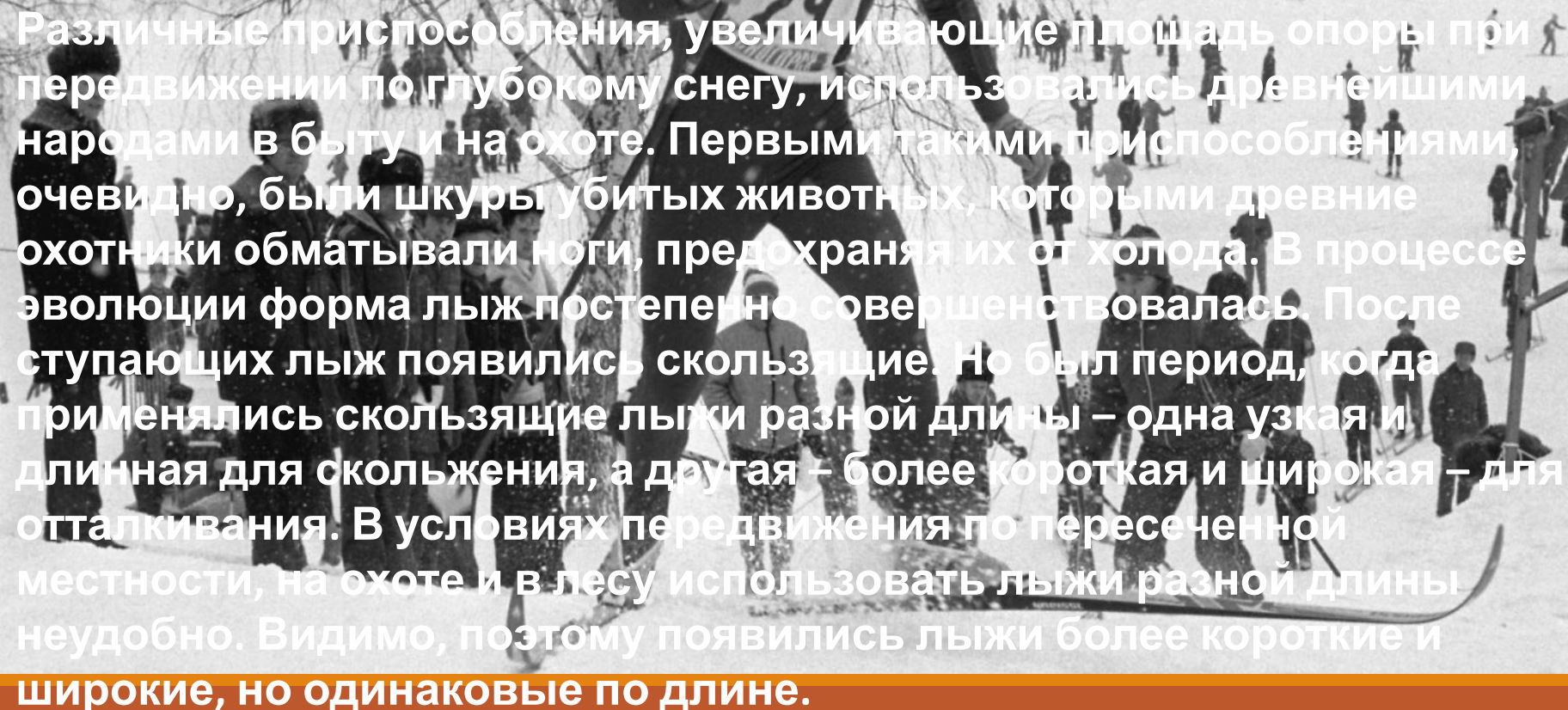


# ЭТВИЖИЯ ПОДГОТОВКА



# История лыжного спорта



Различные приспособления, увеличивающие площадь опоры при передвижении по глубокому снегу, использовались древнейшими народами в быту и на охоте. Первыми такими приспособлениями, очевидно, были шкуры убитых животных, которыми древние охотники обматывали ноги, предохраняя их от холода. 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.

# История лыжного спорта



По началу палка была одна, а другая рука была свободная - для лука или другого оружия.

Лыжи использовались на охоте, войне, и бег на них не мог не стать одним из видов спортивных состязаний. 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. Шведский дипломат Пальм, побывавший в XVII в. на Руси, свидетельствовал о широком распространении лыж в Московском государстве. Он подробно описывал лыжи, применяемые местными жителями, и умение русских быстро на них передвигаться.

