

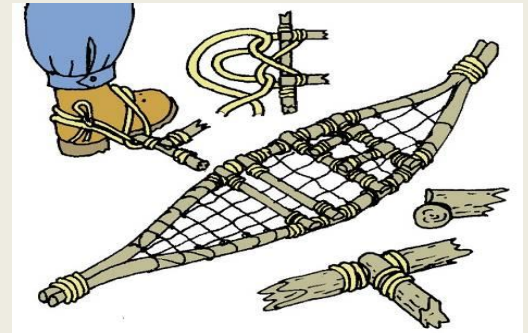


# ***Лыжный спорт***

# История

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, игр, развлечений на лыжах, в том числе с элементами соревнований.

# Значение:



Ходьба на лыжах очень популярна в нашей стране и является доступным, увлекательным и полезным занятием, прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости. Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение.



Лыжные  
гонки



Горнолыжный  
спорт



Биатлон

# ЛЫЖНЫЙ спорт

Лыжное  
двоебор  
ье

Прыжки  
с

Сноуборд  
инг

Фриста  
йл



# Экипировка лыжника

## - Лыжи

- \* деревянные
- \* пластиковые

## - Лыжные палки

- \* деревянные
- \* бамбуковые
- \* алюминиевые
- \* стекло - пластиковые

## - Крепления (механические и автоматические)

## - Обувь

## - Одежда (лыжный костюм, куртка, шапочка, варежки)

## - Мази и парафины

- \* держащие
- \* грунтовые
- \* скользящие

## - Лыжероллеры



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.



# Техника безопасности

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.

# Лыжные ходы

## Попеременные

отталкивание сначала одной, а затем другой палкой.

