



Лыжная подготовка

Что такое лыжи?



Лыжи — приспособление для перемещения человека по снегу. Представляют собой две длинные деревянные или пластиковые планки с заострёнными и загнутыми носками. Лыжи крепятся с помощью креплений. Так же имеются специальные лыжные ботинки.

История лыж

Лыжи появились где человек жил в условиях снежной зимы. В 1982 году А. М. Микляевым и другими ленинградскими археологами была найдена древнейшая лыжа, дата изготовления которой была оценена в 2620—2160 лет до н. э.

Первые лыжи были ступающие.



В конце VII в. Историк Верейфрид дал подробное описание лыж и их использование народами Севера на охоте за зверем.



Впервые интерес к лыжам как к спорту проявили норвежцы. В 1733г. Ганс Эмахузен издал первое наставление по лыжной подготовке войск с явно спортивным уклоном. В 1767г. были проведены первые соревнования по всем видам лыжного спорта (по современным понятиям): биатлону, слалому, скоростному спуску и гонкам.



В XIX столетии в России начало развиваться лыжный спорт. 16 декабря 1895 г. в Москве состоялось торжественное открытие первой в стране лыжной организации - Московский клуб лыжников. Эту официальную дату и принято считать

днем рождения лыжного спорта в нашей стране.



На ***I Зимних Олимпийских играх*** в Шамони (Франция, 1924 г .) лыжный спорт был представлен лыжными гонками на дистанции 18 и 50 км, прыжками на лыжах с трамплина и северным двоеборьем (прыжки с трамплина и лыжная гонка).



Разновидность лыж

Прогулочные лыжи предназначены для любителей активного отдыха и лыжных прогулок.

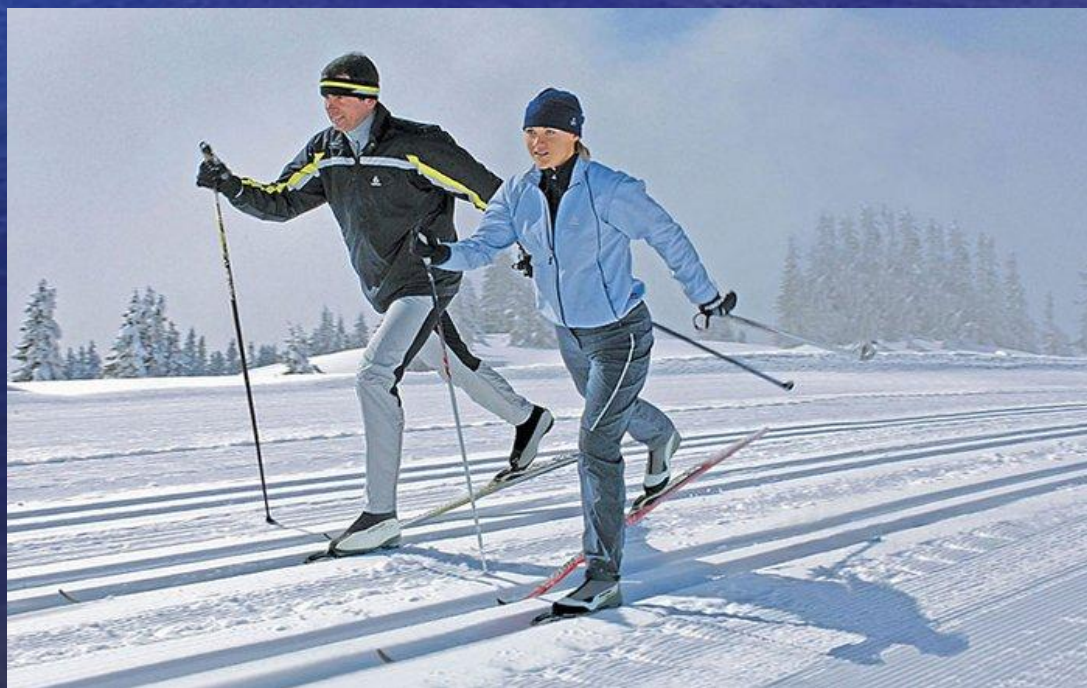


Гоночные лыжи предназначены для спортсменов, участвующих в соревнованиях по лыжным гонкам и другим подобным видам спорта.



