

# ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

□ Задание: ознакомиться с материалом

# Лыжный спорт

Лыжный спорт, один из самых популярных и массовых видов спорта, включающий гонки, прыжки с трамплина, биатлон, слалом, горные лыжи и скоростной спуск, северное двоеборье (гонки и прыжки с трамплина), фристайл (балет, акробатика), а также лыжную подготовку как первую ступень занятий лыжным спортом.



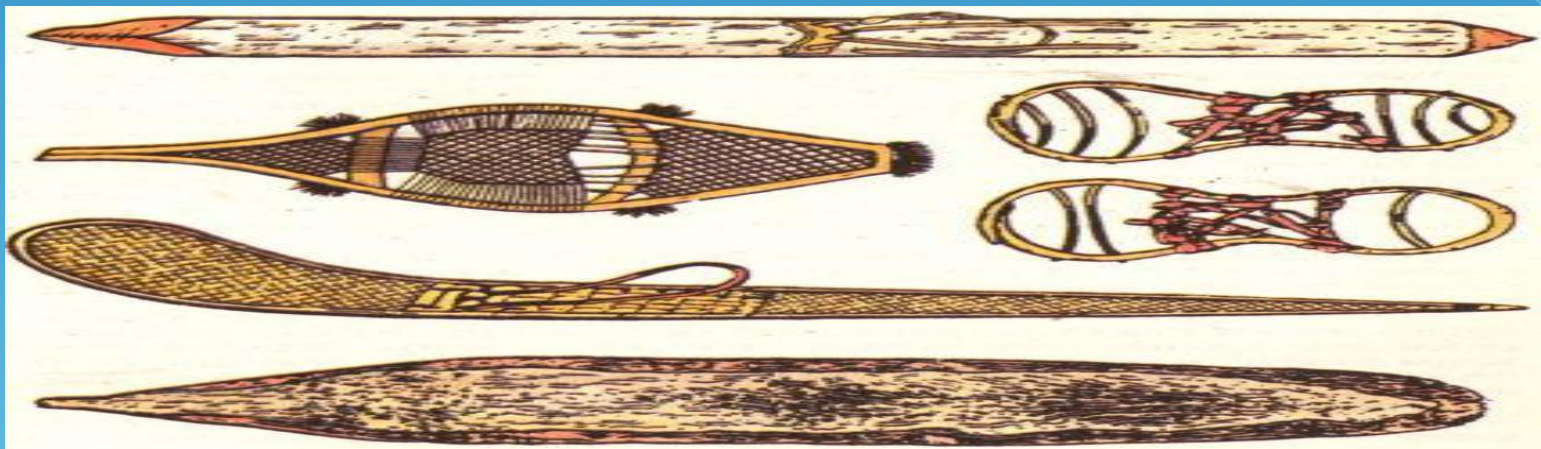
# ЛЫЖИ

**Лыжи** — приспособление для перемещения человека по снегу. Представляют собой две длинные (150—220 сантиметров) деревянные или пластиковые планки с заострёнными и загнутыми носками. Лыжи крепятся к ногам с помощью креплений, в настоящее время для использования лыж в большинстве случаев необходимы специальные лыжные ботинки. На лыжах перемещаются, используя их способность скользить по снегу.



# История появления лыж

Именно трудность ходьбы по снегу подсказала человеку идею «больших подошв». 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. И это послужило толчком для использования других предметов (обломков коры, щепок, а позднее и дощечек) для увеличения площади опоры.



□ Наскальные рисунки в России и Скандинавии свидетельствуют о том, что за тысячи лет до нашей эры лыжи уже использовались живущими там народами. Интересен рисунок, найденный на берегу Залавруга (пересохший приток реки Выг) в России. Созданный 2000—1500 лет до н. э. он изображает сцену охоты лыжников, где рядом со следами лыж идут круглые точки, которые, как предполагают, являются следами лыжных палок. В Невельском районе Псковской области на берегу озера Сенница расположена деревня Дубокрай, известная древнейшими археологическими находками. На дне озера рядом с деревней в 1982 году А. М. Микляевым и другими ленинградскими археологами была найдена древнейшая лыжа, дата изготовления которой была оценена в 2620—2160 лет до н. э., сделана из вяза.



