

# ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА



**Лыжи** — изобретение очень древнее. Ученые полагают, что появились они 20-30 тысяч лет назад. А место их рождения надо искать на севере, посреди бескрайних снегов. У берегов Белого моря встречаются выбитые на скалах изображения лыж, а на Скандинавском полуострове найдены лыжи, которым 2-4 тыс лет.





Наши предки пользовались лыжами на войне и в быту. Появление лыж было обусловлено потребностью человека добывать на охоте пищу зимой и передвигаться по местности, занесенной снегом. Например, царь Иван III при завоевании Югорской земли (Западная Сибирь) послал специальную лыжную рать, которая успешно воевала в суровых условиях Сибири.

Массовому увлечению лыжным спортом очень способствовал знаменитый норвежский полярный исследователь Фритьоф Нансен. В 1888 году он первым пересек с запада на восток Гренландию. Это было не только географическое достижение, но и спортивное: ведь Нансен вместе со своими спутниками шел на лыжах.



[Подробнее](#) история



В 1895 году был создан Московский лыжный клуб. Правда, первенство России было разыграно только через 15 лет. Соревнования проходили в Москве, на Ходынском поле: 14 лыжников провели забег на 30 км.



Победителем стал дворник Павел Бычков. На страницах газет развернулась долгая дискуссия о том, можно ли считать спортсменом человека, чья профессиональная деятельность связана с физическим трудом. Кстати, Бычков прошел дистанцию за 2 часа 26 минут 47 секунд. Лучшие нынешние лыжники проходят 30-километровую дистанцию на целый час быстрее

Лыжи популярны и в наше время. Для лыж зимой везде дорога; они необходимы охотникам, лесникам, сельским почтальонам. Без лыж не обходится ни одна исследовательская экспедиция. Но до чего же здорово мчаться на лыжах просто так по лыжне, проложенной в сказочном зимнем лесу!

### Техника безопасности

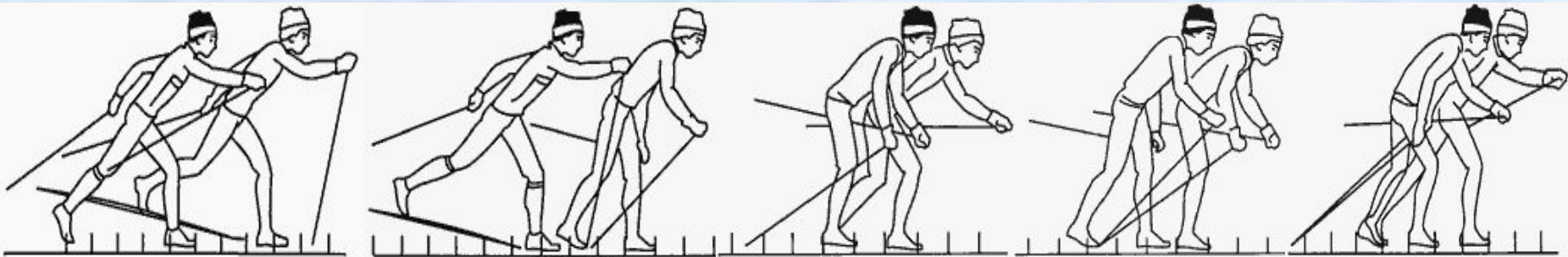
- Одежда на уроки лыжной подготовки: тёплый лыжный костюм, куртка, вязанная шапочка, рукавицы, тёплые шерстяные носки
- Выносить лыжи необходимо носками в верх, пятки вниз; палочки кольцами вниз.
- Передвигаться по лыжной трассе сохраняя дистанцию **1,2** м.
- На лыжной трассе нельзя, размахивать лыжными палочками, толкаться при обгоне товарища; бить палочкой по лыжам и товарищам.
- Спускаться по склону, подниматься применяя лыжные хода
- Если почувствовали на уроке себя плохо, или замёрзли необходимо поставить в известность учителя



## Техника передвижений на лыжах

**Лыжные ходы** бывают попеременными и одновременными. При передвижении на лыжах выполняются толчки сначала одной, а затем другой палкой. Такие лыжные ходы и называются *попеременными*. Когда лыжи хорошо скользят по снегу, то возникает необходимость оттолкнуться двумя палками одновременно. Это увеличивает скорость скольжения. Такие лыжные ходы называются *одновременными*.

