

ЛЫЖНАЯ

ПОДГОТОВКА



- **Лыжи были изобретены северными народами в процессе миграции в области с холодным климатом и долгой зимой. Для выживания людям было необходимо передвигаться по снегу, порой очень глубокому (более метра). Скорее всего, сначала были изобретены снегоступы — приспособления, увеличивающие площадь стопы и тем самым облегчающие передвижение по снегу. Известны народы севера, на момент открытия их исследователями пользовавшиеся снегоступами, но не знавшие о лыжах. В процессе развития этого изобретения и появились лыжи.**



- Первоначально лыжи использовались по прямому назначению — для передвижения по глубокому снегу в лесу во время охоты, военных действий в зимних условиях и т. п. Это и определяло их тогдашние пропорции — они были короткие (150 см в среднем) и широкие (15-20 см), удобные скорее для переступания, чем для скольжения. Такие лыжи сейчас можно увидеть в восточных районах РФ, где ими пользуются рыбаки и охотники. Иногда лыжи подбивались звериным мехом, чтобы облегчить передвижение вверх по склону.



- **В процессе эволюции форма лыж постепенно совершенствовалась. После ступающих лыж появились скользящие. Но был период, когда применялись скользящие лыжи разной длины - одна узкая и длинная для скольжения, а другая - более короткая и широкая - для отталкивания. В условиях передвижения по пересеченной местности, на охоте и в лесу использовать лыжи разной длины неудобно. Видимо, поэтому появились лыжи более короткие и широкие, но одинаковые по длине. Позднее стали применяться лыжи, обтянутые снизу шкурой лося, оленя или нерпы с коротким ворсом, расположенным назад, что позволяло избежать проскальзывания при подъеме в гору.**

- Русские дореволюционные историки неоднократно упоминали в своих работах, что помимо охоты лыжи на Руси часто использовались во время праздников и зимних народных забав, где демонстрировались сила, ловкость, выносливость в беге "наперегонки" и в спусках со склонов. Наряду с другими развлечениями и упражнениями (кулачный бой, верховая езда, различные игры и забавы) лыжи сыграли важную роль в физическом развитии русского народа.



Сейчас существует много разновидностей лыж:

- - **Рейслинг**- спортивные – для участия в соревнованиях, для специального слалома, слалома – гиганта, могула и т. д .
- - **Фрирайд** – лыжи для катания вне подготовленных склонов в основном в целине (глубоком пушистом снегу), например, Salomon AK Rocket.
- - **Олмаунтэн** – универсальные всерельефные (самые универсальные, для любых склонов и снежных условий) например, Salomon X – Scream.
- - **Фрикарв** – для экспертного катания в основном по подготовленным склонам, хотя в этой группе можно выделить так называемые универсальные карвинговые лыжи, менее чувствительные к неровному рельефу.
- - **Спорткарв** – для любительского катания на невысоких скоростях в основном по подготовленным склонам.

- - Фристайл новой школы – трюковое катание и прыжки как в сноупарке, так и на обычных склонах с различной степенью подготовки.
- - Суперкарв, или Фан – карв, или радикальный карвинг – «карвинговое» катание, как правило, без палок, с сильным завалом корпуса на склон. За счет чрезвычайно глубокого бокового выреза при катании возникает сильная центробежная сила.
- - Скиборды, или сноублейды – специальные карвинговые лыжи длиной, как правило, менее 1 метра. Выпускаются с облегченным креплением без возможности автоматического срабатывания при падении, что разрешено международными нормами безопасности при условии, что лыжи короче 1 метра.

Виды лыж



Для ухода за скользящей поверхностью лыж (особенно пластиковых) применяются лыжные мази.



