

**«НА ЛЫЖАХ – ЧЕРЕЗ ВЕКА  
И КОНТИНЕНТЫ».**

---

# Содержание :

---

- История возникновения и развития лыж.
- «Лыжный век» дореволюционной России.
- Лыжные гонки в Советском Союзе.
- «Золотые старты».
- Победители зимней Олимпиады в Турине 2006 год.
- Способы передвижения на лыжах.
- Техника безопасности на занятиях лыжной подготовке.

# История возникновения и развития лыж.

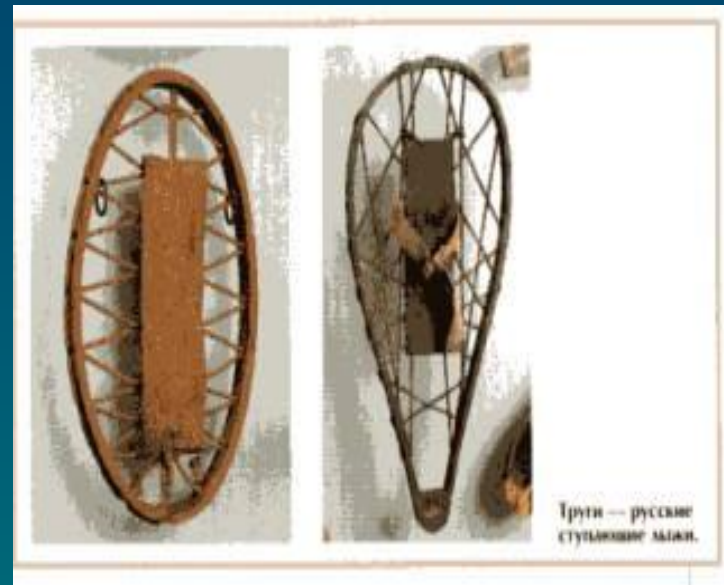
Однажды, давным- давно, некий охотник, погнавшись за добычей, увяз по колено в снегу. Вытаскивая ногу из сугроба, он наступил на валявшийся поблизости большой кусок сосновой коры. В снег кора не провалилась, и человек легко выбрался. Так, возможно, изобрели первые лыжи.

Они существовали в обиходе наших далеких предков с незапамятных времен. Об этом свидетельствуют древние наскальные изображения, найденные археологами в разных районах Севера – на Скандинавском полуострове, берегах Белого моря, Онежского озера и т.д. На примитивных рисунках, относящихся к эпохе неолита(около VIII – III тысячелетий до н.э.), изображены люди не снегоступах, а на лыжах, причем чрезвычайно похожих на современные.

Новейшие исследования позволяют считать, что лыжи были изобретены значительно раньше, чем предполагали до настоящего времени, - не 5 тысяч лет, а примерно 15 -20 тысяч лет назад.

Жизнь северных народов была немыслима без лыж. На них ходили на охоту, бегали в соседние поселки, просто катались с гор.

В древности лыжи применялись не только северные народы, но и в горах Кавказа и Малой Азии. У древнегреческих историков Ксенофонта и Страбона имеются упоминания о том, что армяне для ходьбы в горах по снегу привязывали к ногам круглые дощечки (IV в. до н.э.). При раскопках могильника на юге Сибири, недалеко от Омска обнаружен бронзовый нож, на рукоятке которого изображена фигура человека, скользящего на лыжах на буксире за лошадь. Это свидетельствует об использовании лыж в Сибири во II тысячелетия до н.э.



При археологических раскопках в древнем Новгороде найдена лыжа (XIII в.), которая не смотря на грубую обработку древесины, во В торфяных болотах севера были найдены лыжи разных конструкций, относящихся к VII – VIII вв. н.э.

Во многом напоминали современные охотничьи лыжи: 1 м. 92 см., средняя ширина 8 см., передний конец приподнят, загнут и заострен, на месте крепления к ноге толщина лыжи доходят до 3 см. Здесь же имеется горизонтальное сквозное отверстие диаметром около 0,5 см. для продевания ремня крепящего обувь к лыже. Эта находка свидетельствует о применении лыж в древнем Новгороде и об их дальнейшем эволюции.



По свидетельству шведского дипломата Пальма, приехавшего в Московское государство в XVII в., лыжи были широко распространены на Руси. Пальм подробно описывал применение на Руси лыжи и умение русских быстро на них передвигаться. Очевидно, в Швеции в то время скользящие лыжи распространения не получили, так как Пальм назвал их русским изобретением.



Оценили преимущества лыж и военачальники. В Никоновской летописи (1444 г) описывается поход Великого князя Московского Василия II направившего лыжную рать под командой князя Оболенского на защиту Рязани от отрядов Золотой Орды. Противники сошлись на заснеженном поле, и русские войны на «ртах»(так в Древней Руси назывались лыжи) наголову разгромили вязнувших в сугробах татарских конников.

