

Лыжная ПОДГОТОВКА

Составитель: Бирюкова Т.
В.

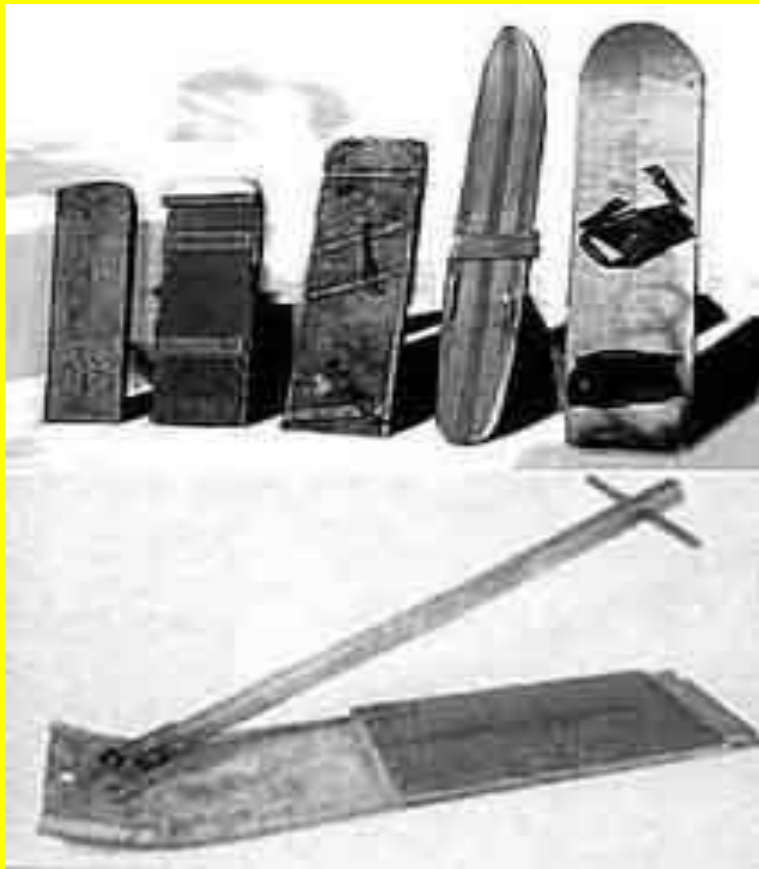
Учитель физической
культуры



- 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.

СНЕГОСТУПЫ





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.

Сейчас существует много разновидностей лыж

- - **РЕЙСЛИНГ** - спортивные – для участия в соревнованиях, для специального слалома, слалома –



вне подготовленных склонов в основном в целине (глубоком пушистом снегу), например,



- - **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



• Спорткарв

– для
любительского
катания на
невысоких
скоростях в
основном по
подготовленн
ым склонам



- **Фристайл новой школы** – трюковое катание и прыжки как в сноупарке, так и на обычных склонах с различной степенью подготовки.