# Лыжные ходы

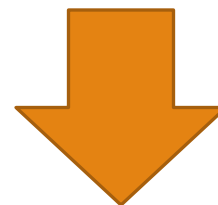


# Лыжные ходы

```
graph TD; A[Лыжные ходы] --> B(Коньковые); A --> C(Классические);
```

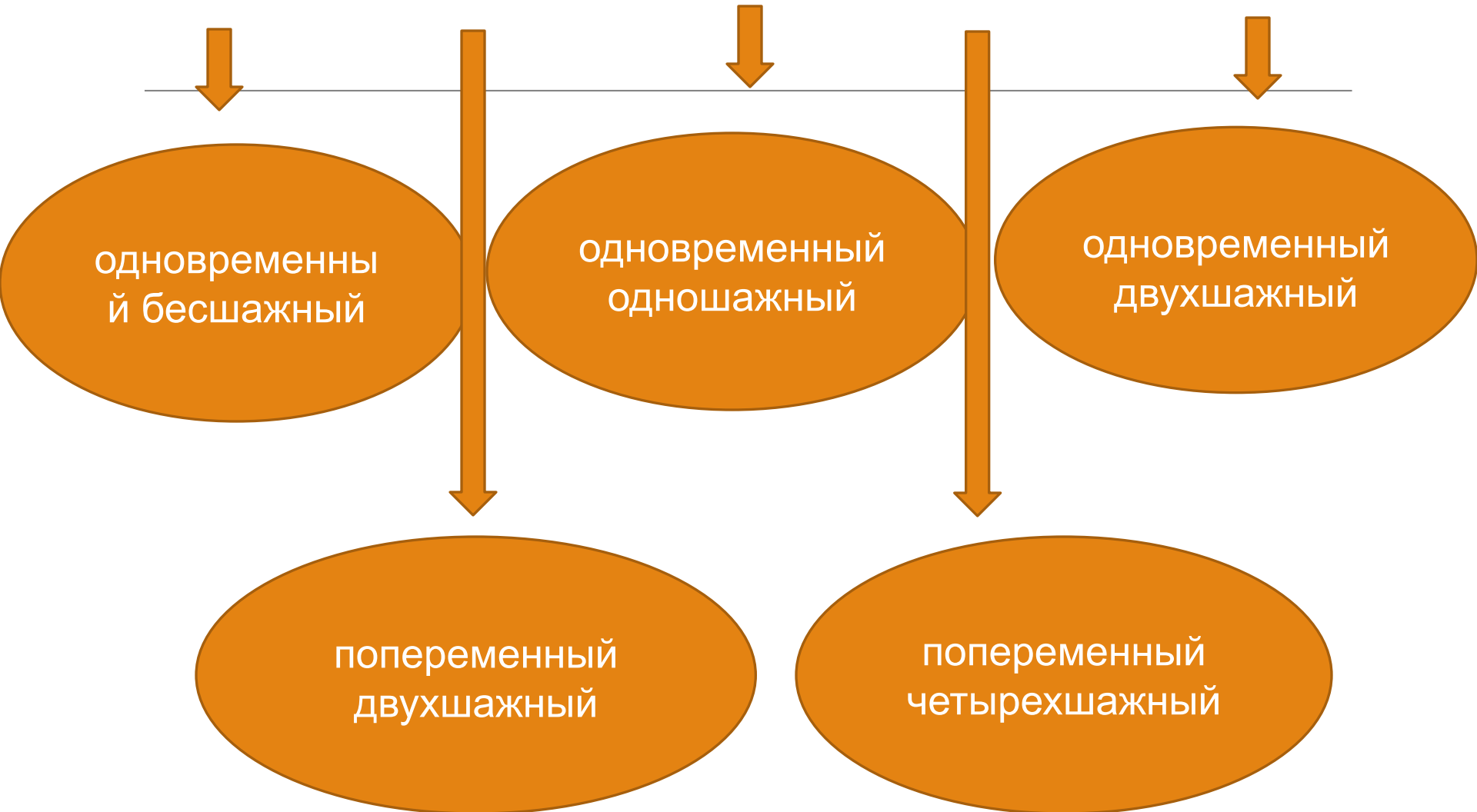


Коньковые



Классические

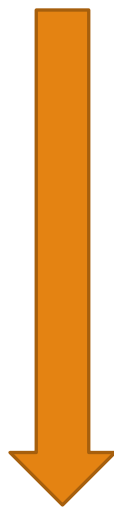
