, но и приносят огромное удовольствие. Несомненно, к таким развлечениям относится и катание на лыжах. Ведь так приятно морозным днем, на свежем воздухе, покататься на лыжах в парке или в лесной местности. Но, что же делать, если вы не умеете кататься на лыжах? Для начала нужно ознакомиться со способами и техникой движения на лыжах.

Способы передвижения на лыжах.



В зависимости от качества и ширины лыжной трассы различают два принципиально отличающихся способа передвижения на беговых лыжах. Каждый из этих способов подразделяется на 4-6 типов. Профессиональные лыжники в совершенстве владеют всеми способами и типами передвижения и выбирают тот, которые в данный момент соответствует условиям трассы или гонки.

1. классический ход;
2. коньковый ход.

Главное различие в технике движения, заключается в отталкивании лыжами от снега. Первый вид техники самый популярный и широко применяется, как любителями, так и спортсменами, однако уступает по

скорости передвижения второму. Второй вид движения немного посложнее в исполнении, так как коньковый ход основан на скользящем передвижении ног, однако он является более скоростным и эффективным с точки зрения затраты сил спортсмена.

Для классического хода не обязательно должна быть ровная и плотная снежная трасса, как это необходимо при коньковом ходе. Именно, поэтому любому начинающему лучше учиться кататься на лыжах начиная с классического хода передвижения. Каждому новичку желательно попробовать все типы классического хода и выбрать, какой ему подойдет больше. Теперь немного о теории.

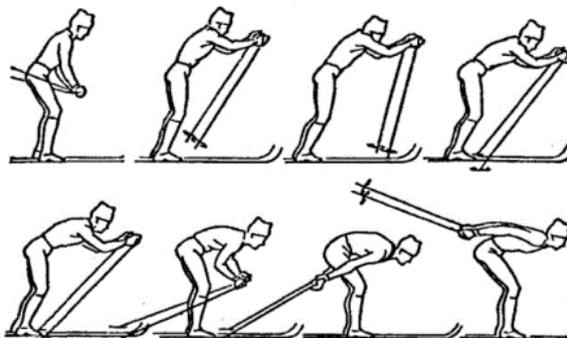
Типы классического хода.

Лыжные ходы подразделяются в зависимости от сочетания движения рук и ног за определенный цикл времени. Разделяют две основные группы:

1. попеременные ходы,
2. одновременные ходы.

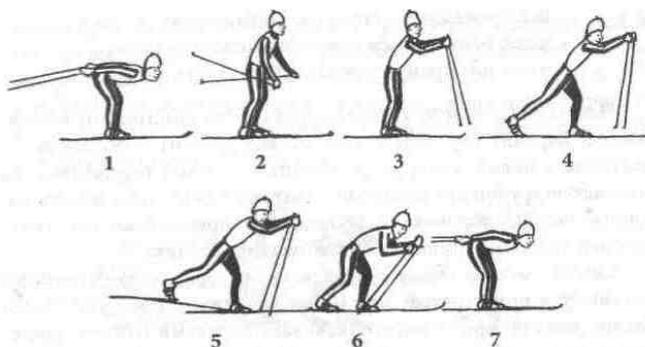
Попеременный ход, это передвижение на лыжах, когда руки двигаются попеременно. Одновременный ход – когда руки двигаются одновременно. Сами лыжные ходы разделяются на ход без шагов, в один, два и четыре шага. Ход в два и четыре шага входят в группу попеременных ходов. Ход без шагов и в один шаг относятся к группе одновременных ходов. Теперь попытаемся разобраться, что скрывает в себе каждый из этих способов.

Одновременный бесшажный ход.



Движение на лыжах заключается в выполнении одновременного толчка руками от трассы. В основном этот ход применим на пологих спусках и ровных участках трасс, где сохраняются отличные условия скольжения. Он является самым сложным даже для некоторых спортсменов. Если не поддерживать постоянную скорость, т.е. не вовремя и с недостаточной силой отталкиваться руками, движение на лыжах сразу же замедляется, при этом нарушается ритм, и повышается нагрузка.

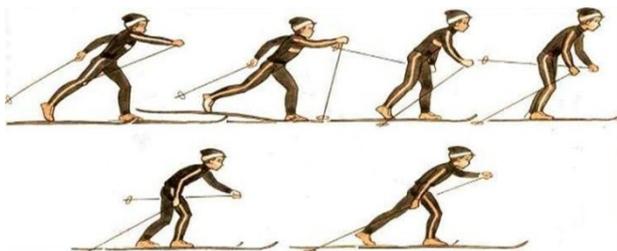
Одновременный ход в один шаг.