- Попеременный двухшажный
- Попеременный четырёхшажный

## *Коньковый ход*

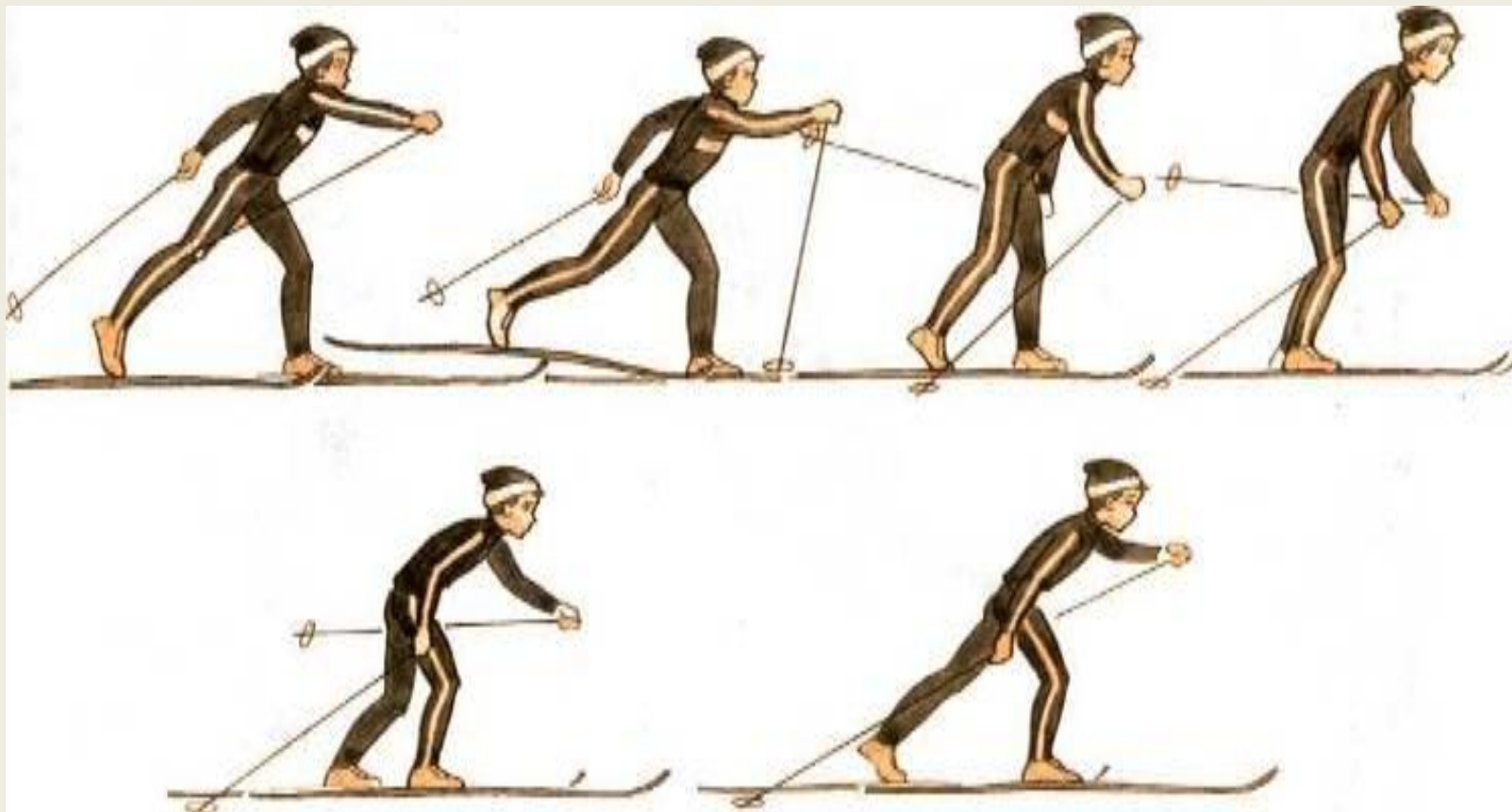