Стили передвижения на лыжах

«**Классический стиль**» это вид передвижения, при котором всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колеи.



Как подобрать лыжи и палки?

Прогулочные лыжи подбираются в диапазоне на 15-25 см больше собственного роста.

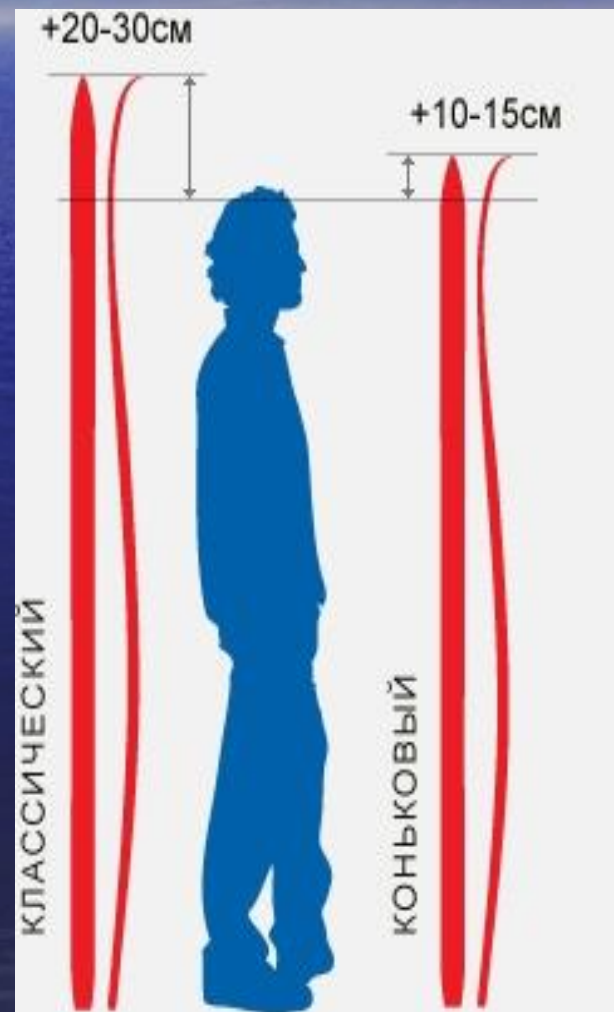
Это лыжи с насечкой под колодкой.

Они привлекательны тем, что их не нужно мазать.



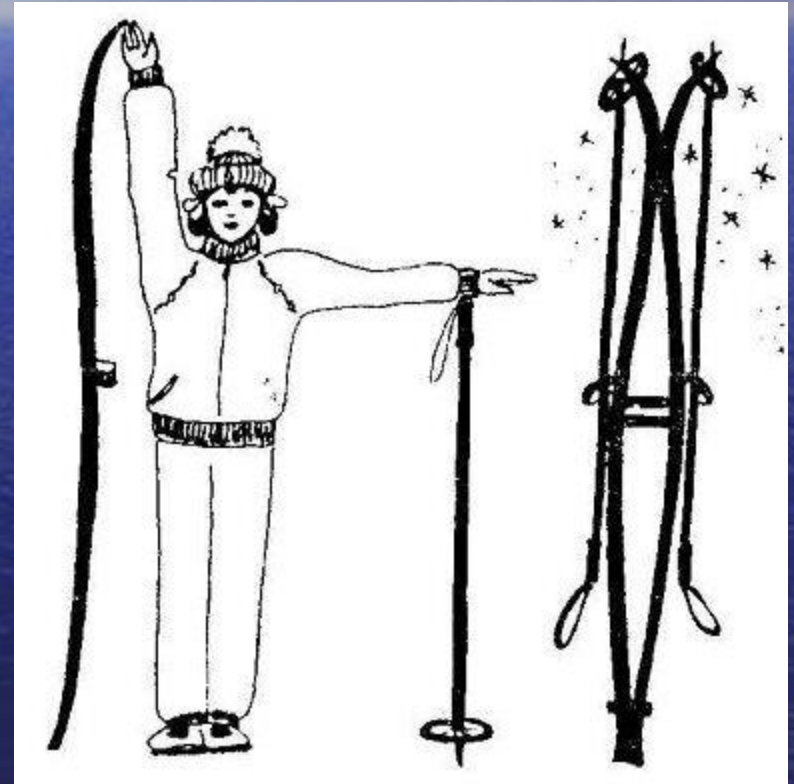
Лыжи для конькового хода должны быть на 10-15 см длиннее роста лыжника.