# Классические



# Коньковые



попеременный  
двухшажный



одновременный  
двухшажный



одновременный  
одношажный

# Попеременный двухшажный ход

---

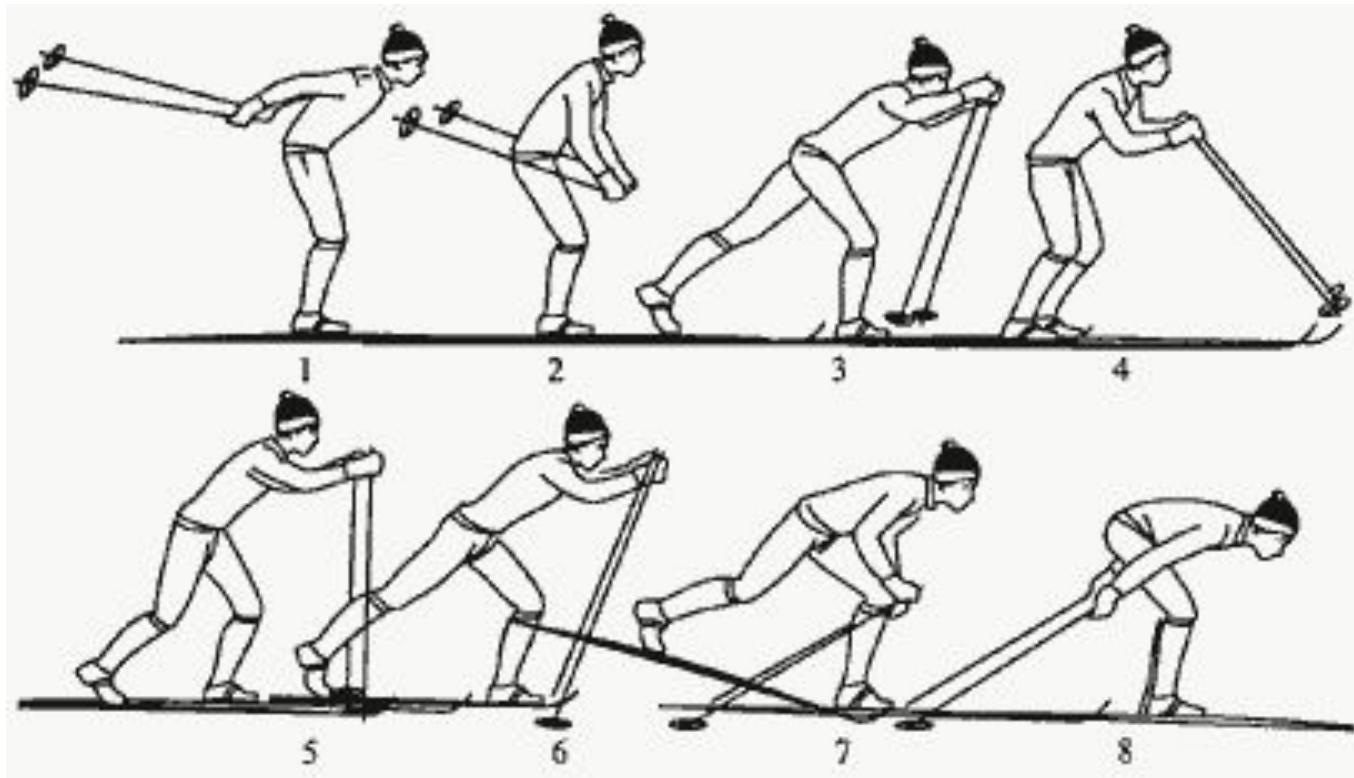
Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками.