ЛЫЖНЫЕ  
ГОНКИ

ЛЫЖНОЕ  
ДВОЕБОРЬЕ

БИАТЛОН

ГОРНОЛЫЖНЫЙ

ЛЫЖНЫЙ  
СПОРТ

ФРИСТАЙЛ

ПРЫЖКИ  
С  
ТРАМПИНА

СНОУБОРДИНГ



# Как правильно выбрать лыжи и палки

Носок поставленной вертикально лыжи должен находиться на уровне ладони вашей поднятой руки.

Высота палок должна быть такой, чтобы Их верхняя часть была выше подмышек.



Таблица подбора лыж и палок

Коньковые		Рост см	Классические	
лыжи	палки		лыжи	палки
200	175	195	210	165
200	175	190	205	165
200	170	185	205	160
195	165	180	200-205	155
190	160	175	195-200	155
185	155	170	190-195	150
185	150	165	185-190	145
175	145	160	180-185	140
170	140	155	175-180	135
165	135	150	170-175	130
160	130	145	165-170	125
155	125	140	160-165	120
150	120	135	155-160	115
145	115	130	150-155	110
140	110	125	145-150	105
135	105	120	140-145	100
130	100	115	135-140	95
120	95	110	130-135	90
120	90	105	125-130	80
110	90	100	120-125	80

# Одежда лыжника

Одежда лыжника должна быть теплой, хорошо защищать от ветра, плотно облегать тело, но не стеснять движения.

Современная форма лыжников состоит из комбинезона или костюма, сшитых из искусственного материала с добавкой шерсти, шапочки, которая должна надежно прикрывать лобные пазухи и уши, шерстяного трикотажного белья, тонких шерстяных носков, мягких кожаных перчаток или рукавиц.

При низкой температуре, большой влажности воздуха или сильном ветре лыжники надевают под комбинезон тонкий шерстяной свитер.