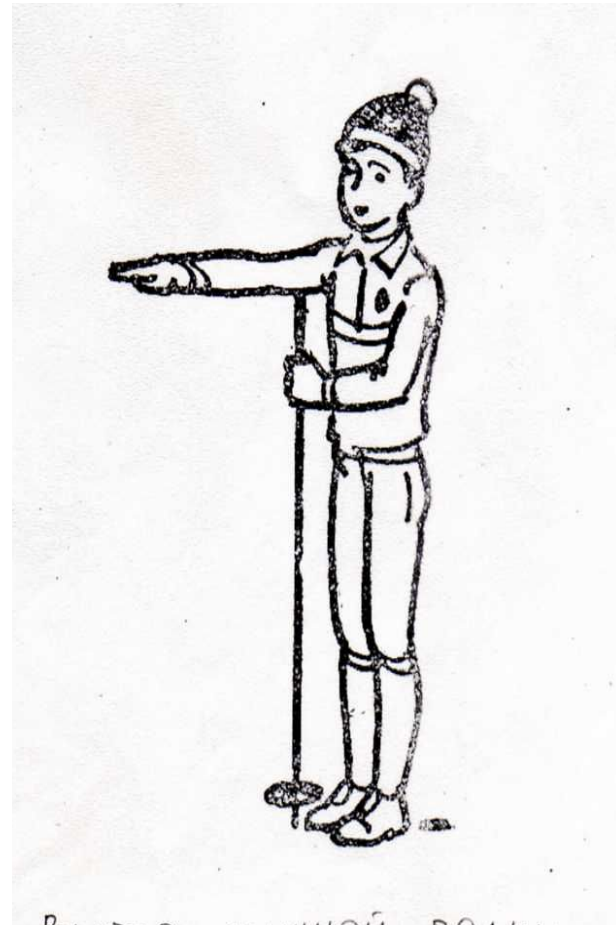
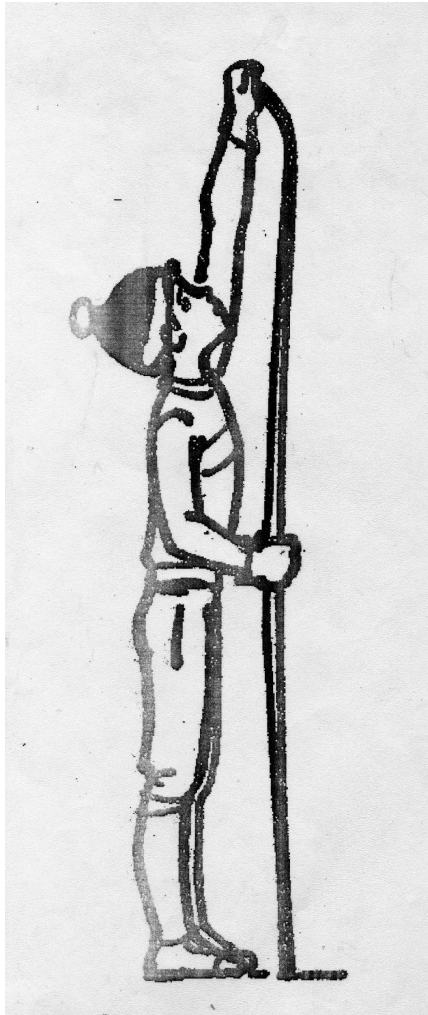
Легкую атлетику справедливо называют
"королевой спорта", а бурно
развивающийся лыжный спорт в свите
зимних олимпийских дисциплин -
безальтернативный

"король спорта".

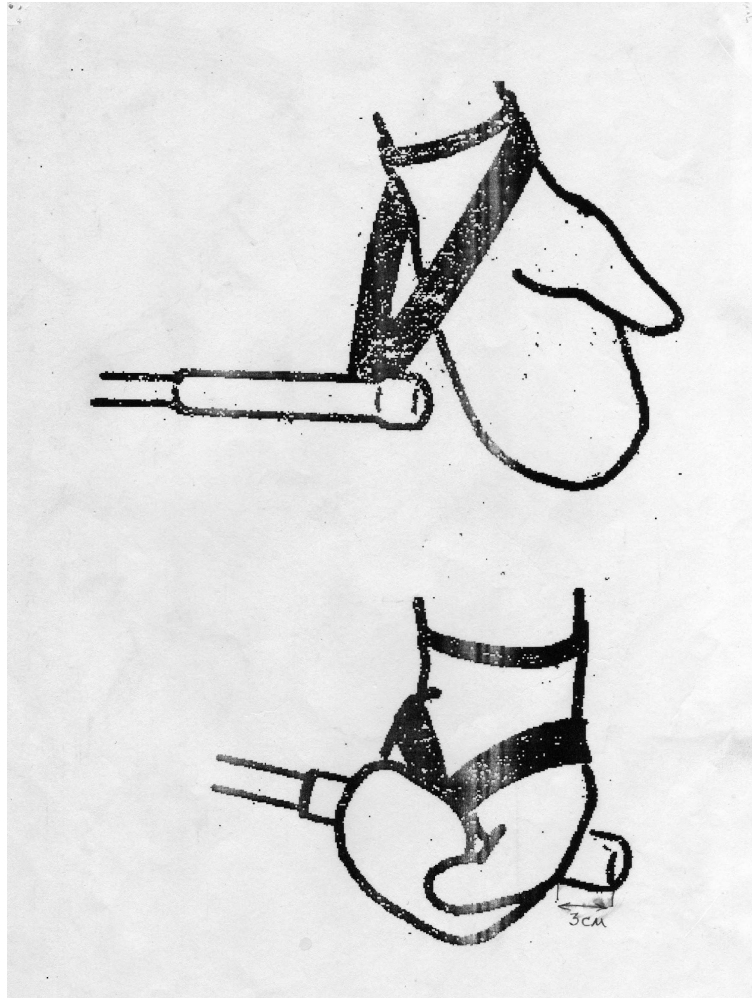
На уроках мы познакомимся со
следующими лыжными ходами:

1. Скользящий ход.
2. Одновременный бесшажный ход.
3. Одновременный одношажный ход.
4. Одновременный двухшажный ход.
5. Попеременный двухшажный ход.
6. Попеременный четырехшажный ход.
7. Коньковый ход.