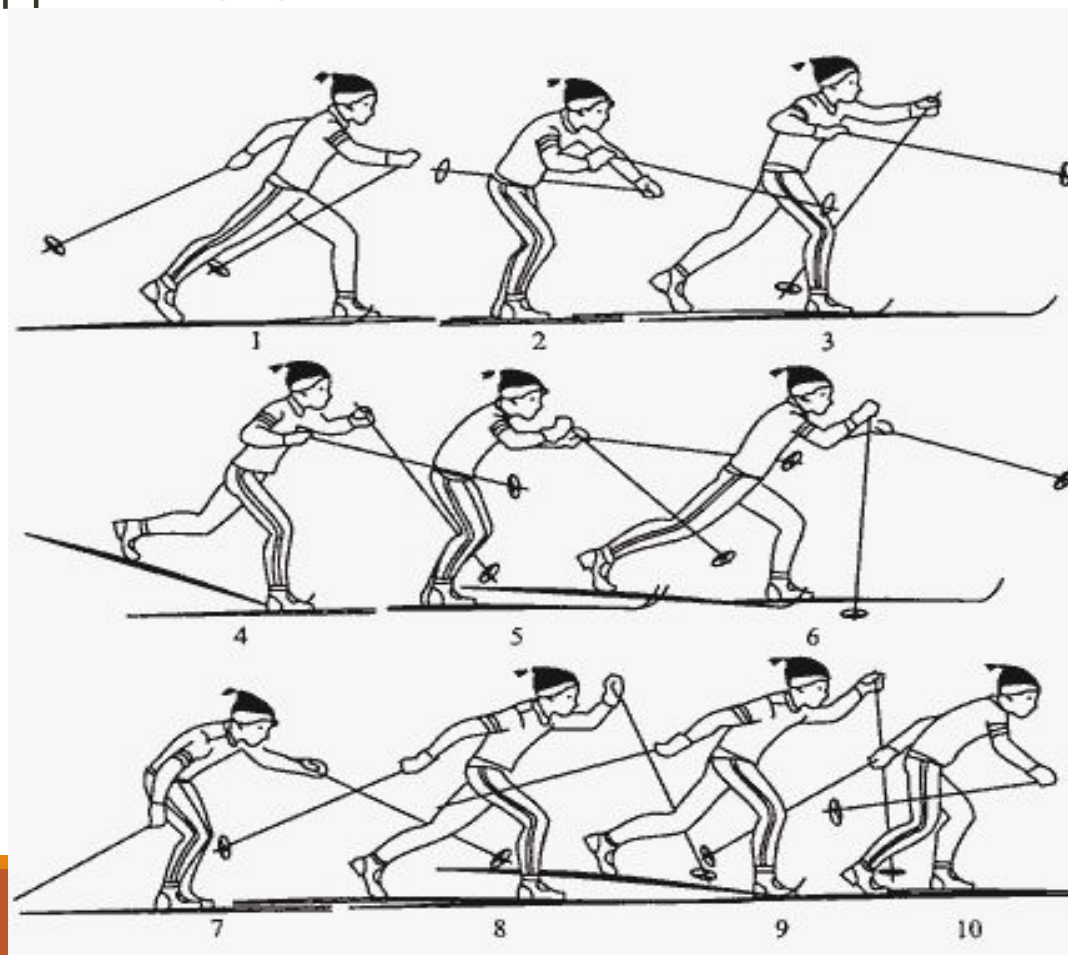
# Одновременный двухшажный ход

Цикл движений хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг.



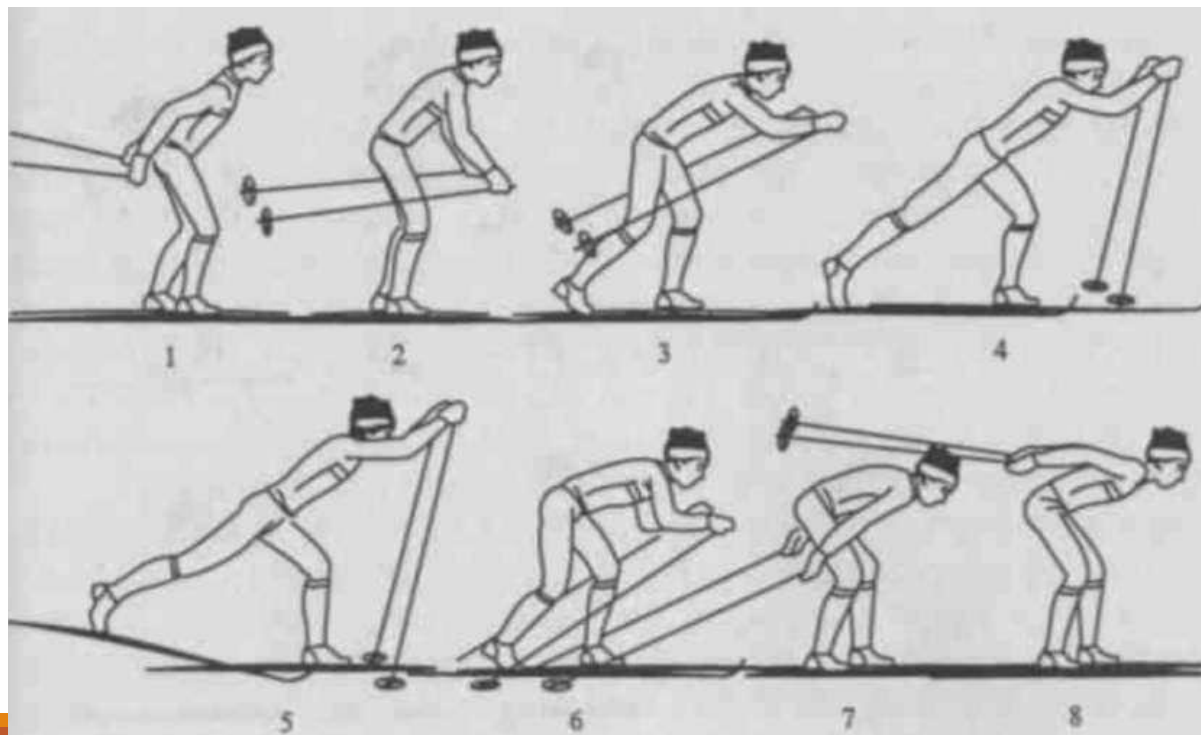
# Попеременный четырехшажный ход

Цикл движений в этом ходе состоит из поочередных четырех шагов и двух попеременных толчков палками на два последних шага.



