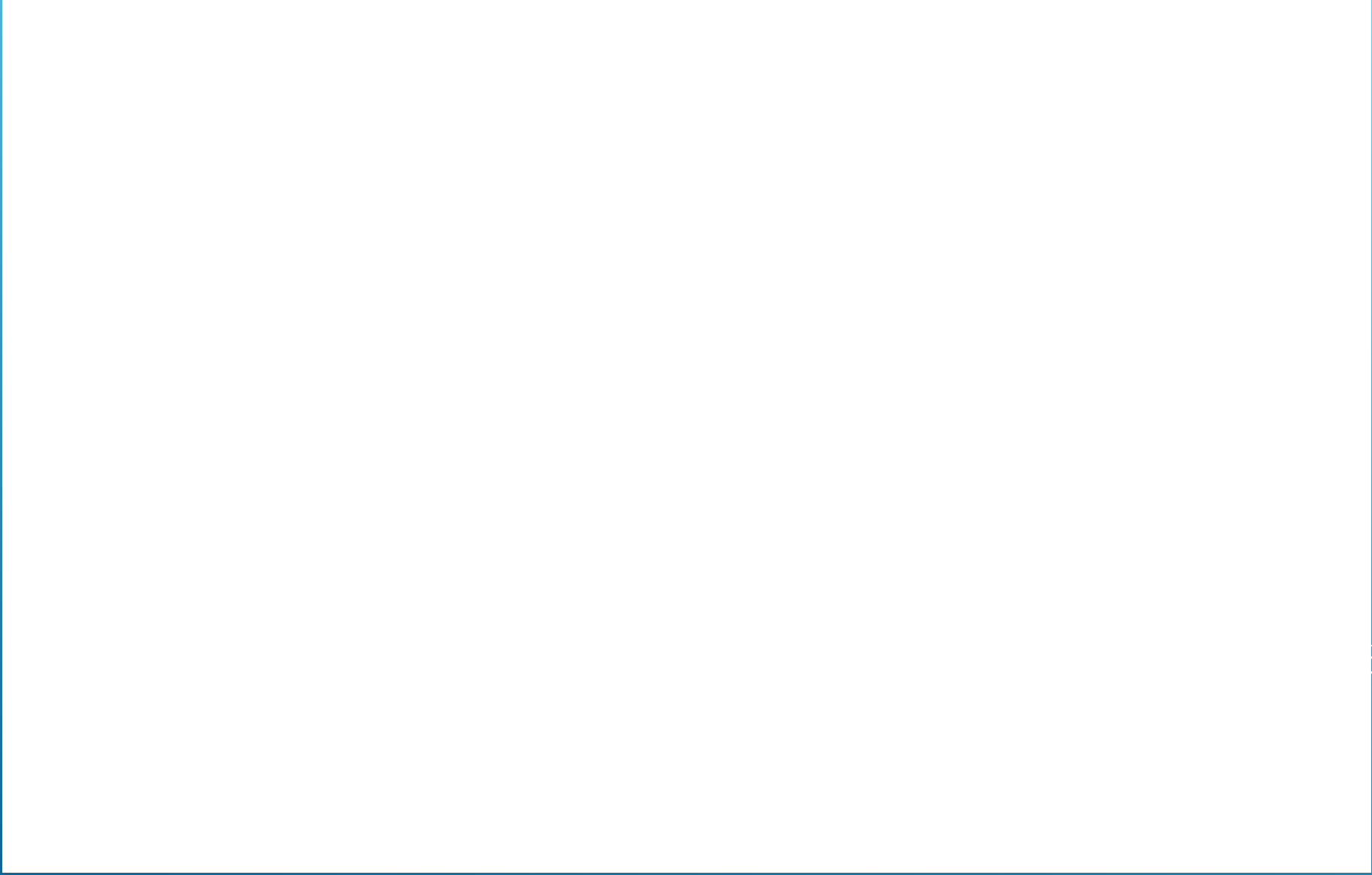


# ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Трач Екатерина 9с

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.