Лыжные палки подбираются для конькового стиля, отнять от своего роста 15 - 20 см.



Лыжи для классического хода — на 25-30 см больше роста лыжника.

Лыжные палки подбираются для классического стиля, отнять от своего роста 25 - 30 см.

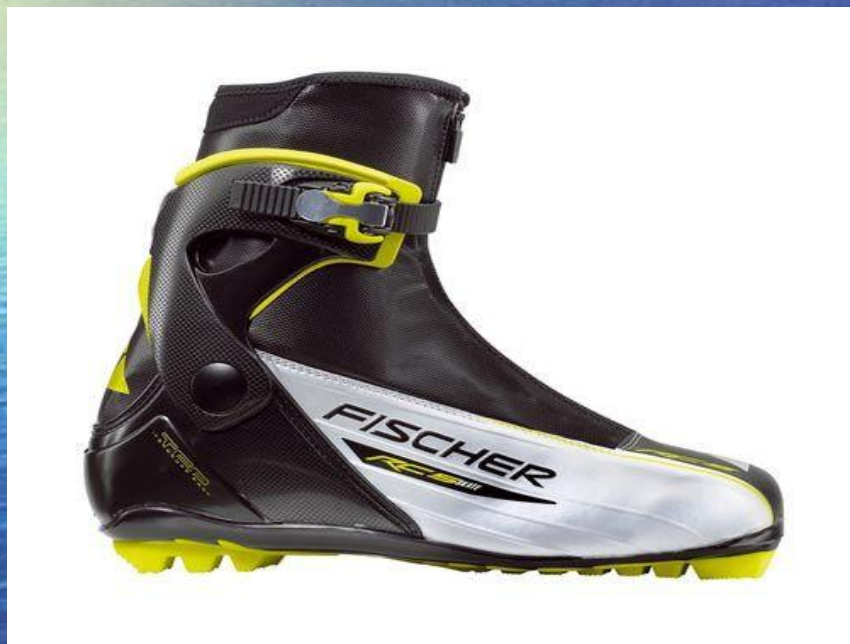


Лыжные ботинки

Для **классического стиля** предназначены низкие ботинки с мягкой подошвой.



Ботинки для **конькового хода** с жесткими манжетами для поддержки голеностопа и с жесткой подошвой.



Лыжная экипировка

Одеваясь на лыжную прогулку, следует помнить, что ваша одежда должна быть такой, чтобы поначалу вы ощущали легкую прохладу – это гарантия того, что ваше тело дышит, и вы не вспотеете.





Что бы не замерзали
руки и голова, не забывайте
про шапку и рукавички.





Лыжные гонки



Горнолыжный спорт



Биатлон

Лыжный спорт

Лыжное двоеборье

Прыжки с трамплин

Сноубординг

Фристайл



Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.

1. Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.
2. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.
3. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник (лапки), кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.
4. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.
5. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной.
6. При передвижении с лыжами до места занятия их необходимо переносить в вертикальном положении.
7. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 м, при спусках - не менее 30 м.
8. При спусках не выставляйте вперед лыжные палки.
9. Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).
10. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.
11. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.
12. Если во время занятий (соревнований) вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредите инструктора-преподавателя