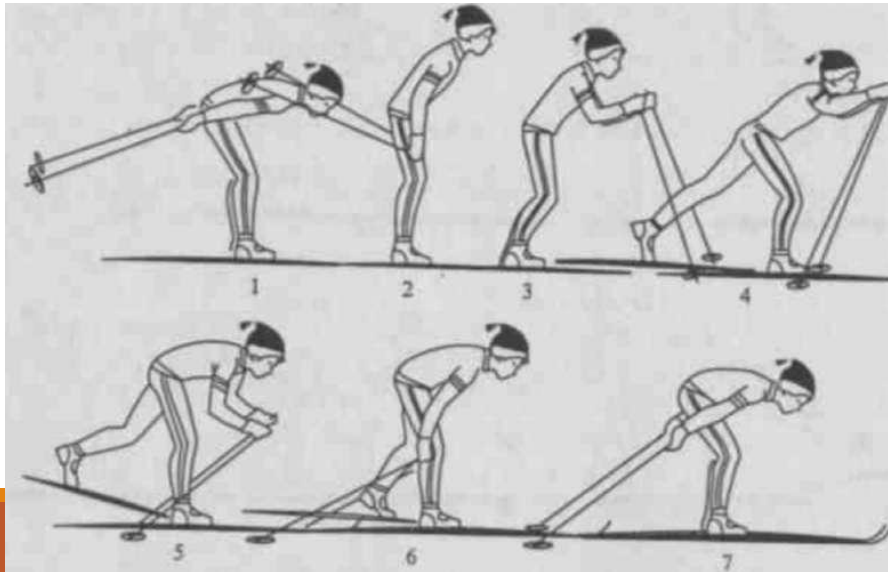
# Скоростной вариант одновременного одношажного хода

**Цикл состоит из одного отталкивания ногой.  
Одновременного отталкивания руками и свободного  
скольжения на двух лыжах.**



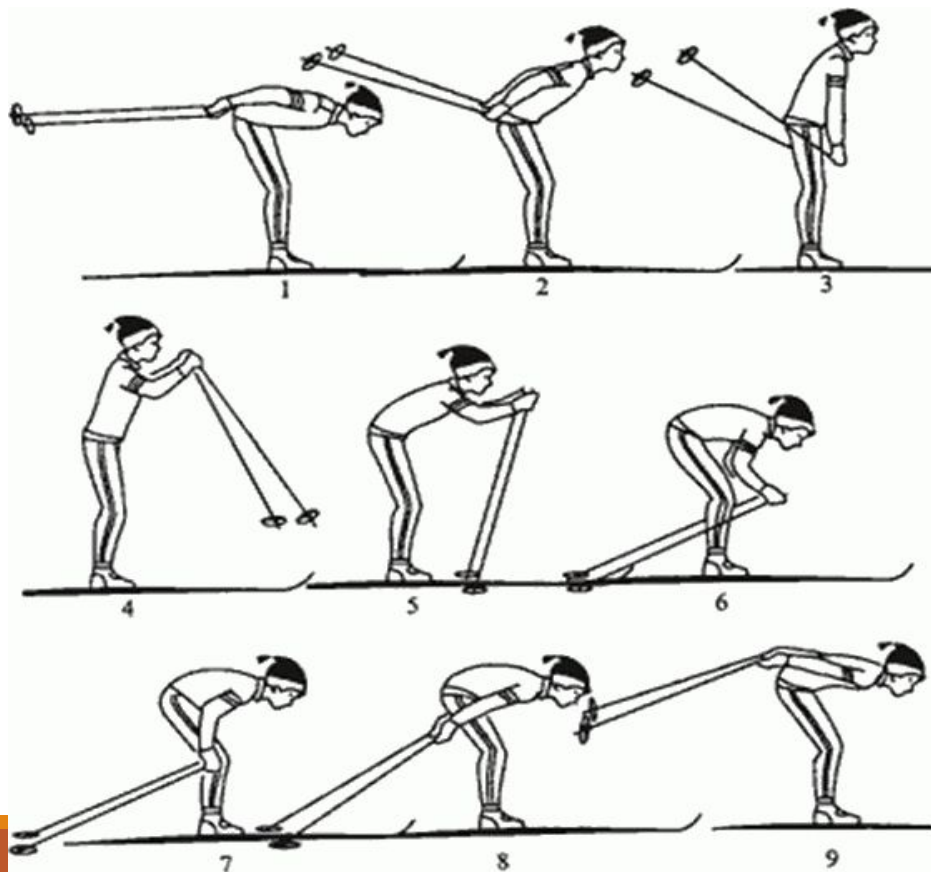
# Одновременный одношажный ХОД

Сделав шаг, лыжник выводит палки из положения кольцами к себе в положение кольцами от себя, а оттолкнувшись ногой, он должен вновь расположить их кольцами к себе. Постановка палок на снег и отталкивание ими осуществляются под острым углом. Весь период от окончания отталкивания руками до начала следующего отталкивания ими значительно продолжительнее, чем в скоростном варианте.