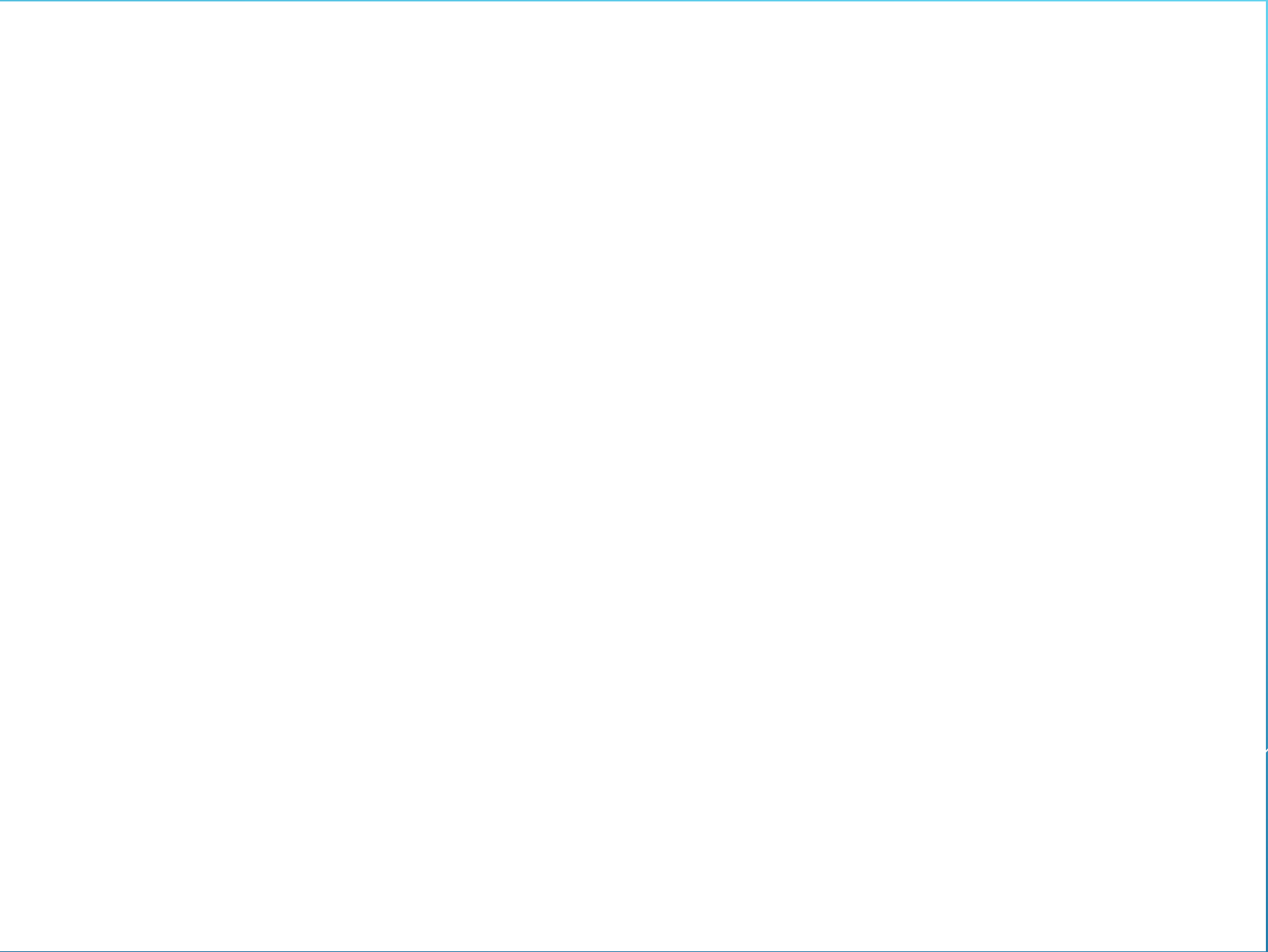
Спорткарв – для любительского катания на невысоких скоростях в основном по подготовленным склонам.





- 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.





На уроках мы знакомимся 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.



