



Лыжный спорт

Содержание

- 1. История лыж**
- 2. Лыжная подготовка**
- 3. Инвентарь**



История лыжного спорта

Первые лыжи были ступающие. Одна из последних находок (А. М. Микляев, 1982 г.) обнаружена на территории Псковской области. По заключению специалистов, эта лыжа является одной из самых древних – сделана около 4300 лет назад.

Первые письменные документы о применении скользящих лыж относятся к VI–VII вв. н. э. Готский монах Жорданес в 552 г., греческие историки Иордан в VI в., Авел Диакон в 770 г. описывают использование лапландцами и финнами лыж в быту и на охоте. В конце VII в. историк Верефрид дал подробное описание лыж и рассказал об их использовании народами Севера во время охоты за зверем.

Первое употребление слова «лыжи» на Руси относится к XII в. Митрополит Никифор в письме к киевскому князю Владимиру Мономаху употребляет слово «лыжи».

Народный эпос северных стран часто представлял богов на лыжах, что считалось одним из главных достоинств, например, норвежский бог лыж и охоты Улл.

Вынужденная потребность первобытного человека в изобретении и применении лыж зимой для добычи пищи в дальнейшем явилась основой для их широкого развития. Кроме бытовых нужд и охоты, лыжи стали использовать как средство связи и в военном деле. В Никоновской летописи за 1444 г. описывается успешный поход московской лыжной рати на защиту Рязани от татарского царевича Мустафы из Золотой Орды.

Лыжи использовались в армиях Петра I и Екатерины II. В седую древность веков уходят корни народных потех, забав, игрищ, развлечений на лыжах, в том числе с элементами соревнований.

Лыжная подготовка

Лыжный спорт является одним из массовых видов спорта и доступных средств физического воспитания.

При занятиях лыжным спортом работают практически все мышцы тела.

Занятия на чистом морозном воздухе, в лесу благотворно влияют на организм, прежде всего на органы дыхания, сердечно-сосудистую и нервную системы.

Снижают умственное утомление, являются прекрасным средством активного отдыха. В результате улучшается общее состояние организма, повышаются его защитные функции.

- Лыжный спорт помогает воспитывать и совершенствовать такие физические и морально-волевые качества, как выносливость, сила, силовая выносливость, координация движений, смелость, выдержка, упорство в достижении цели т.п.
- Лыжи, кроме чисто спортивных целей, имеют и большое прикладное значение. Их используют как средство передвижения в труднодоступной местности охотники, геологи, полярники, военнослужащие.



Инвентарь.

Напомним, что при выборе лыж нужного размера учитывают вес и рост лыжника. Для этого к числовому значению роста в сантиметрах прибавляют половину числового значения веса в килограммах. Полученное число будет показывать необходимую длину лыж. Например, при росте 170см массе тела 60 кг длина лыж будет равна $170+30=200$ см.

Лыжные палки также должны соответствовать росту лыжника. Обычно они подбираются с таким расчётом, чтобы длина была на уровне плеча лыжника.

Лыжные ботинки должны быть на пол номера больше повседневных, чтобы можно было одевать на два носка. Для тренировки необходим правильный подбор лыжных мазей.



- В лыжном спорте применяются следующие виды смазок: пропитка и просмолка- для лучшего сохранения скольжения поверхности лыж; грунтовка-для лучшего нанесения и сохранения мазей на лыжах; смазка, обеспечивающая только отличные условия скольжения.
- При передвижении по снегу во время переходных температур воздуха мазь на лыжах надо растирать ровным слоем. В противном случае неравномерное наложение мази может привести к подмерзанию или даже обледенению лыж.

Ходьба ступающим шагом без палок

Первый этап в освоении передвижения на лыжах. При этом способе надо поочерёдно приподнимать носки лыж, а пятки прижимать к снегу и так совершать движения.

Руки сначала движутся произвольно. В дальнейшем необходимо следить за тем, чтобы левая рука выносилась вместе с правой ногой, а правая рука с левой ногой.

Ходьба скользящим шагом без палок

- Осваивают эту ходьбу после того, как научились передвигаться ступающим шагом. И так, встав на лыжи, надо оттолкнуться левой ногой, согнуть правую ногу в колене, вынеся её вперед, скользить на правой лыже.