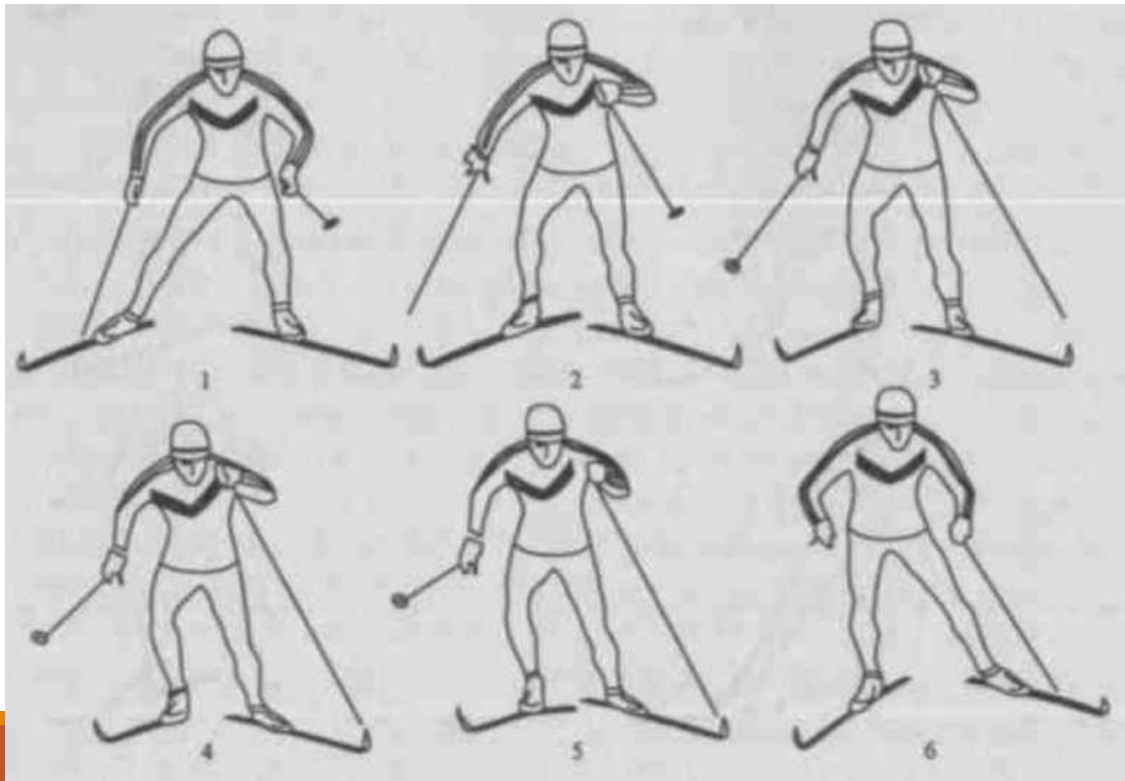
# Одновременный бесшажный ХОД

*В* одновременном бесшажном ходе лыжник все время скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палками.



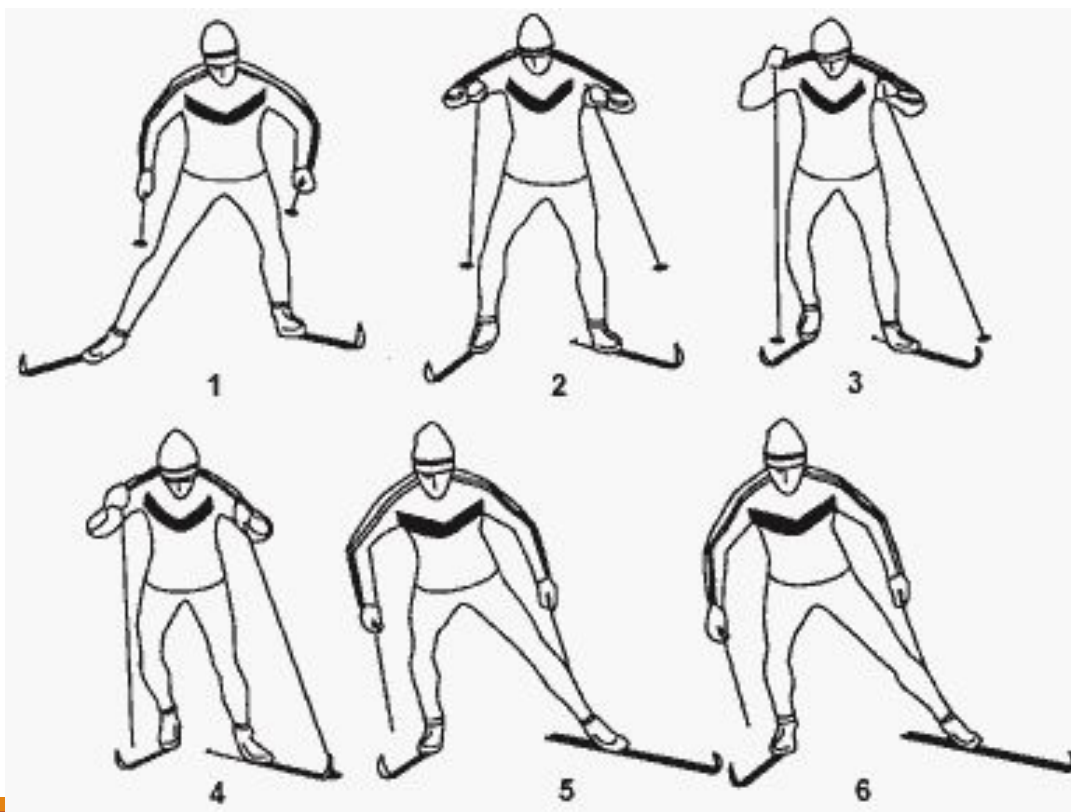
# Коньковый ход – попеременный двухшажный