# ЛЫЖНЫЕ ХОДЫ

## ПОПЕРЕМЕННЫЕ



- ДВУХШАЖНЫЕ
- ЧЕТЫРЁХШАЖНЫЕ

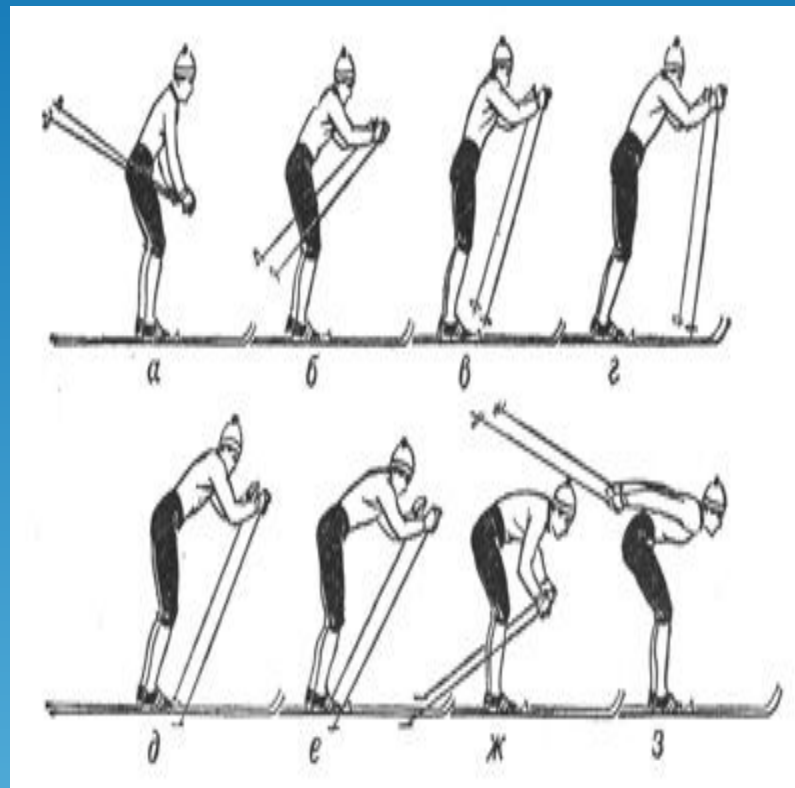
## ОДНОВРЕМЕННЫЕ



- БЕСШАЖНЫЕ
- ОДНОШАЖНЫЕ
- ДВУХШАЖНЫЕ

# Одновременный бесшажный ход

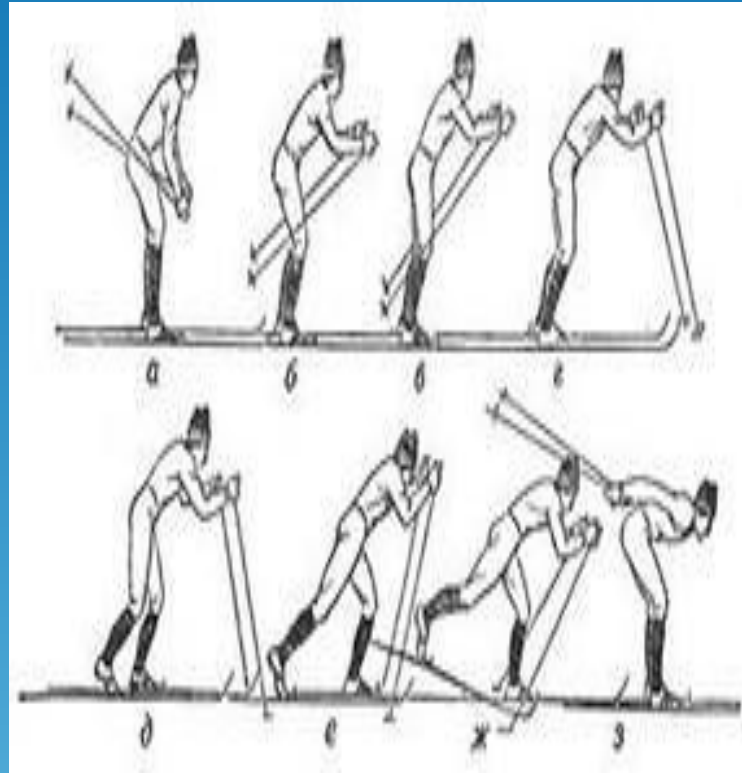
Цикл одновременного  
хода, состоящий из  
скользящего шага и  
одновременного  
толчка палками с  
последующим  
скольжением на обеих  
лыжах.



## Одновременный одношажный ход

Одновременный одношажный ход является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на лыжах, так как позволяет развить высокую скорость скольжения.

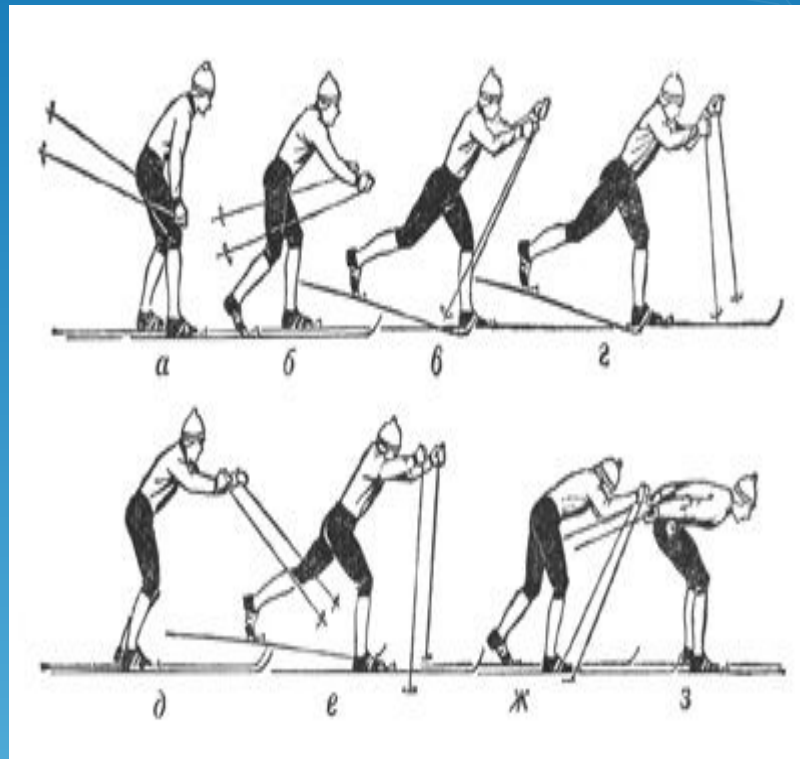
Цикл одновременного хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах.



## Одновременный двухшажный ход

Одновременный двухшажный ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении.