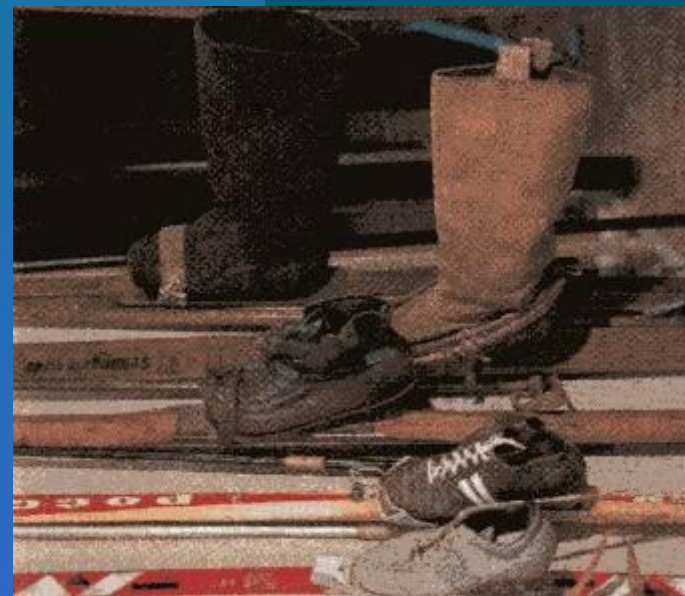
В другой летописи сообщается о походе лыжной рати (1499г.) в Югорскую землю для освобождения ее от татар (между Полярным Уралом и р. Обь).

Русские лыжники воевали и на западных границах: в 1535 г. в походе на Литву, а в 1606 – 1610 гг. в боях против польской конницы, при Троице – Сергиевой лавры действовал отряд лыжников в 5 тысяч человек под командованием М. Скопина – Шуйского.

Во время Отечественной войны 1812 г. лыжников- партизаны внесли большой вклад в окончательный разгром Наполеона.



А сколько известным путешественникам в своё время сослужили службу лыжи! Ими пользовались в XVII в. Казаки русского землепроходца Ерофея Хабарова, исследовавшие на Дальнем Востоке бассейн реки Лены и Приамурье. На лыжах знаменитый норвежский исследователь Фритъоф Нансен пересёк в 1888 г. «ледовый щит», покрывающий величайший остров планеты – Гренландию. На лыжах в 1912 г. шли к Южному полюсу англичанин Роберт Скотт и норвежец Руаль Амундсен.



За многовековую историю лыжи в зависимости от назначения, приобретали различные формы. Охотник предпочитал широкие и короткие – они позволяли идти по снежной целине и сохранять устойчивость при стрельбе. Полярникам требуются длинные и крепкие – чтобы перебираться через трещины во льдах.

Но вот наконец катание на лыжах превратилось в вид спорта. И тогда они стали ещё более разнообразными. Появились лыжи беговые – узкие, изящные и легкие; горные – чуть укороченные, широкие, с проложенными по краям скользящей поверхности стальными кантами; для фристайла – короткие и маневренные; прыжковые – длинные и широкие, обеспечивающие надежное приземление после полета с трамплина.

[Назад](#)

# «Лыжный век» дореволюционной России.

Первые соревнования по лыжному спорту были проведены 13 февраля 1894 г. Петербургским кружком любителей спорта. Победителем на дистанции  $\frac{1}{4}$  версты, которая была проложена по льду Невы, с результатом 1 м. 35 сек. Вышел А.Деревецкий. На следующий год на той же дистанции на том же месте победил П.Москвин (1 м. 57,5 сек.).

Создаются спортивные клубы любителей лыжного спорта в Москве (1895 г.), в Петербурге (1896 г.)

В 1902 г. было проведено первое соревнование на звание лучшего лыжника Москвы на дистанции 25 верст (от Пушкино до Сокольников), победил М.Реммер с результатом 2 : 58 : 30.

А.Лебедев, который трижды (1907, 1908 и 1909 гг.) становился чемпионом Москвы. С 1903 г. в соревнованиях стали принимать участие женщины.

7 февраля 1910 г. В Москве состоялись первые соревнования на первенство России на дистанции 30 км. Победу с результатом 2 : 26 : 47 одержал П.Бычков (он же в 1911 г. стал чемпионом). Тот же день была проведена и гонка для мальчиков на I версту, победителем вышел Градов (6 м. 7 сек.)

Соревнования в России проводились только по равнинной местности. Лыжники пользовались длинными (до 3 – 3,5 м.) лыжами, палками в рост человека и выше. Крепления и обувь применялись мягкие. Лыжные мази начали применяться только с 1913 г.

В 1912 г. на старт различных соревнований вышли 571 лыжник, а в 1913 уже 700. 13 февраля 1913 г. в гонке на 30 км. 19 – летний лыжник Н.В.Васильев показал результат 2 : 17 : 04.

В последующие годы наметился некоторый сдвиг в развитии лыжного спорта среди учащихся. Соревнования школьников Москвы в 1916 г. показали рост спортивных результатов юных лыжников. Но в дореволюционной России лыжный спорт среди молодежи широкого рас

# Лыжные гонки в Советском Союзе.

Предполагается, что впервые этот спортивный клич прозвучал в Норвегии. Именно там в 60-х гг.XVIII в. Сразу в нескольких городах прошли первые соревнования лыжников-гонщиков. Классической считалась дистанция 4 мили (примерно 8 км., а на финише победителей ждали незамысловатые призы.

Новая забава быстро распространилась по всей стране, потом и за её пределы. К началу XX в., они достигли берегов Японии. Стали проводиться национальные чемпионаты, а вслед за ними и международные. Появилась нужда в согласованных правилах и организации разрастающегося мирового «лыжного хозяйства», чем и занялась сформированная в Норвегии (1910г.) Международная лыжная комиссия.

Год 1924-й в лыжном спорте взят на тройную точку отсчета: была создана Международная федерация лыжного спорта (ФИС); с участием лыжников состоялись I зимние Олимпийские игры в Шамоне; их признали первым официальным чемпионатом мира по лыжному спорту – гонкам.

До 1936 г. в программу I – IV зимних Олимпиад входили только лыжные гонки, прыжки с трамплина и лыжное двоеборье для мужчин.

Лыжные гонки для женщин стали проводиться только с VI зимней Олимпиады (Осло 1952г.).