## *Классические*

### Одновременные

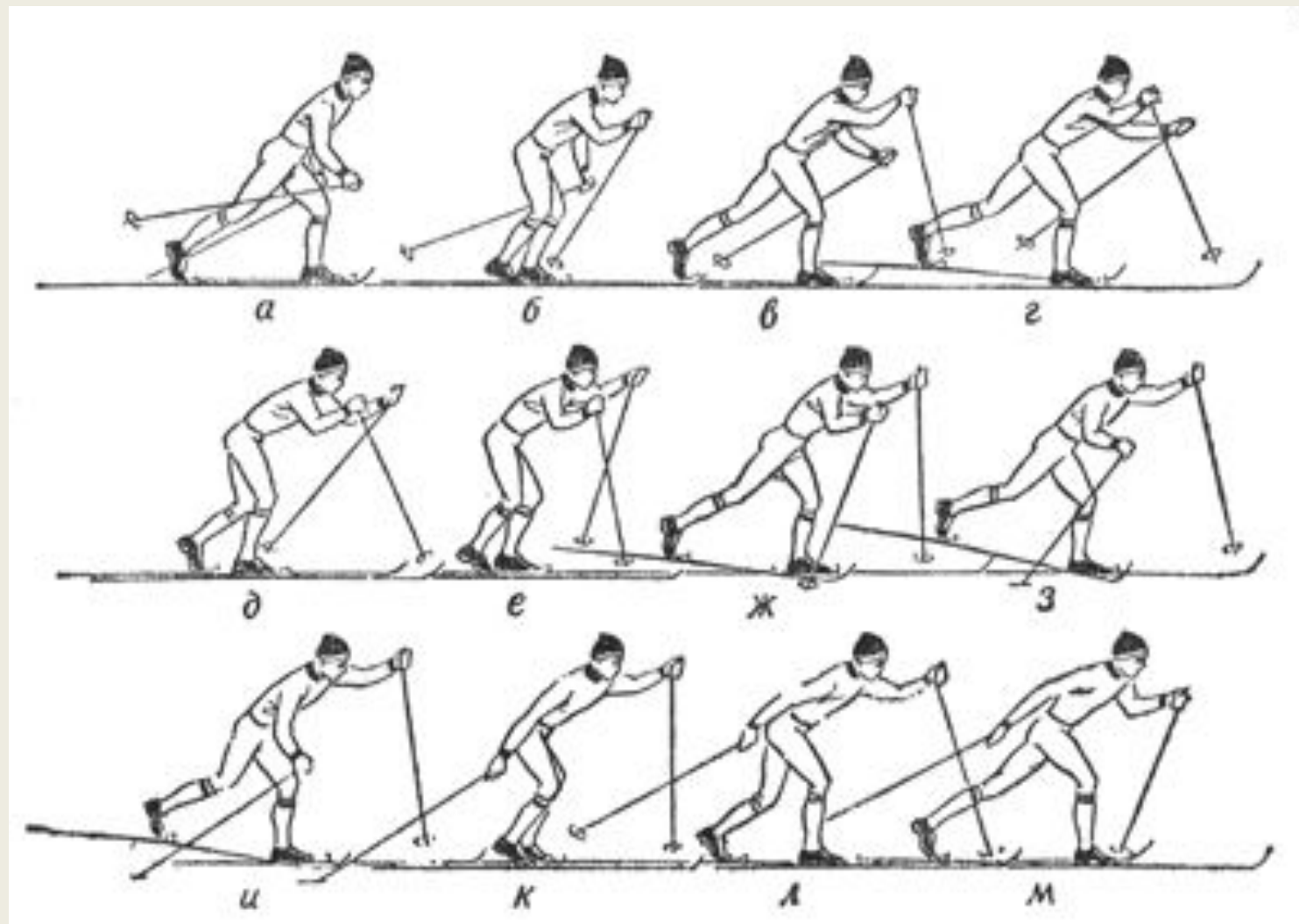
отталкивание двумя палками  
одновременно