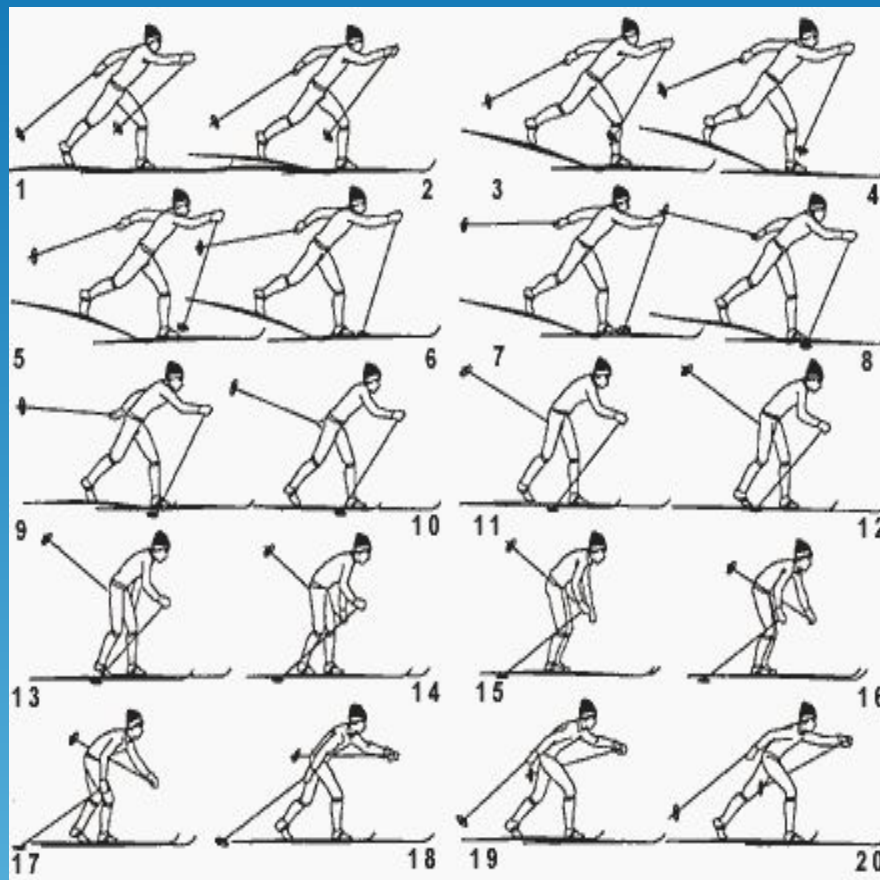
Цикл движений хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг.



# Попеременный двухшажный ход

Попеременный двухшажный ход является основным способом передвижения. Он очень часто применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности и имеет большое прикладное значение.

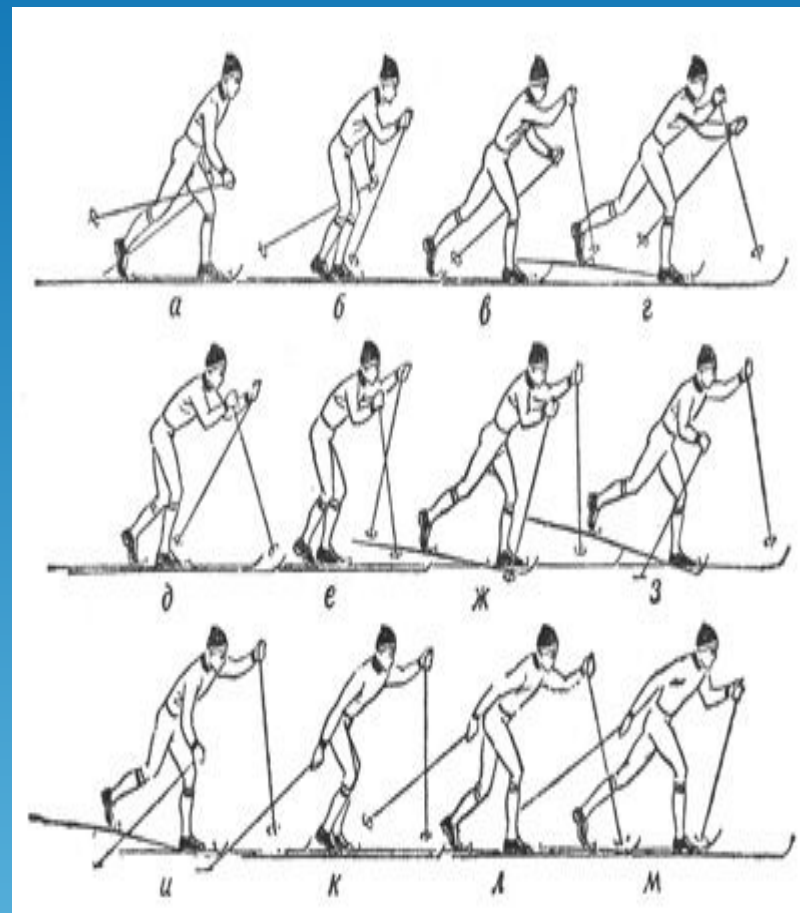
В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками.