Эстафетные гонки для мужчин были введены в 1936г. (4 X 10 км.), для женщин в 1956г. (3 X 5 км.).



## «Золотые старты».

Советские лыжники блистательно выступали на чемпионате мира в шведском Фалуне (1954г.). В шести номерах гоночной программы никому не известные спортсмены из СССР заняли четыре золотые и серебряную медали. Два чемпионских титула (в гонках на 30 и 50 км.) получил Вадим Кузин.

В 1956г. Советские спортсмены впервые приняли участие в VII зимних Олимпийских играх в Кортина д'Ампеццо (Италия). Л. Козырева стала олимпийской чемпионкой в гонке на дистанции 10 км. Лыжники Ф.Терентьев, П.Колчин, Н. Аникин и В.Кузин завоевали золотые медали в эстафете 4 x 10 км., а команда женщин в эстафете 3 x 5 км. – серебряные медали.

На чемпионате мира по лыжам в 1958г. Не удалось завоевать ни одной золотой медали.

На VIII зимних Олимпийских играх в Скво-Вэли (США), наибольшего успеха добились женщины – М. Гусакова стала олимпийской чемпионкой в гонке на 10 км., серебряную медаль получила Л. Баранова (Козырева), а бронзовую – Р.Ерошина. Они же выиграли 2 –е место и в эстафете 3 x 5 км. У мужчин бронзовую медаль завоевал Н.Гусаков.

На чемпионате мира в 1962 г. в городе Закопане (Польша). В гонках на 5 и 10 км. первые три места заняли советские спортсмены. В эстафете 3 x 5 км. советская команда получила золотые медали. Вновь неудачно выступили мужчины, они получили только бронзовую медаль в эстафете 4 x 10 км.

В 1964г. На IX зимних Олимпийских играх в Инсбурке (Австрия), советская лыжница К. Боярских трижды награждалась золотыми медалями за победу в гонках на 5 и 10 км. и в эстафете 3 x 5 км. В лыжном двоеборье успешно выступил Н. Киселев, получивший серебряную медаль. На дистанции 30 км. и в эстафете 4 x 10 км. наши лыжники завоевали бронзовые награды. середине 70 –х гг. выросла новая плеяда сильных гонщиков – мужчин.

В 1976 г. Николай Бажуков и Сергей Савельев победили в индивидуальных гонках на Олимпийских играх в Инсбурке.

В 1980 г. на зимних Олимпийских играх в Лейк – Плэсиде Николай Замятов одержал победу в гонках на 30 и 50 км., нашей сборной досталось «золото» и в эстафете с его участием. На чемпионате мира в 1982 г. в Осло они победили в эстафете.

На зимних Играх 1984 г. в Сараеве Замятов завоевал в гонке на 30 км. свою четвертую золотую олимпийскую медаль.

В 1988 г. в канадском Калгари чемпионами стали Михаил Девятьяров и Алексей Прокуроров, чем и завершили «золотой век» советских лыжников.

# Вячеслав Веденин.



**День рождения:**

**1 октября 1941 года .**

**ЗМС (1970) по лыжному спорту (гонки).**

**Олимпийский чемпион (1972) в гонке 30 км и эстафете 4x10 км;**

**серебряная медаль ЗОИ (1968) и бронзовая медаль ЗОИ (1972) в гонке на 50 км;**

**Чемпион мира (1970) в гонке на 30 км и эстафете 4x10 км.**

**Многokратный чемпион СССР (1966 - 1973) в гонках на различных дистанциях.**

# «Звездный путь» Галины Кулаковой.



Галина Кулакова оказалась в большом спорте случайно: 19-летнюю доярку из удмуртской глубинки уговорили выступить на районных соревнованиях, где её заметили тренеры.

В 24 года попала на первенство страны и уже через год, в 1967г. стала чемпионкой СССР.

За пять лет она 4 раз завоевывала титул чемпионки мира, 4 раза – Олимпийских игр и 39 раз побеждала на чемпионатах страны

# Раиса Сметанина.



Родилась в семье оленеводов северного народа коми и уже в три года каталась на детских лыжах. Училась в школе – интернате города Сыктывкара. Там Раиса встала на настоящие лыжи. Начала заниматься в спортивной школе.

В 1971г.(19 лет) дебютировала на чемпионате страны..

В 24 года (1974 г.) Сметанину приглашают в сборную страны.

Участвовала в семи чемпионатах мира, пяти зимних Олимпиадах, в числе её наград восемь золотых, восемь серебряных и пять бронзовых медалей.

Более 20 раз поднималась на высшую ступень пьедестала почёта на чемпионатах страны

# Лидеры сборной СССР в последнее десятилетие XX в.



**Лариса Лазутина  
Елена Вяльбе**

На чемпионате мира 1989 – 1991 гг. Вяльбе выиграла по две индивидуальные гонки и в 1997 г. устанавливает абсолютных рекорд – пять золотых медалей (включая эстафетную).