- Одновременный бесшажный
- Одновременный одношажный
  - Основной
  - Скоростной (стартовый)
- Одновременный двухшажный

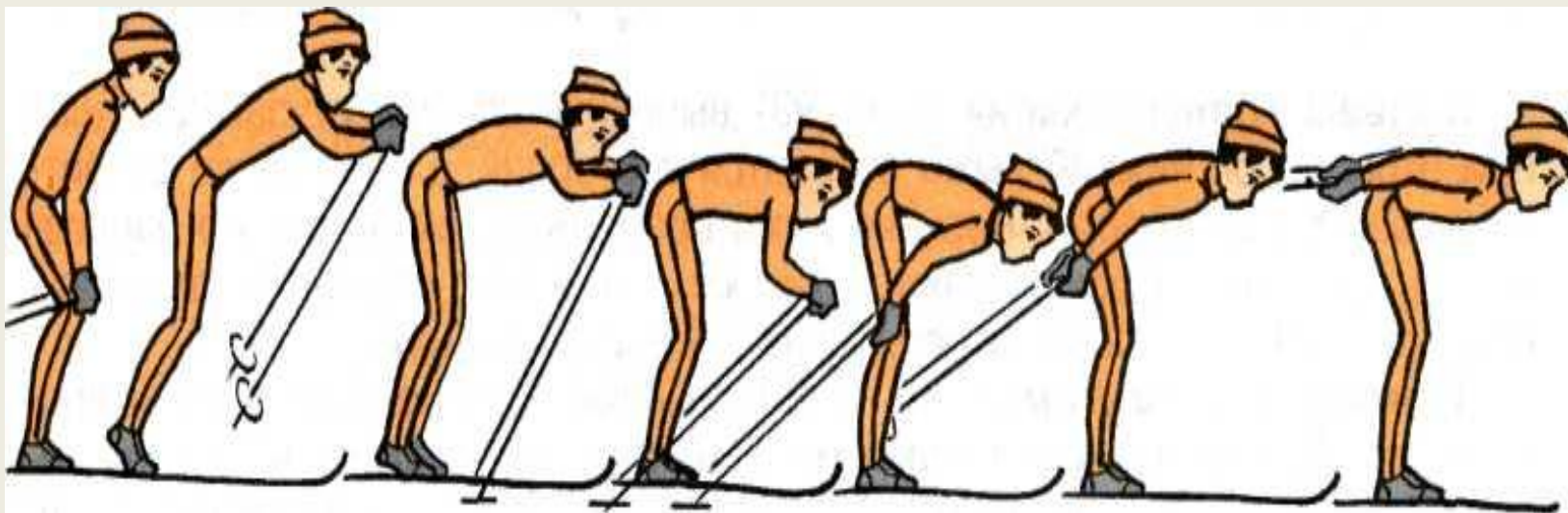
# Попеременный двухшажный ход



# Попеременный четырёхшажный ход

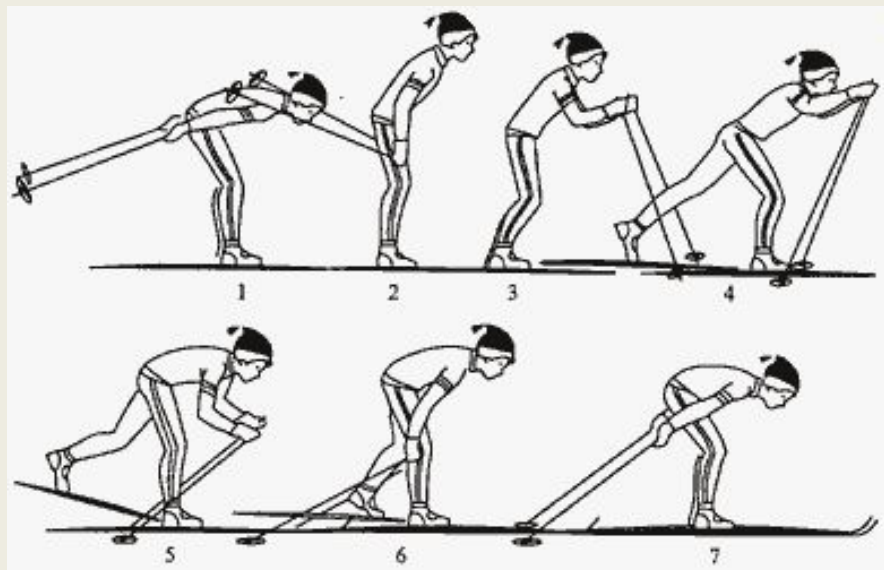