Одновременно с этим левая рука идёт вперед. Туловище во время скольжения слегка наклоняется вперед в направлении правой ноги. Когда скольжение будет замедляться, следует оттолкнуться правой ногой и т.д.

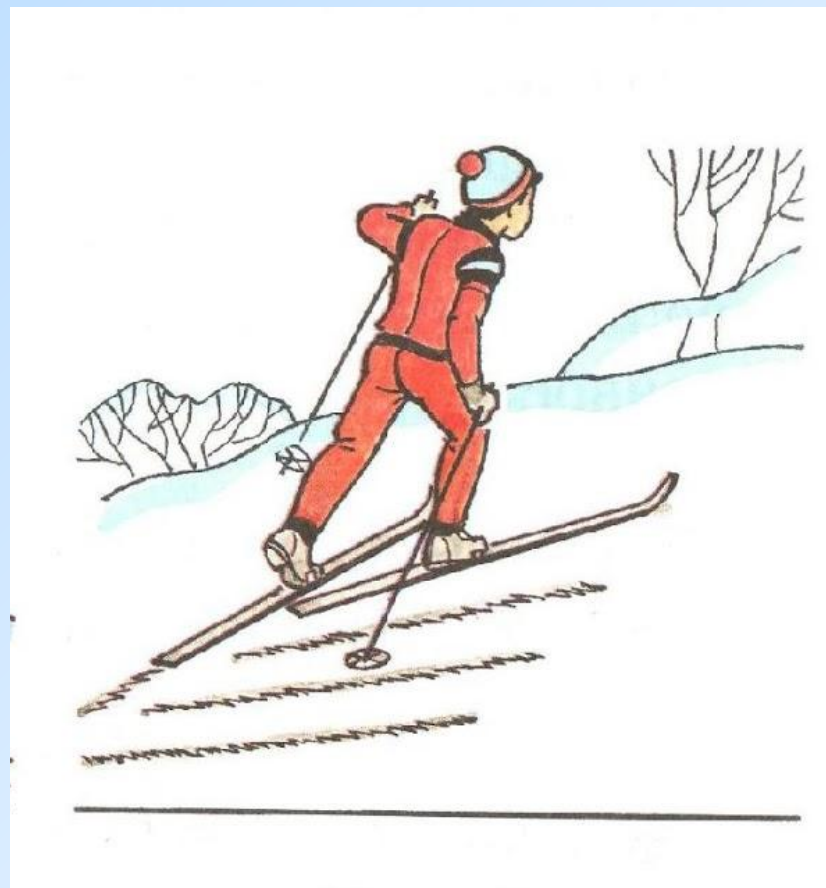
Осваивая этот способ, старайся как можно скользить на одной лыже и плавно переходить с одной лыжи на другую.

После освоения ходьбы ступающим и скользящим без палок переходят к передвижению этими способами с палками.



Подъём полуёлочкой

- Этот подъём выполняется ступающим шагом наискось склона. Одна нога скользящим движением продвигается вперёд прямо, а другая становится на внутреннее ребро с развернутым наружу носком .