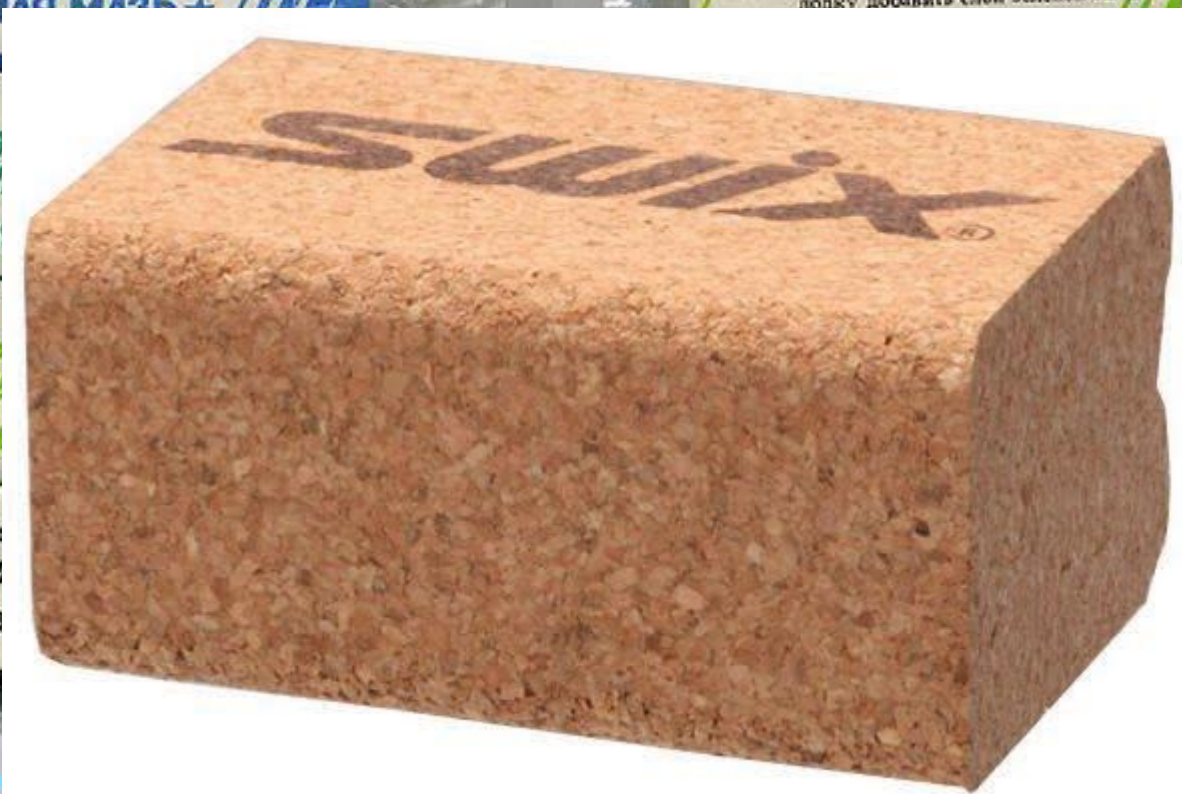


• - **Суперкарв, или**

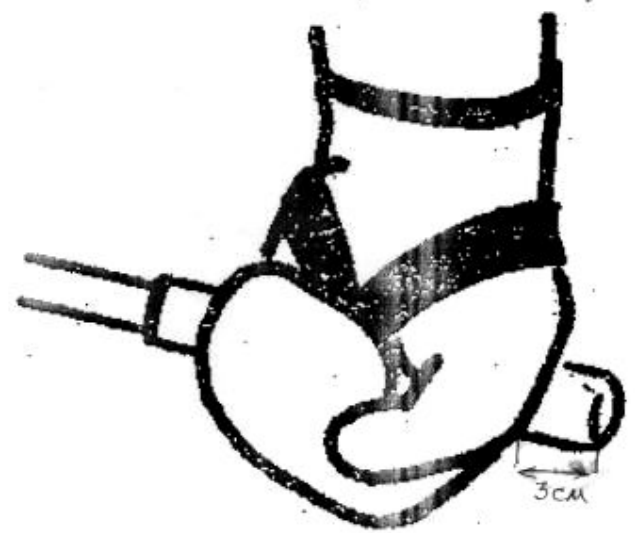
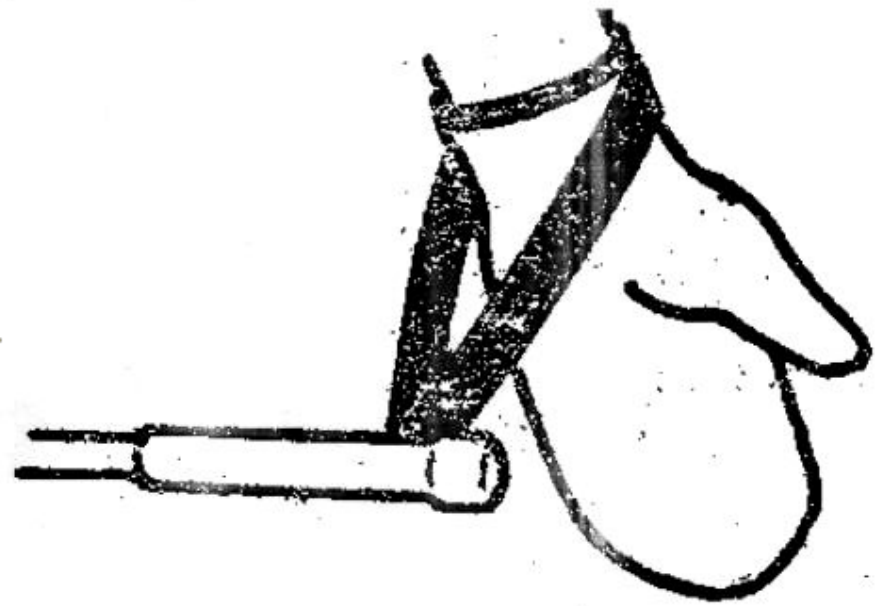
Фан – карв, или радикальный

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.



Обхі



• Одежда для занятиями лыжной подготовкой