# Одновременный бесшажный ход

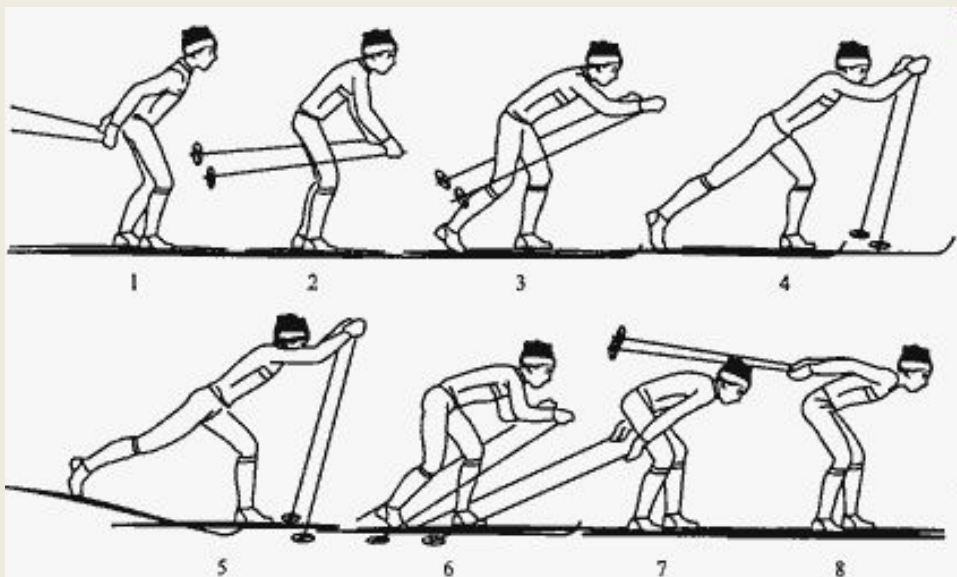


# Одновременный одношажный ход

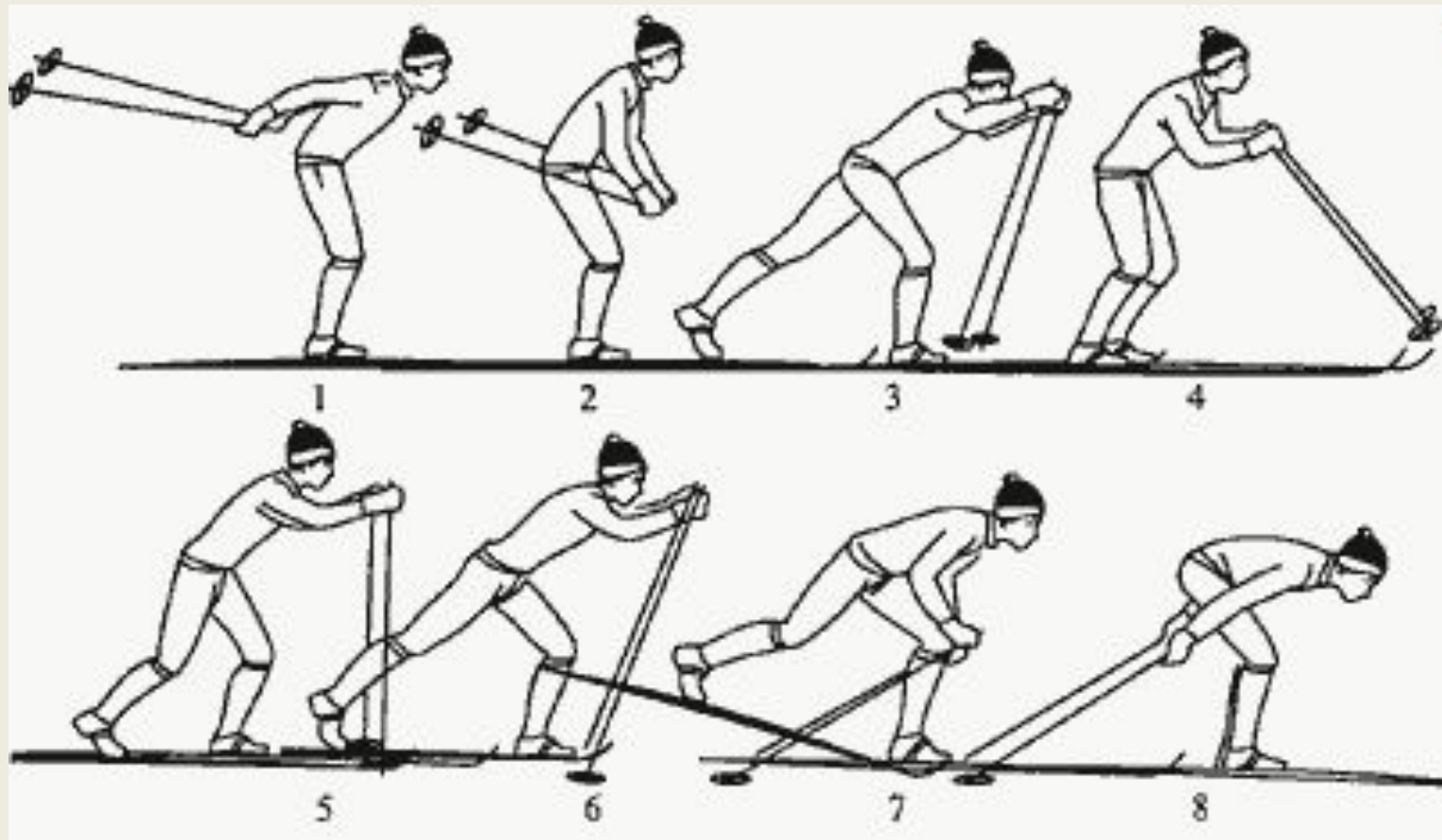
- Основной вариант



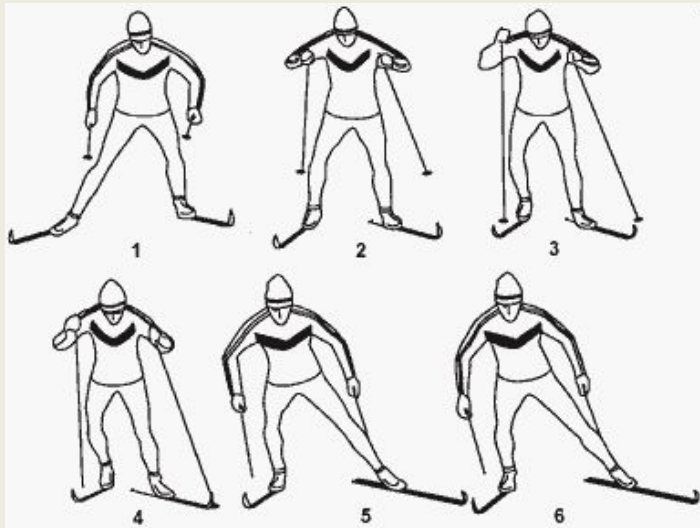
- Скоростной (стартовый) вариант.