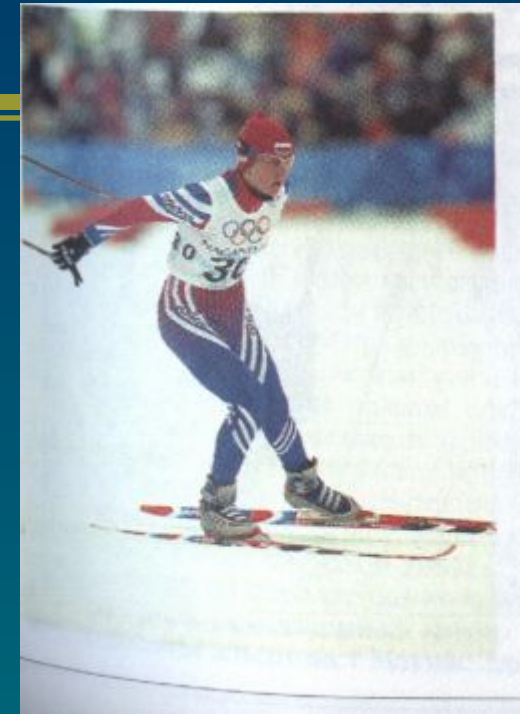
Егорова завоевала по два «золота» в личных гонках (плюс «золото» за эстафету) на зимних Олимпийских играх 1992 – 1994 гг.

Лазутина, побеждает в трех гонках и в эстафете на чемпионате мира 1995г. В 1998 г. добилась трех золотых наград (за две личные гонки и эстафета) на зимних играх в Нагано.

Ольга Данилова - двукратная олимпийская чемпионка 1998 г. и трехкратная чемпионка мира в эстафетах.



**Финиш – Любовь Егоровой**



**Последние усилия -  
Ольги Даниловой**

# ДАНИЛОВА Ольга Валерьевна.



ДАНИЛОВА Ольга Валерьевна (10.06.70) - выпускница Смоленского государственного института физической культуры.

Заслуженный мастер спорта (лыжные гонки). Многократная победительница и призер чемпионатов мира; победительница в эстафете 4x5 км и в гонке на 15 км классическим стилем и серебряный призер в гонке на 5 км классическим + 10 км спортивным стилем) зимних Олимпийских игр (1998), победительница и призер этапов Кубка мира (2000-2001).

Победитель в гонке преследования и серебряный призер в гонке на 15 км классическим стилем XIX зимних Олимпийских игр в Солт-Лейк-Сити (2002). Лыжами занимается с 12 лет. Первый тренер - Р. Сафин, в настоящее время - заслуженный тренер СССР А. Воронин и заслуженный мастер спорта, олимпийский чемпион, заслуженный тренер России Н. Зимятов.

Член сборной команды России с 1990 года. Выступает за ВФСО "Динамо" и СК "Лукойл".

# ЕГОРОВА Любовь Ивановна



ЕГОРОВА Любовь Ивановна (05.05.66) - выпускница Ленинградского государственного института физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, Российского Государственного педагогического университета имени А.И.Герцена (1994), аспирантуры РГПУ имени А.И.Герцена (1999), Северо-Западной академии государственной службы (2004).

Доцент, кандидат педагогических наук.

Заслуженный мастер спорта СССР (1991), Заслуженный мастер спорта России (1994)(лыжные гонки).

Родилась в Томске-7 /ныне Северск/.

Первый тренер - Н. Харитонов.

Неоднократный победитель (1991: эстафета 4x5 км, 30 км свободным стилем; 1993: эстафета 4x5 км) и призер (1993: 5 км классическим стилем, 10 и 30 км спортивным стилем) чемпионатов мира; шестикратная чемпионка Олимпийских игр (1992: 15 км классическим стилем, 10 км спортивным стилем, эстафета 4x5 км; 1994: 15 км классическим стилем, эстафета 4x5 км, 5 км классическим + 10 км спортивным стилем).

Член сборной команды России с 1985 по 2004 год.

Выступала за СК "Лукойл" и СК Министерства обороны РФ.

Главный тренер Спортивного комитета Вооруженных сил Российской Федерации, подполковник.

Почетный гражданин Санкт-Петербурга (1994), почетный гражданин г.Северска (1992).

Член Совета по физической культуре и спорту при Президенте Российской Федерации, заместитель председателя Комиссии по массовому спорту. Советник Председателя Совета Федерации, Губернатора Санкт-Петербурга и председателя Законодательного собрания Санкт-Петербурга по спорту, инициатор возрождения традиционных Кавголовских игр под Санкт-Петербургом.

Проректор Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры имени П.Ф. Лесгафта.

Удостоена звания Героя Российской Федерации (1994).

# ВЯЛЬБЕ Елена Валерьевна.



ВЯЛЬБЕ Елена Валерьевна (24.04.68).  
Выпускница Академии народного хозяйства им.  
Плеханова.

Заслуженный мастер спорта (1989, лыжные гонки).  
Родилась в г.Магадане. Живет в г.Ватутинки  
Московской области.

Первый тренер - В.Ткаченко.

Чемпионка Олимпийских игр (1992, 1994, 1998) в  
эстафете 4x5 км.

14-кратная чемпионка мира.

Победительница 5 Кубков мира и 44 этапов Кубка  
мира.

Тренер - А. Грушин.

В сборной команде с 1987 года.

Вице-президент Федерации лыжных гонок России (с  
2005 года).

Член Совета при Президенте РФ по физической  
культуре и спорту.



# Победители зимней Олимпиады в Турине 2006 год.



# Евгений Дементьев.

---



**23-летний Евгений Дементьев из поселка Таежный стал обладателем первой и последней медалей сборной России на XX Зимней Олимпиаде. Вслед за победой в 30-километровой гонке во второй день Игр, наш лыжник завоевал серебряную медаль в марафоне (50 км., масс-старт) с результатом 2 часа 6 минут 12,6 секунды**

# Сборная XX зимних Олимпийских игр в Турине 2006 год.



**МЕДВЕДЕВА (АРБУЗОВА) Евгения Владимировна,  
БАРАНОВА (МАСАЛКИНА) Наталья Ивановна,  
ЧЕПАЛОВА Юлия Анатольевна,  
КУРКИНА Лариса Николаевна.**

# Евгения Медведева-Арбузова



Российская лыжница Евгения Медведева-Арбузова заняла третье место в дуатлоне (7,5 км классический стиль + 7,5 км свободный стиль) и принесла для олимпийской команды России первую медаль в Турине.