### Попеременный двухшажный ход



свободное скольжение

скольжение с выпрямлением опорной ноги

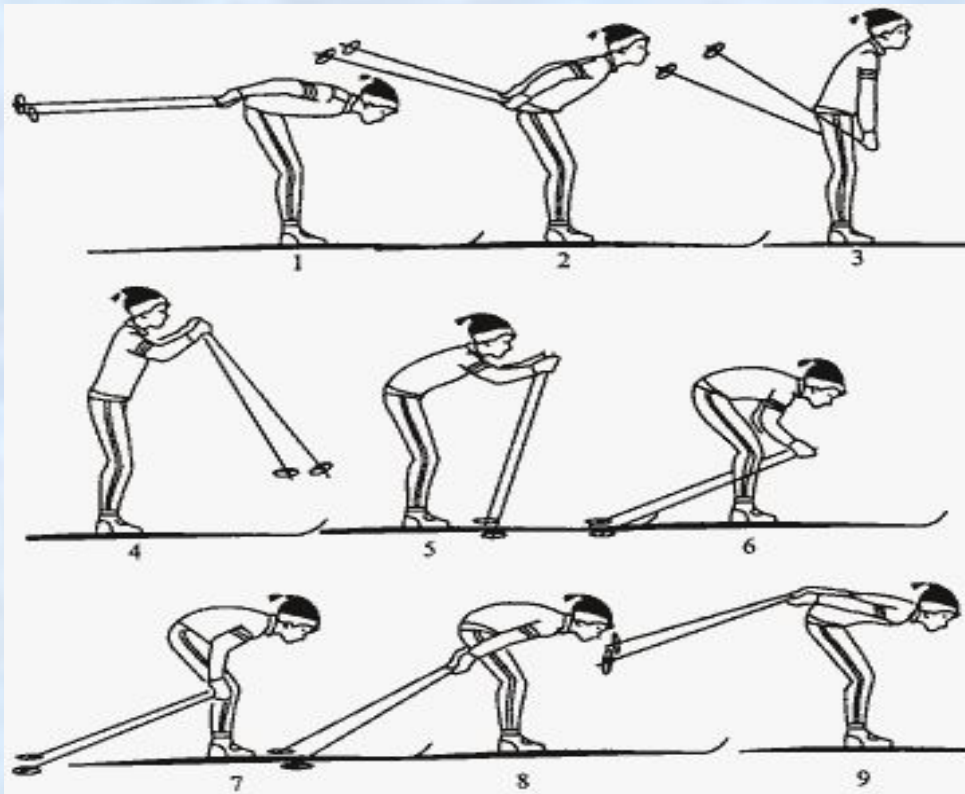
скольжение с подседанием

выпад с подседанием

отталкивание с выпрямлением  
толчковой ноги

## Одновременный бесшажный ход

Применяется при передвижении под уклон и на равнине, на раскатанных участках лыжной трассы, при наличии хорошей опоры для палок и отличном скольжении. Передвигаясь этим ходом, лыжник одновременно сильно отталкивается палками. Скользя на обеих лыжах, он выносит обе палки вперед и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается. Туловище при этом наклоняется до горизонтального положения



[Подробнее](#)

## Подъем «полуелочкой»

Этот способ применяют на некрутых склонах



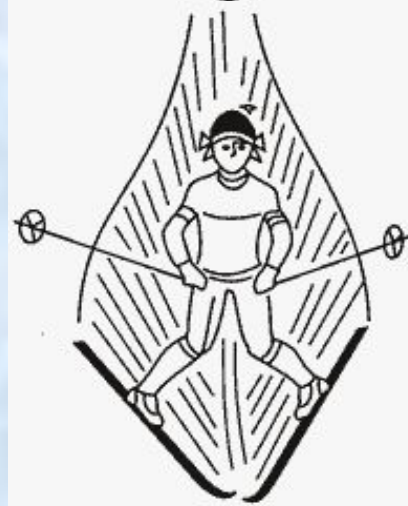
## Подъем «елочкой»

С увеличением крутизны склона носки лыж разводятся еще шире, а сами лыжи еще больше ставятся на ребра, увеличивается и опора на палки.



## Торможение «плугом»

При торможении «плугом», давя пятками на лыжи и сжимая колени, задние концы лыж раздвигают в стороны, а носки сближают. Лыжи ставят на внутренние ребра. Палки держат близко к коленям, сзади.