Является самым популярным вариантом движения на лыжах. Сам ход заключается в последовательном действии ног и рук и сохранении баланса. После толчка с места лыжник выносит обе руки и грудь вперед. Затем,

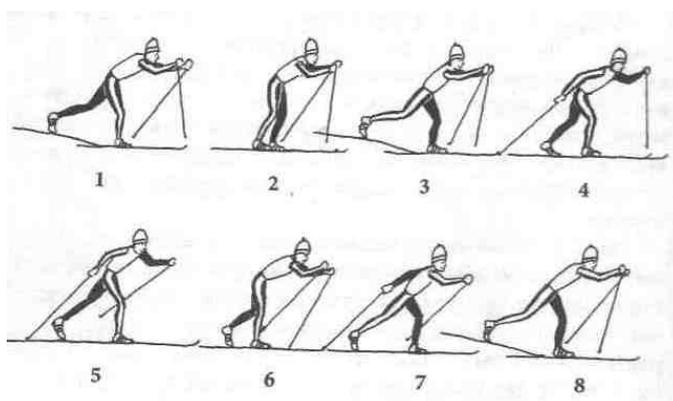
совершив шаг, лыжные палки выводятся концами от себя. А во время следующего скольжения палки выводятся уже перед собой, далее цикл повторяется. Ход используется преимущественно на заснеженной трассе.

Попеременный ход в два шага.



Тоже распространенный вариант движения на лыжах. Сам ход заключается в последовательном действии каждой ноги и руки. За один цикл, лыжник выполняет два скользящих шага, а отталкивание от снега происходит каждой рукой попеременно. Ход применяется, на заснеженной трассе, но в основном, на подъемах.

Ход в четыре шага.



Довольно сложный вид передвижения на лыжах. Заключается в последовательном выполнении двух шагов, поочередно. Выполняя третий шаг поднимается соответствующая рука, а после окончания шага

выполняется толчок рукой. Четвертый шаг то же заканчивается толчком другой руки.

Этот вид ходьбы применяется только на равнинах с максимальным условием скольжения. Теперь Вы имеете примерное понимание, что из себя представляет техника классического хода передвижения на лыжах и можно смело переходить от теории к практике.

Практические занятия.

Перед тем, как начать кататься на лыжах, обязательно нужно выполнить разминку своего тела. Такие упражнения помогают, еще «не натренированному» спортсмену защититься от возможных растяжений, травм мышц и связок. В качестве разминки подойдут следующие упражнения:

- приседания;
- поднятие и опускание рук;
- выполнение махов каждой ногой вперед и назад;
- бег на месте.

Теперь переходим к самим лыжам.

Встав на лыжи, согните немного ноги, само тело направьте чуть-чуть вперед. Палками пока можно не пользоваться – вы ведь только начинаете учиться. Далее, необходимо выполнить скользящий шаг сначала одной ногой, затем другой. Главное стараться, делать шаги более протяженные по скольжению за один шаг. Теперь, для ускорения, можно использовать лыжные палки. Правая и левые руки должны обязательно чередоваться.

Основные действия, которые должен выполнять лыжник, это толчок лыжами - скольжение - толчок палками. Правильное соблюдение ритма и последовательности движений в любом вышеупомянутом виде ходьбы, позволит максимально быстро передвигаться на лыжах, затрачивая при этом минимум сил.

Еще несколько практических советов.



Чтобы кататься на лыжах, важно научиться еще и падениям, разворотам, торможению.

Падать на лыжах нужно правильно, чтобы не получить травм ног. Всегда при падении нужно направлять весь свой вес в бок.

Чтобы нормально развернуться или резко повернуть на лыжах, нужно стараться не наступать задними концами лыж друг на друга. Так вы не запутаетесь и не запнетесь.

Для хорошего и уверенного торможения, достаточно устанавливать лыжи при движении на ребра, а по окончании торможения сводить их концы вместе.

Подведем итоги.

Прочитав эту статью, вы уже имеете представление о том, как можно кататься на лыжах и с чего начинать обучение катанию. Для ускорения обучения, конечно, желательно начинать кататься на лыжах с тренером или хорошо обученным спортсменом, который всегда подскажет и поможет освоить технику движения. Если вы никогда не стояли на лыжах, обязательно попробуйте этот вид спорта. А если у вас нет лыж, то можно их взять напрокат. Попробуйте покататься и вы поймете, что лыжи это замечательный вид спорта, который приносит только позитив и хорошее настроение.