# Юлия Чепалова.



Родилась 23 декабря 1976г. в Комсомольске-на-Амуре. Рост - 160см. Вес - 55кг. Студентка Хабаровского государственного института физической культуры. Спортom начала заниматься с 1986г. Первый тренер - А. Чепалов. Шестикратная чемпионка мира среди юниоров. Чемпионат мира-97 - 3-е место в гонке на 30 км. Подлинным открытием олимпийских Игр в Нагано оказалась Юлия Чепалова.

На первой в своей жизни Олимпиаде обошла всех - и знаменитых старших подруг по российской команде и итальянку Стефанию Бельмондо, лидировавшую в 30 километровой гонке вплоть до 25-километра, которая на финише никак не могла поверить в то, что такая близкая и желанная победа снова от нее ускользнула. У русских нашлась молодая, совсем еще юная девочка -«ракета».

Победы Чепаловой никто не ожидал. Российские тренеры на вопрос корреспондентов: реально ли, чтобы Чепалова выиграла? Ответили: «Да нет, скорее Земля начнет вращаться в обратную сторону, чем она сможет выиграть. Молода, нерасчетлива». Победа Юлии в этой 30-километровой гонке выглядела маловероятной.

Юная москвичка, финишировав с результатом 1:22.01,5 с вызовом заявила, что заранее была уверена в победе. Быть может ей будет суждено блистать на лыжне в первые годы третьего тысячелетия. Олимпийская чемпионка XX зимних Олимпийских игр в Турине в эстафете 4 x 5 км. и масс – старте, 30 км.

# Наталья Баранова – Масалкина.



Томская лыжница Наталья Баранова-Масалкина на Олимпиаде в Турине выступала в гонке - 10 километров классическим стилем. Она пришла к финишу 16-ой.

Дома, в Томске за лыжницу переживали не только родные и друзья, но и коллеги - работники Ремонтно-механического завода СХК.

На РМЗ Наталья пришла четыре года назад и по сей день числится маляром. Правда, на работу приезжает раз в три месяца, в перерывах между сборами и чемпионатами.

# Алена Сидько.



28.02.04 – выиграла летний чемпионат России по лыжным гонкам

26.09.05 – две серебряные медали на чемпионате России

14.10.05 – бронзовая медаль на кубке мира в Германии

29.12.05 – победитель в командном спринте в Москве

17 .01.06 – серебро в эстафете на Кубок мира

02. 2006 - бронзовая медаль в женском олимпийском спринте

# Василий Рогачев.



Василий Рогачев завоевал золотую медаль на чемпионате мира по лыжным гонкам 22.02.2005 17:51 На чемпионате мира по лыжным гонкам Оберстдорфе (Германия) российский гонщик Василий Рогачев-младший завоевал золотую медаль в финальном забеге на спринтерской дистанции 1,2 км "классическим" стилем.

Второе место с отставанием всего лишь на 0,2 секунды занял олимпийский чемпион-2002 Тор-Арне Этланд из Норвегии. Бронзовая медаль досталась шведу Тобиасу Фредрикссону.

Золотая медаль Рогачева стала не только первой в его спортивной на турнире столь высокого ранга, но и первой вообще для мужской лыжной сборной России за долгие годы.

Тренирует лыжника из Сыктывкара его отец, олимпийский чемпион, Василий Рогачев-старший.

Бронзовый призер XX зимних Олимпийских игр в Турине в командном спринте.



# Иван Альпов.



22 года.

Рост/вес: 178/69.

В сборной команде с 2003 года. Этап Кубка мира-2004 - 3 место (30 км), этап Кубка мира-2005 - 1 место

Бронзовый призер XX зимних Олимпийских игр в Турине в командном спринте. Для Ивана Альпова Олимпиада в Турине стала дебютной, поэтому бронзовая медаль — несомненный успех молодого лыжника и всей российской сборной