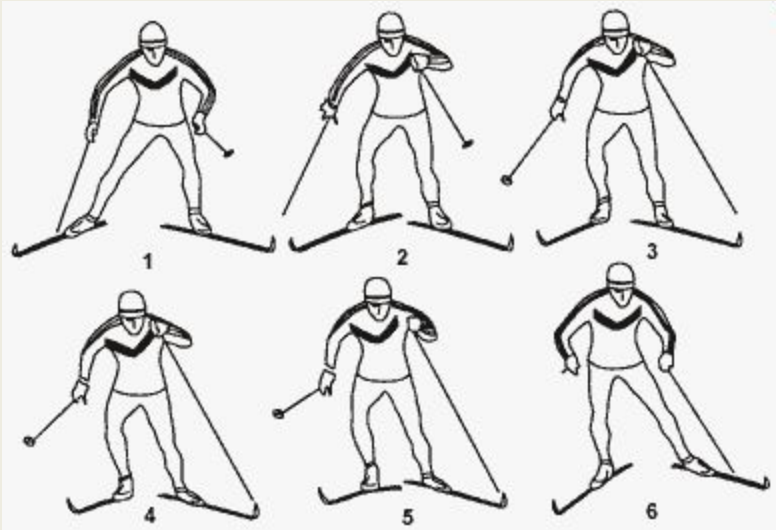
# Одновременный двухшажный ход



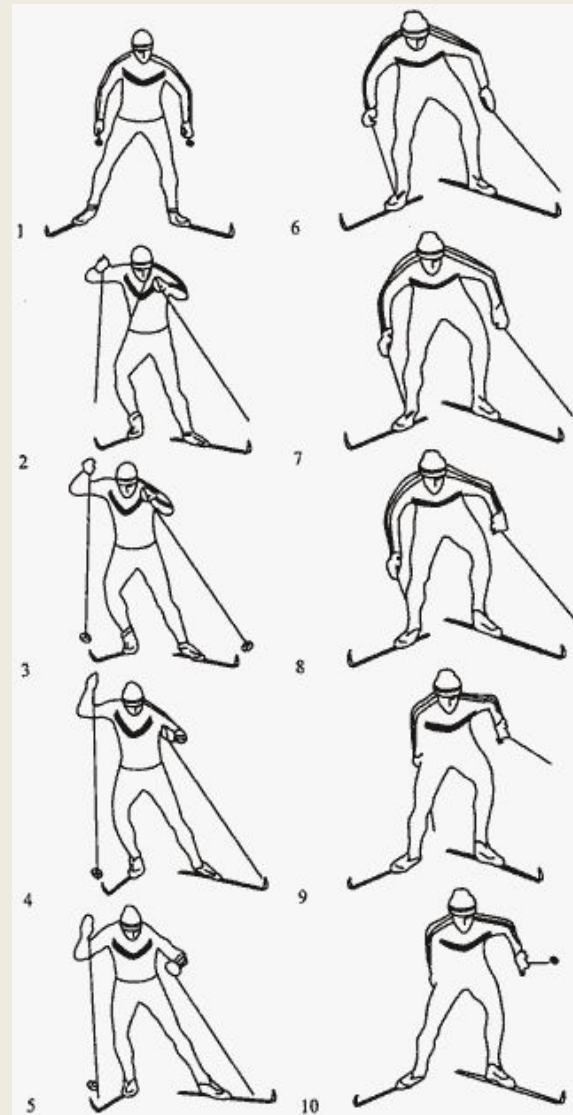
# Коньковые хода



Одновременный одношажный



Попеременный со свободным скольжением



Одновременный двухшажный



# Подъёмы

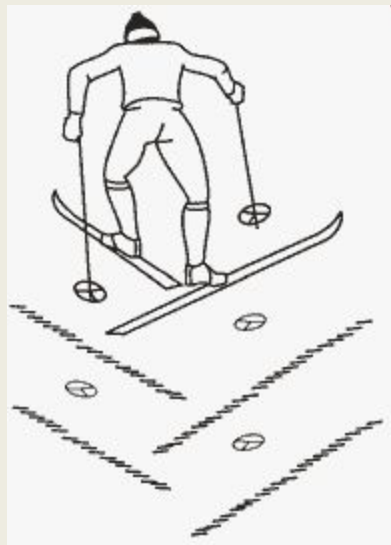
Ступающим шагом



Полуёлочкой



Ёлочкой

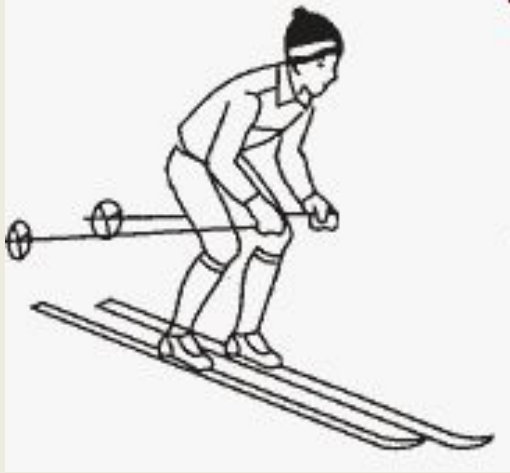


Лесенкой