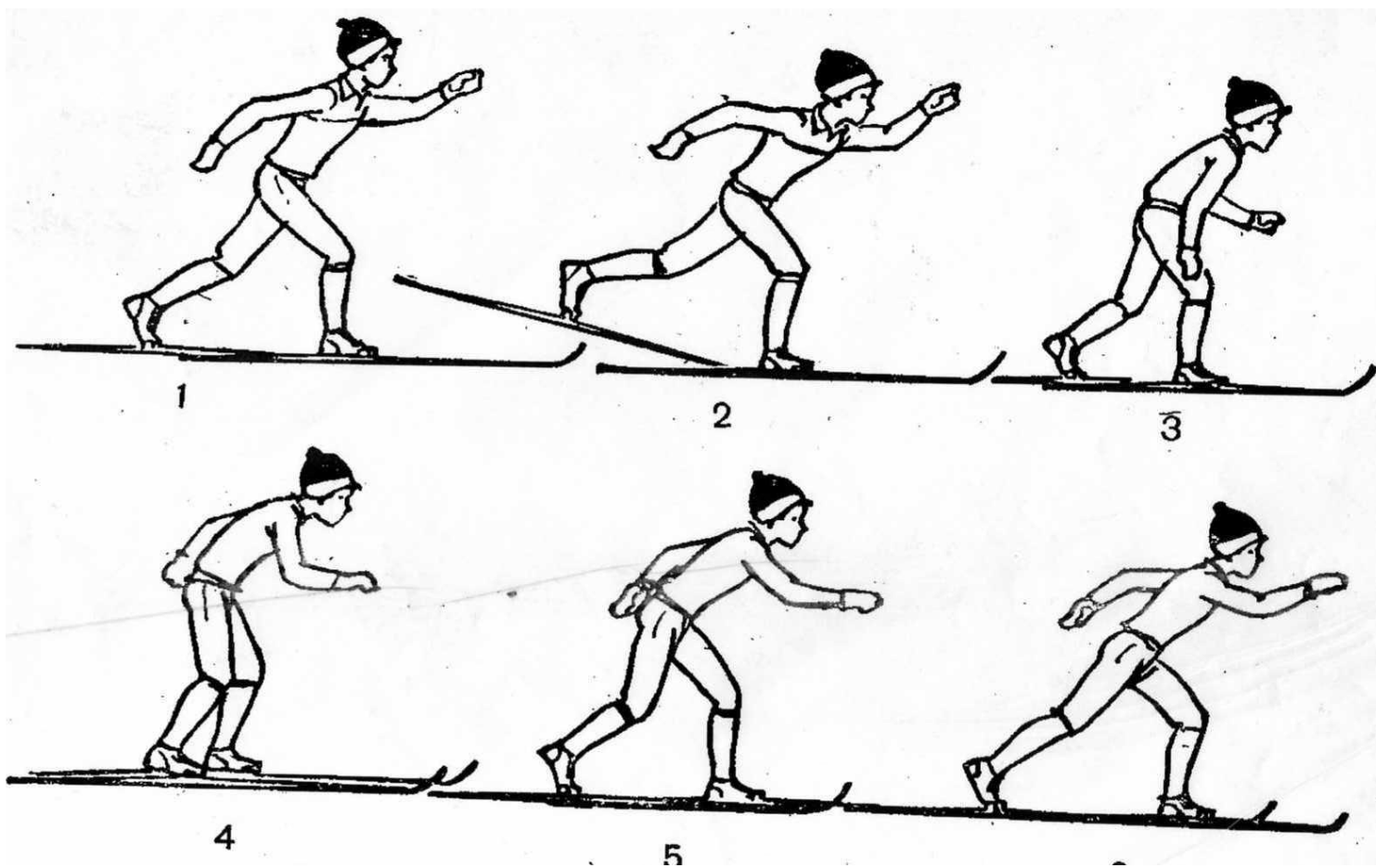
Выбор лыжи, палки



Обхват палки



Скользящий шаг



Одновременный бесшажный ход.