# Способы передвижения на лыжах.



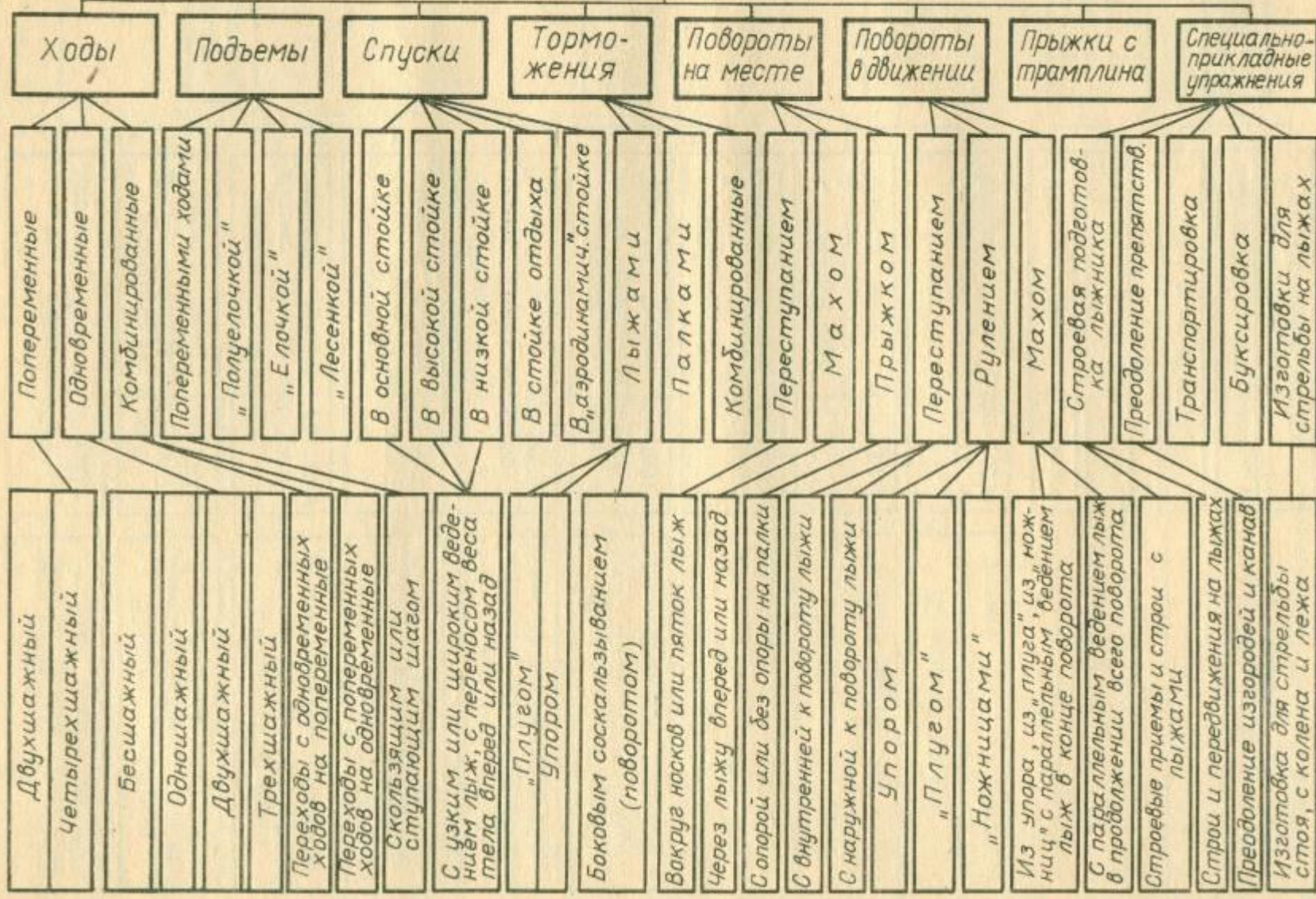
Попеременный  
двухшажный ход



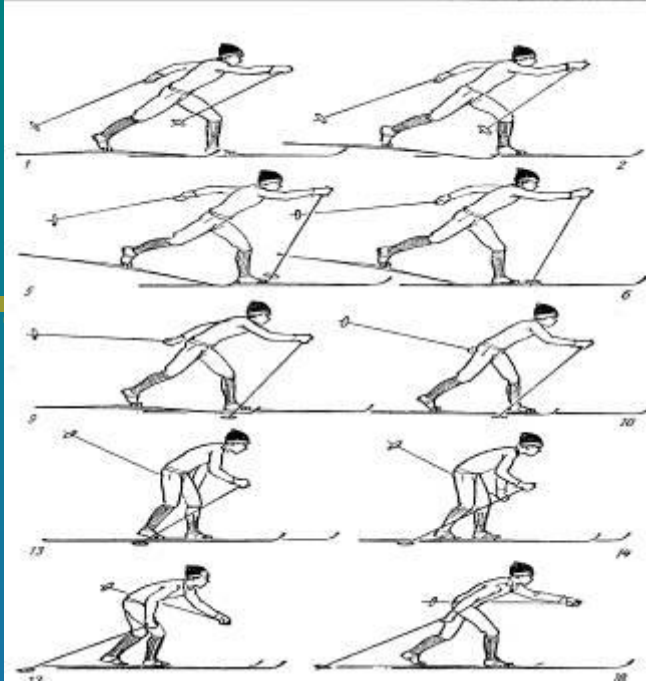
Коньковый ход

Таблица 2

Классификация способов передвижения на лыжах

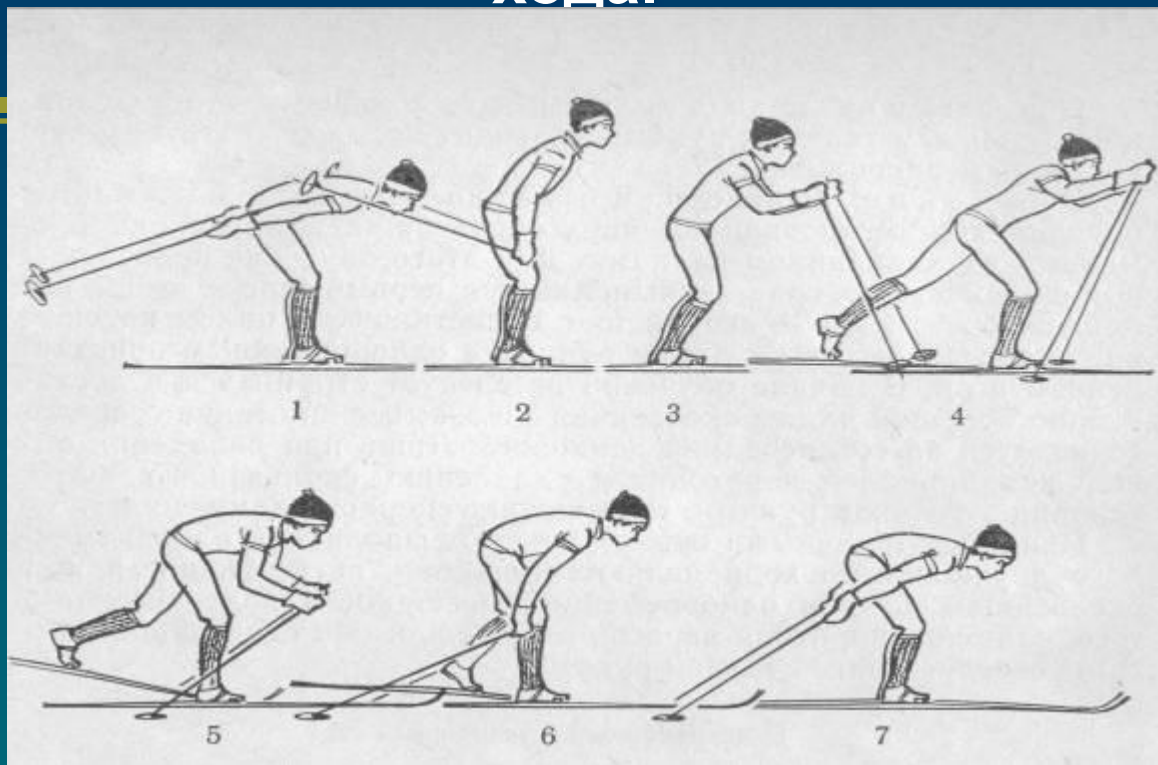


# Техника движений попеременного двухшажного хода.



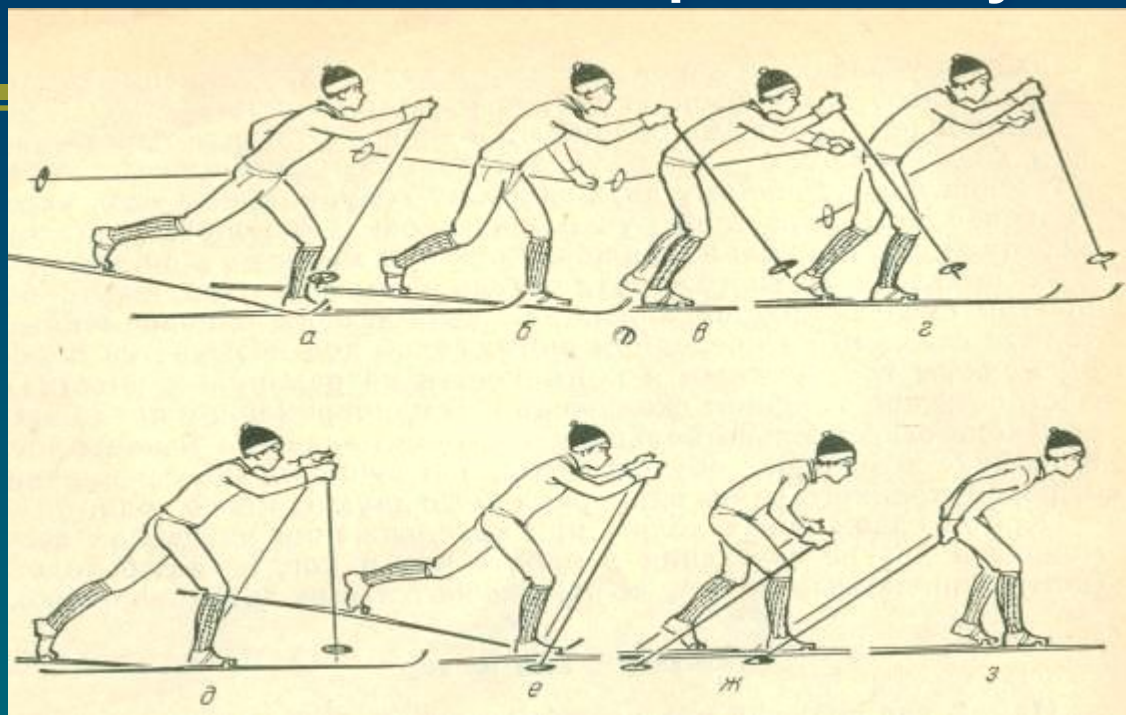
В цикле движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом: 1 - начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Переход к одноопорному скольжению на левой лыже. Правая рука выносит палку вперед. 2 – 3 - скольжение на левой лыже. Правая рука продолжает вынос палки, левая по инерции назад. 4 – 6 - продолжается одноопорное скольжение на левой.. Начинается движение туловища на «взлет». 7 – свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед. 8 – толчок правой рукой, палка под углом. Продолжается вынос левой палки вперед и выпрямление опорной ноги в коленном суставе, маховый вынос правой ноги вперед. 9 - 13 – скольжение с опорой на палку. 14 – момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. 15 – 16 – правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибания тазобедренном суставе. 17 – 18 – продолжается отталкивание левой ногой . Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед. 19 - продолжается толчок левой ногой. 20 – закончен толчок ногой