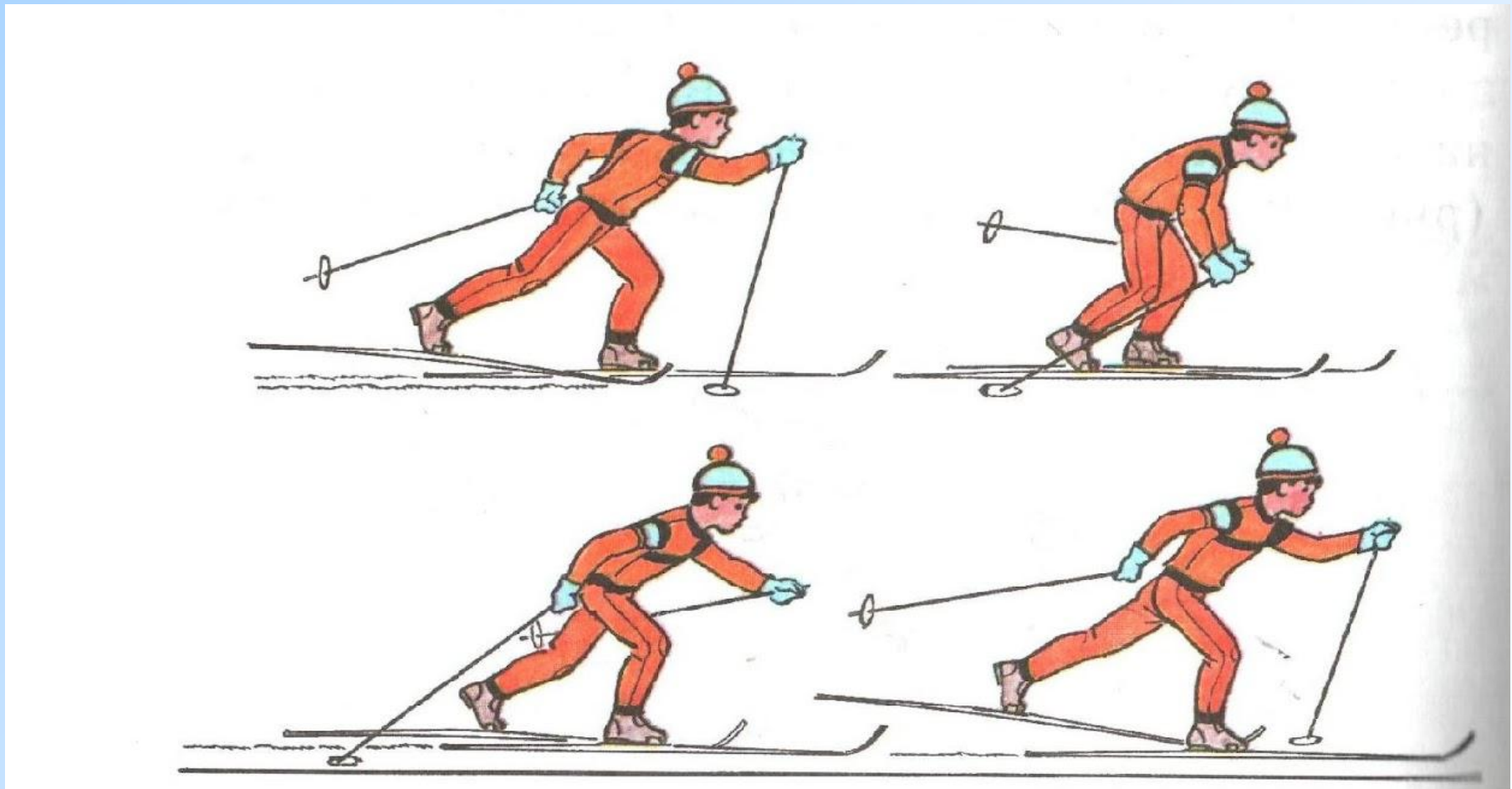
Спуск на лыжах

- Для этого надо начинать учиться на пологих склонах сначала в основной стойке. Лыжи расположены параллельно на расстоянии 10 - 15 см друг. Ноги слегка согнуты, одна чуть-чуть впереди другой. Туловище слегка наклонено вперед. Руки немного согнуты в локтях. Освоив спуск без палок, можно приступить к спуску с палками. В этом случае палки наклонены кольцами назад.



Попеременный двухшажный ход

- При передвижении этим способом каждый скользящий шаг сопровождается одним толчком палки. Один цикл хода состоит из двух скользящим шагов и двух попеременных отталкиваний палками.



Подъём лесенкой

- Он осуществляется приставными шагами боком к склону. При этом верхняя лыжа располагается на наружном ребре, а нижняя- на внутреннем.
- Опираются надо на обе палки, переставляя их поочерёдно.



Торможение плугом

- Выполняется за счёт сведения носков лыж и разведения пяток в сторону. Лыжи при этом ставятся на внутренние ребра, а ноги слегка сгибаются в коленях. Этот способ торможения применяется при спусках с небольших пологих склонов.