Цикл хода состоит из одновременного отталкивания руками, отталкивания ногой скользящим упором и свободного одноопорного скольжения.



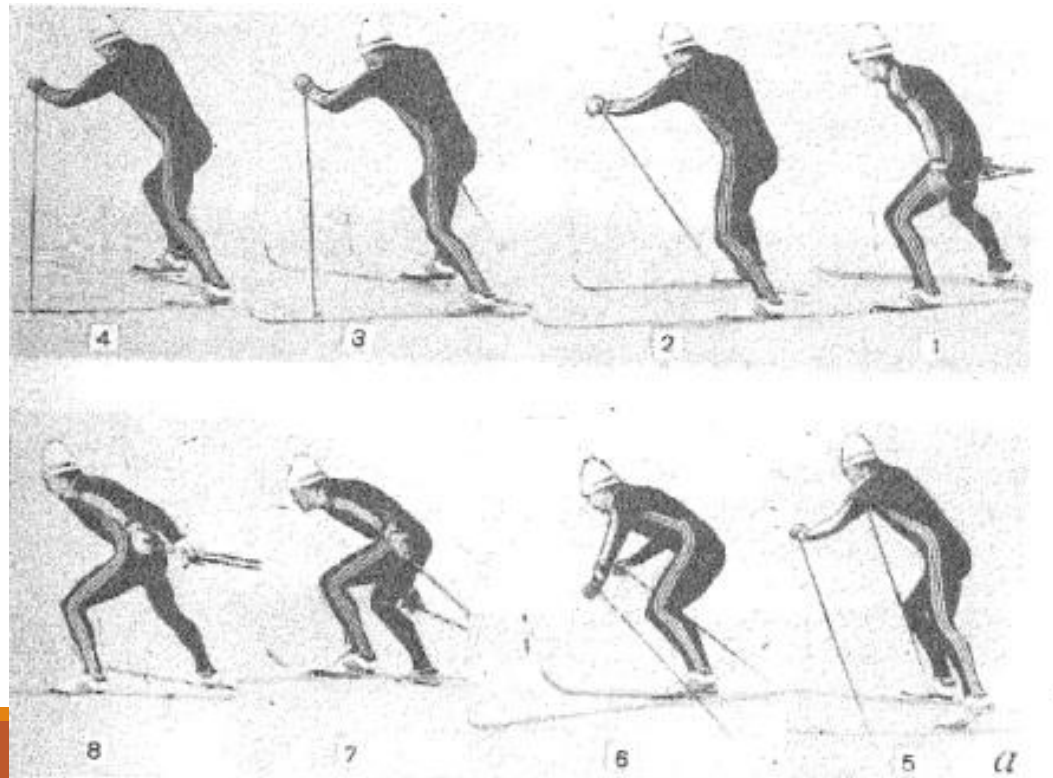
# Коньковый ход – одновременный одношажный

Одновременный одношажный коньковый ход состоит из двух скользящих коньковых шагов и двух одновременных отталкиваний руками.



# Коньковый ход - одновременный двухшажный

Цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками. Причем, первый и второй шаг неравнозначны. Они отличаются по длине, продолжительности и скорости.





# Способы преодоления подъемов на лыжах

---

Подъем «Лесенкой».

Осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро.



При подъеме «Ёлочкой» лыжник передвигается ступающим шагом, обе лыжи ставятся на внутреннее ребро под углом к направлению движения с разведенными в сторону носками. Палки для опоры ставятся позади лыж.