# Техника движений одновременного одношажного хода.



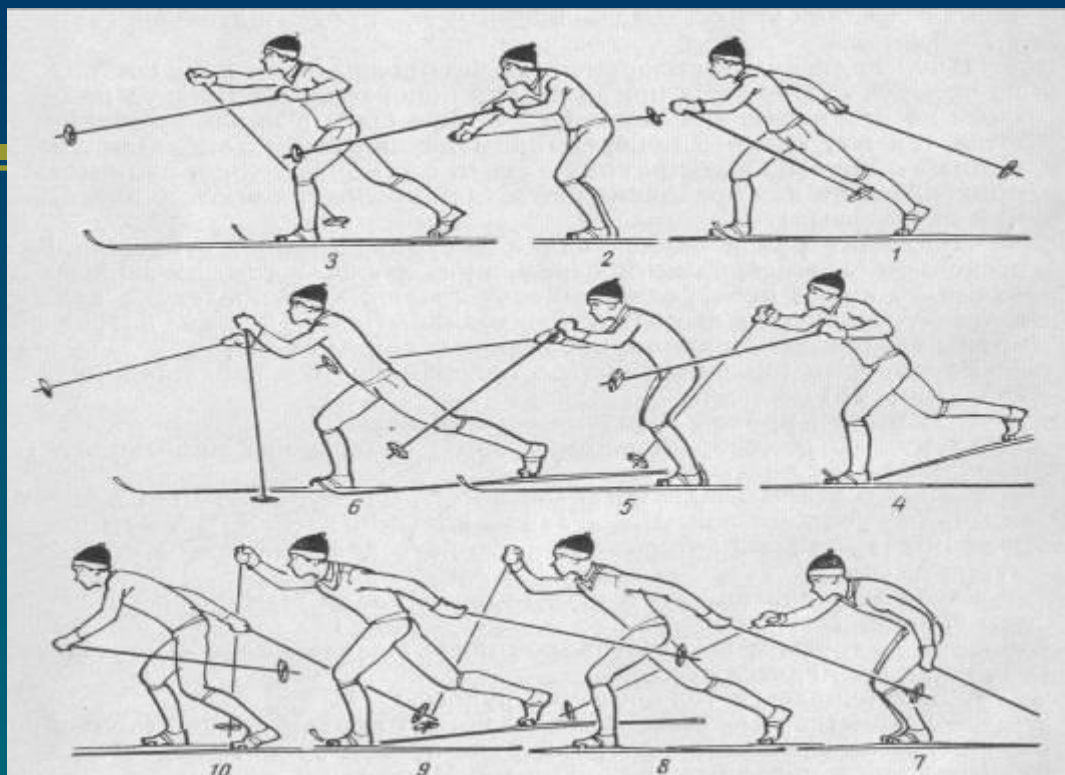
1 – после окончания толчка руками лыжник скользит на двух лыжах. 2 – медленно выпрямляясь, выносит палки вперед. 3 – предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег. 4 – в момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которые выполняется так же, как и других одновременных ходах. 5 – 6 лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками. 7 – толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах. Цикл движений повторяется

# Техника перехода от попеременного двухшажного хода к одновременному.



1 - одноопорное скольжение на левой лыже в попеременном ходе. 2 – скольжение продолжается. Правая рука выводит палку кольцом вперед. Вынос левой палки – кольцом назад. 3 – 5 – толчок левой ногой, левая палка догоняет и присоединяется к правой перед постановкой их на снег. 6 – после окончания толчка левой ногой палки одновременно ставят на снег и начинается отталкивание двумя палками. 7 – продолжается одновременный толчок двумя палками. 8 – с окончанием толчка палками маховая (левая) нога приставляется к опорной и лыжник может продолжить движение любым одновременным ходом.

# Попеременный четырехшажный ход.



Цикл движений в попеременном четырехшажном ходе выполняется следующим образом: 1. на первый шаг правой ноги, левая закончила отталкивание, вперед выносится левая рука с палкой (кольцами назад). Лыжник переходит к скольжению на правой лыже; 2 – 3 На второй шаг (левой ногой) вперед выносится правая рука с палкой кольцами назад, а левая выносится кольцами вперед. Характерным для этого хода является скрестное положение палок в данный момент; 4. в момент скольжения на левой лыже правая палка выводится кольцами вперед; 5 – 6. С третьим шагом цикла – правой ногой, на снег для отталкивания ставится левой рукой; 7. начало шага левой ногой и окончание толчка левой рукой; 8 – 9. С последующим (четвертым) шагом левой ногой правая палка ставится на снег и правая рука выполняет отталкивание; 10. закончен толчок правой рукой, начинается шаг правой ногой и вынос левой руки с палкой. Цикл движений повторяется

# Техника безопасности на занятиях ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ.

К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Занятия проводятся специальных местах, утвержденных руководством образовательного учреждения.

Обувь и одежда занимающихся должны соответствовать установленным требованиям. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими и сухими. Обязательны варежки или рукавицы.

Длина лыж должны соответствовать росту лыжника и не превышать уровня вытянутой вверх руки (пластиковые лыжи могут быть немного короче). Лыжные палки должны быть правильно подобранными и доходить до уровня плеча (при коньковом ходе применяются палки немного длиннее).

Передвижение к месту занятий осуществляется на лыжах или с лыжами, которые несут на плече или под мышкой.

Интервал при движении на лыжах на дистанции 3 – 4 м., при спусках с горы – не менее 30 м.

Лыжную трассу следует прокладывать в защищенном от ветра на месте, она не должна пересекаться с замерзшими водоемами, густыми зарослями кустарника, автомобильными и железнодорожными дорогами. Ширина трассы должна быть не менее 3 м., а поворотах и спусках – не менее 5 м.

На дистанции лыжникам не следует обгонять друг друга на узких участках трассы и неудобных для обзора спусках

При падении на спуске надо быстро освободить трассу и помнить, что особую опасность на спуске представляют палки, выдвинутые вперед. При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону. Торможение во время спусков лучше производить «пругом» и «боковым соскальзыванием»

Если во время занятий по каким – либо причинам пришлось сойти с дистанции, необходимо обязательно предупредить преподавателя.