# Стойки спусков

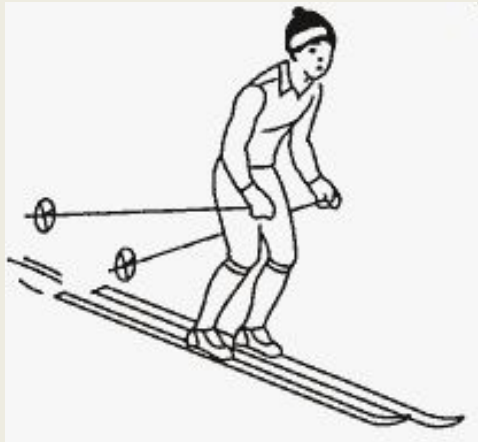
Спуск в основной стойке



Спуск в низкой стойке



Спуск в высокой стойке

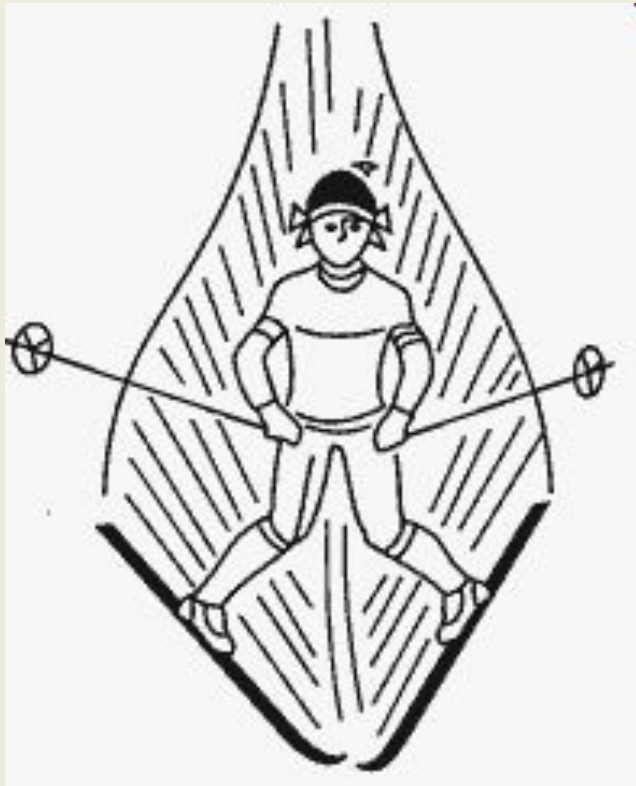


Спуск в стойке отдыха



# Способы торможения

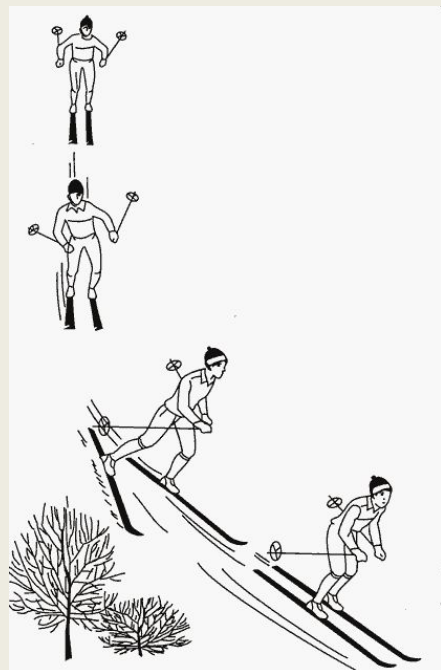
Торможение  
плугом



Торможение упором



# Повороты в движении



Переступанием



Упором



На параллельных  
лыжах



Плугом