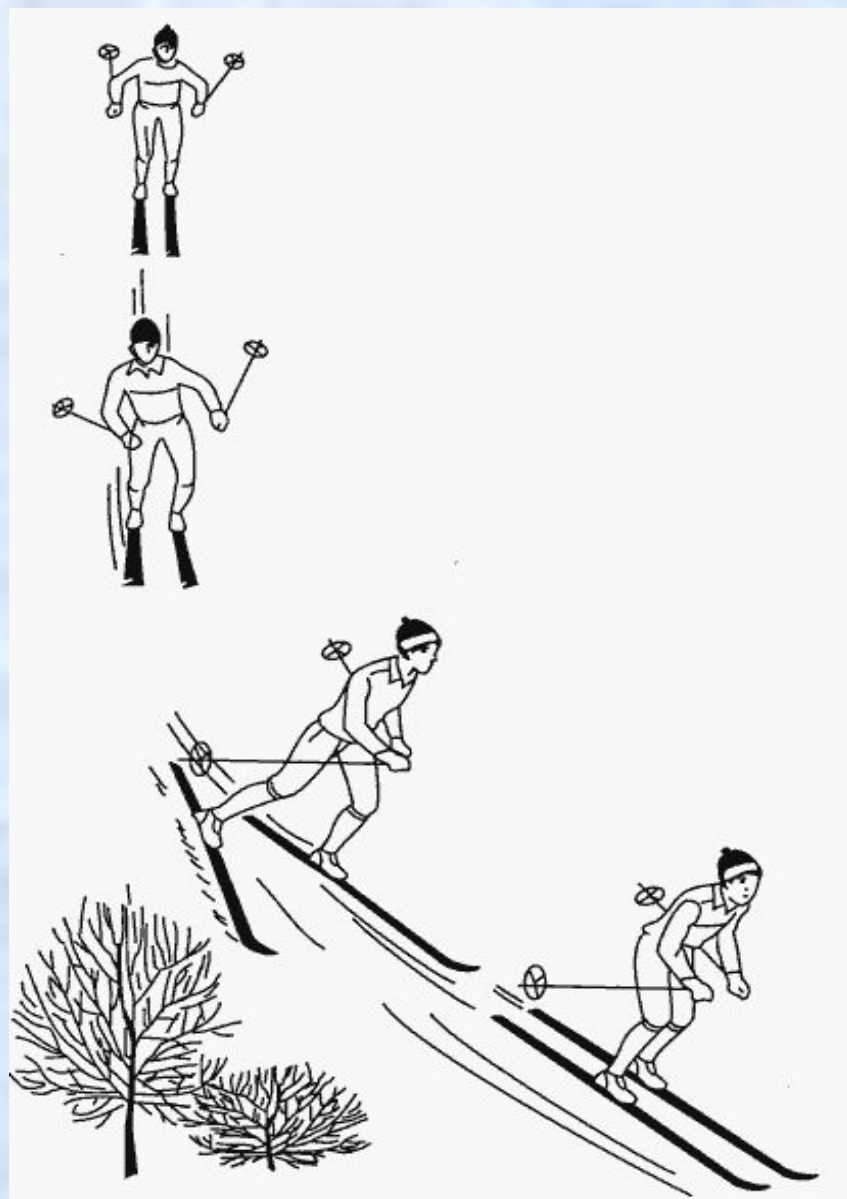


## Поворот «переступанием»

Используется для изменения направления при движении .

При спуске со склона в основной стойке тяжесть тела переносится на наружную лыжу, а внутреннюю отводит носком в сторону поворота.

Переступание производится энергичным отталкиванием наружной лыжей, после чего она быстро приставляется к внутренней.

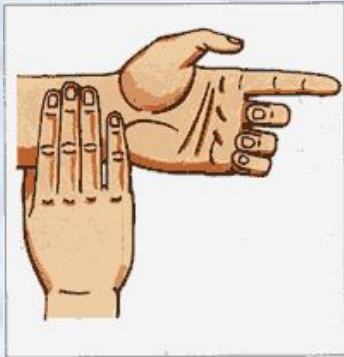




## Выносливость - главное качество лыжника

Зимой выносливость развивается благодаря длительному передвижению на лыжах. В первых тренировках на выносливость темп передвижения должен быть слабым и средним.