# Попеременный четырёхшажный ход

В четырёхшажном ходе лыжник выполняет поочередно четыре раза отталкивание ногами и дважды, тоже поочередно, толчок руками.

При схематическом изображении движений лыжника в цикле четырёхшажного хода мы заметим, что после первого и второго толчков ногами он поочередно скользит то на одной, то на другой ноге.

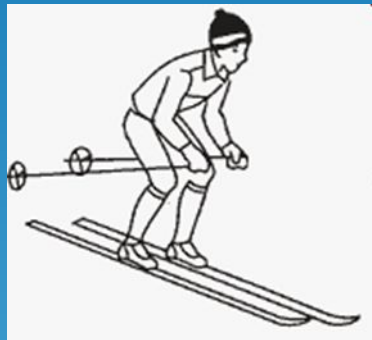


# Спуски на лыжах

Спуск в высокой стойке



Спуск в основной стойке



Спуск в низкой стойке

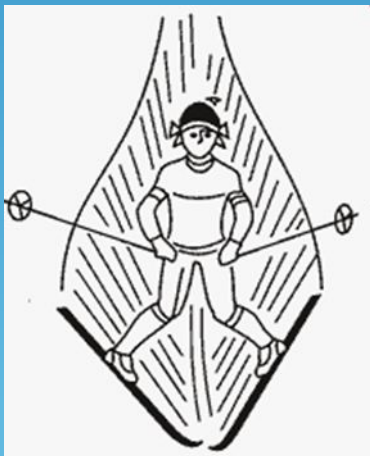


Спуск в стойке отдыха



## Способы торможения

Торможение плугом

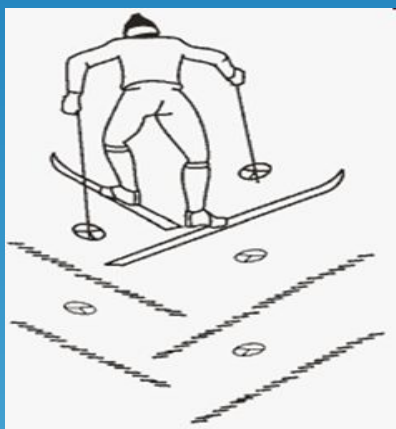


Торможение упором



# Подъёмы на лыжах

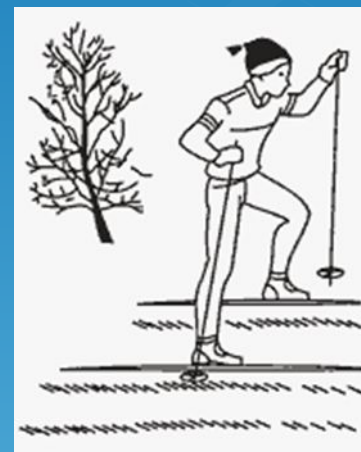
Ёлочкой



Полуёлочкой



Лесенкой



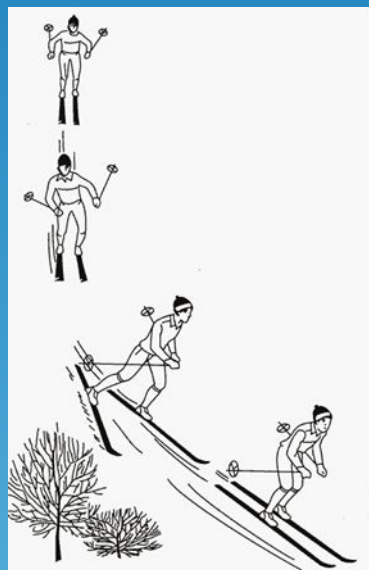


# Способы поворотов на лыжах

плугом



переступанием



упором



на параллельных лыжах



# Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке

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.