

Тема : «Лыжный спорт. Как стать чемпионом»



Работу выполнила
ученица 3 «А» класса
ГБОУ лицея № 378
Астафьева Анастасия

Руководитель:

Дудинкина Елена
Викторовна

Тема : «Лыжный спорт. Как стать чемпионом»

Объект исследования:

лыжный спорт

Предмет исследования:

факторы, оказывающие влияние
на скорость хода лыжника



Цель: выяснить при каких условиях достигается наибольшая скорость при прохождении лыжной дистанции и какие факторы влияют на эту скорость.



Немного из истории лыжного спорта

ЛЫЗГАТЬ - «скользить»



**ЛЫЖИ ПОЯВИЛИСЬ
на севере
20-30 тысяч
лет назад.**



Немного из истории лыжного спорта



На охоте, передвигаясь по глубокому снегу, древний человек случайно наступил на ветку, кору или кусок дерева и почувствовал, что ему удобно стоять на снегу, он больше не проваливается. Это натолкнуло его на мысль привязать деревянные палки к ногам, чтобы было удобнее охотиться.

Немного из истории лыжного спорта

Советские лыжники в
годы Великой
Отечественной войны



Армия Петра I

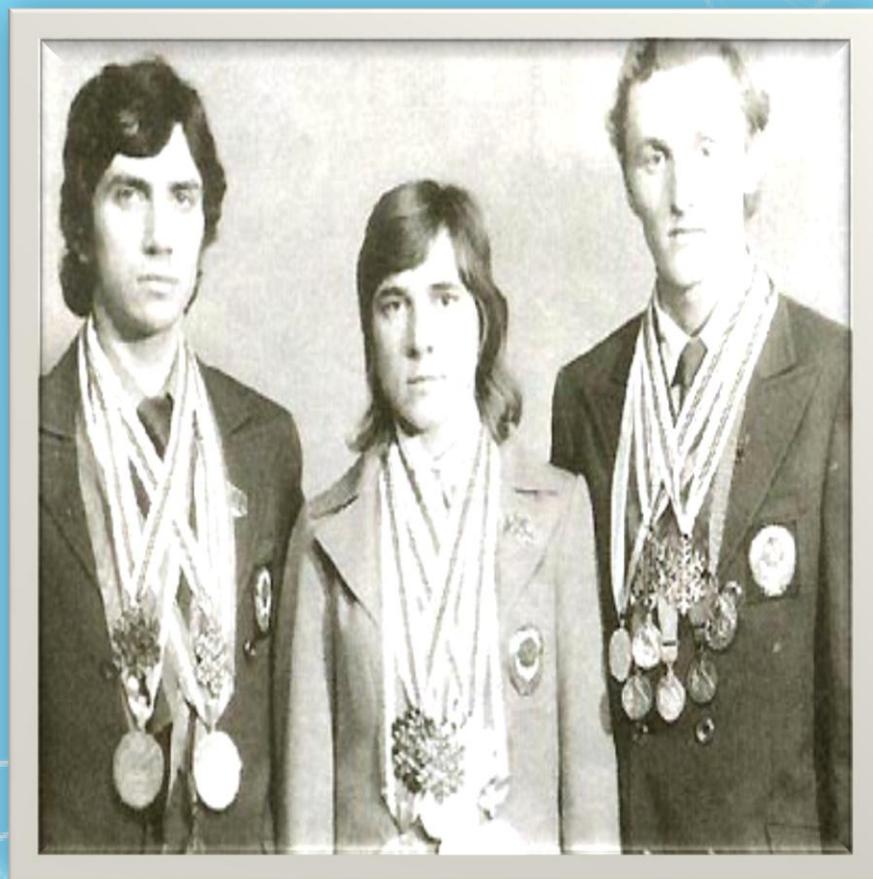


Олимпийские чемпионы

Галина Кулакова



Раиса Сметанина, Николай
Бажуков, Василий Рочев





Олимпийские чемпионы СОЧИ 2014



Александр Легков Максим Вылегжанин



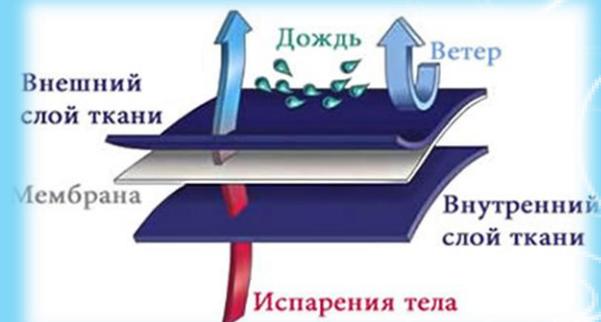
Илья Черноусов

Одежда лыжника

ТЕРМОБЕЛЬЁ



ЛЁГКИЙ ФЛИС МЕМБРАННАЯ ТКАНЬ



ЛЫЖНАЯ ШАПКА ЛЫЖНЫЕ ПЕРЧАТКИ

Лыжный костюм

Эксперимент № 1

повседневная одежда

ЛЫЖНЫЙ КОСТЮМ

+20 секунд

4 мин 40 с

4 мин 20 с



Лыжный инвентарь

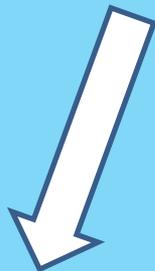
Лыжи и палки

РОСТ	КОНЬКОВЫЙ ХОД		КЛАССИЧЕСКИЙ ХОД	
	ЛЫЖИ	ПАЛКИ	ЛЫЖИ	ПАЛКИ
130 см	140 см	110 см	150 см	100 см
150 см	160 см	130 см	170 см	120 см



Виды лыжного хода

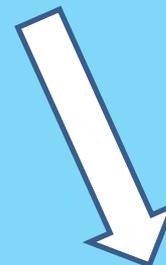
классический ход



«движущая» сила -
руки



коньковый ход



«движущая» сила -
руки и ноги



Виды лыжного хода

Эксперимент №2

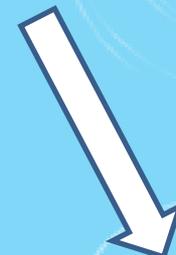
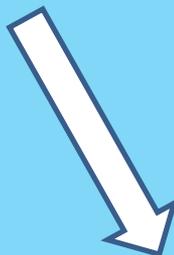
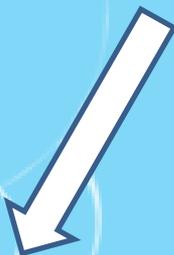
ДИСТАНЦИЯ	КЛАССИЧЕСКИЙ ХОД	КОНЬКОВЫЙ ХОД
1 КМ	+11 секунд 4 МИН 31 С	4 МИН 20 С



Виды смазочных материалов

мази скольжения

мази держания



ПАРАФИН



Виды смазочных материалов

Эксперимент № 3

	Без смазки	Со смазкой
Классический ход	+ 19 с 4 мин 50 с	4 мин 31 с
Коньковый ход	+ 15 с 4 мин 35 с	4 мин 20 с

Виды снежного покрова

жёсткий
рыхлый
мокрый

мягкий
плотный
сухой



Для одержания победы важно:

1. Правильно подобранный инвентарь.
2. Подобранный по погоде мазь.
3. Упорные тренировки.
4. Отличное физическое состояние.
5. Хорошее настроение и желание победить!



«Детский и молодёжный спорт – фундамент здоровья страны»

В. В. Путин



Будьте здоровы и сильны!



**Стремитесь к Олимпийским
вершинам!**



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