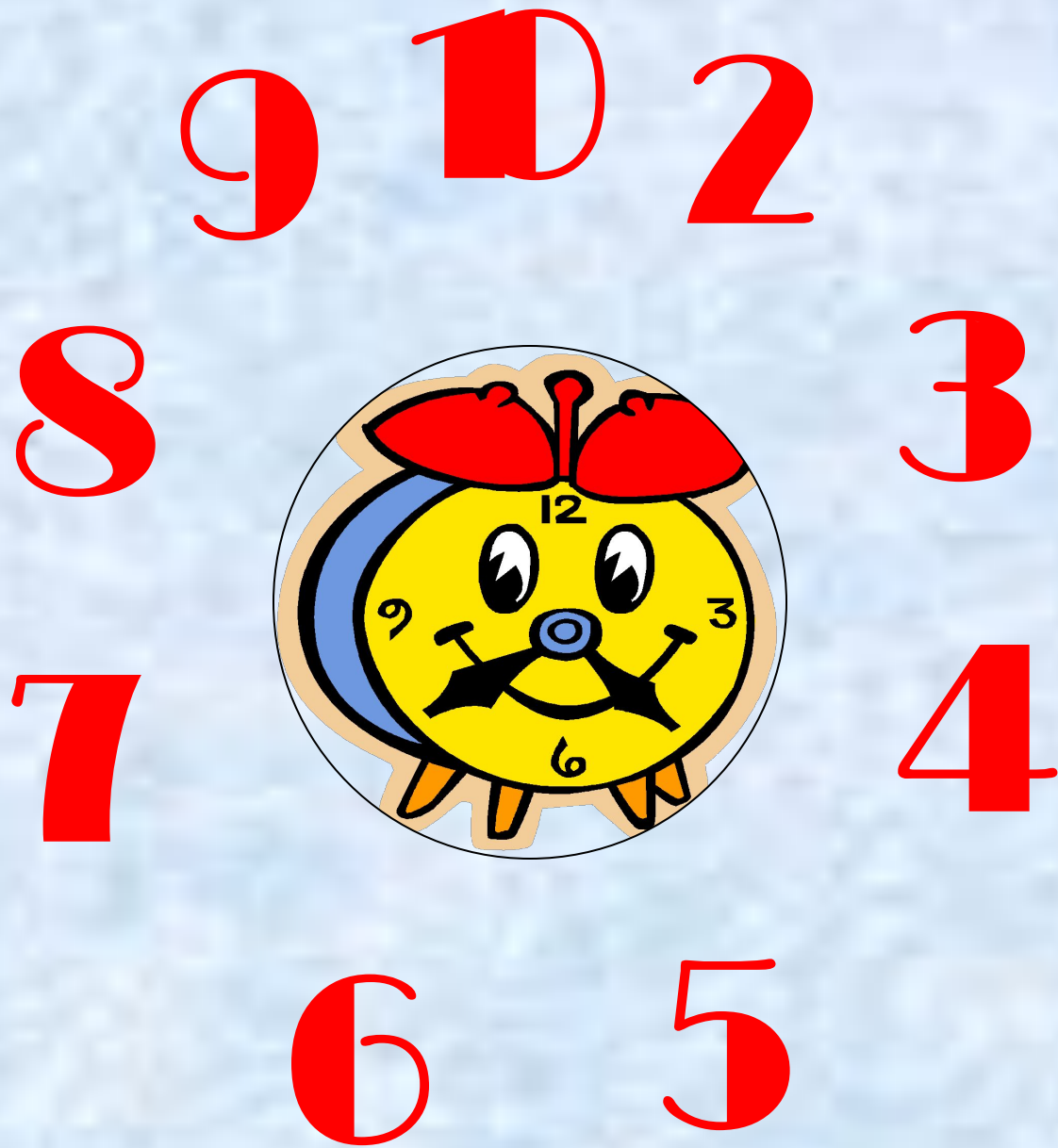
Как же контролировать темп? Как определить его?



Лучше всего это делать по частоте сердечных сокращений - по пульсу. Пульс можно подсчитать, положив пальцы одной руки на запястье другой

Ощувив пульсирующие толчки, посчитай количество ударов за 6 или 10 секунд. Умножив полученную цифру соответственно, на 10 или 6, получишь количество ударов в минуту.

Темп передвижения на лыжах при частоте пульса 130-140 ударов в минуту считается слабым, 140-150 - средним или умеренным, 160-170 - выше среднего. Сильным темпом считается передвижение при частоте пульса более 170 ударов в минуту.







Домашнее задание:  
познакомиться с  
видами лыжного спорта.