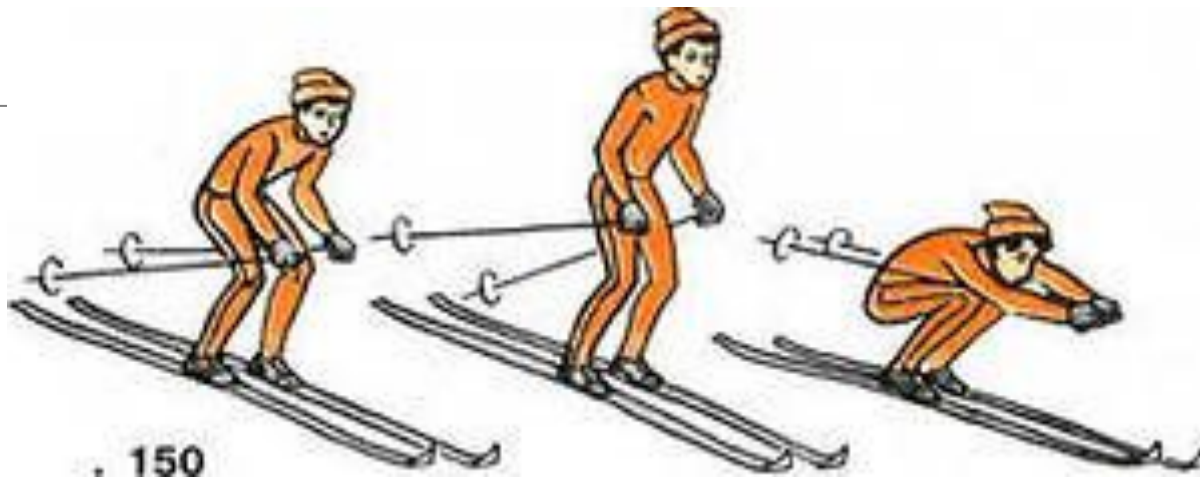


# Подъём «Полуёлочкой»



При подъёме «полуёлочкой» верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения, а нижняя отводится носком в сторону и ставится на внутреннее ребро.

# Преодоление спусков: в высокой, средней, низкой стойках



Высокая стойка – ноги в коленях согнуты (до 160 гр.), туловище незначительно наклонено вперед, руки опущены, слегка согнуты в локтях. Средняя стойка – ноги согнуты в коленях (до 140 гр.). Туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах. Низкая стойка – ноги лыжника согнуты в коленных суставах под углом 120-130 гр., туловище наклонено до горизонтального положения, руки выдвинуты вперед.

# Способы поворотов на лыжах

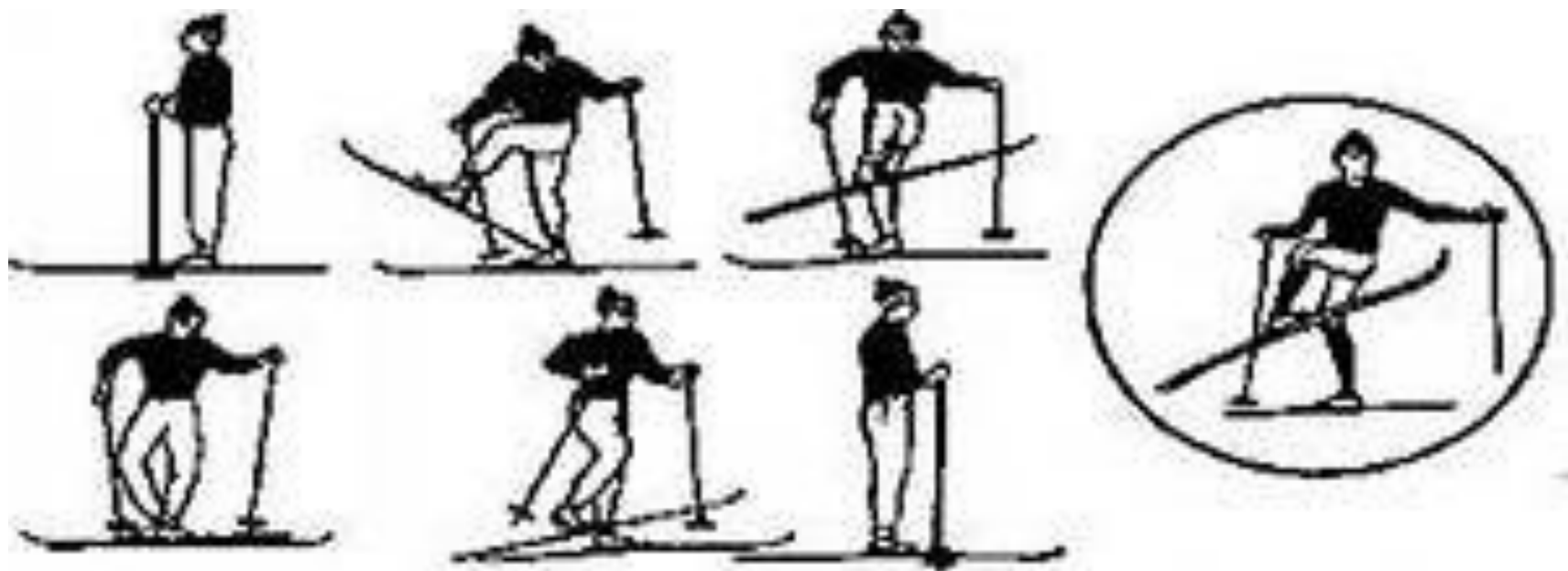
---

Поворот переступанием вокруг пяток лыж выполняется из исходного положения – лыжи параллельно. Палки поставлены рядом с креплениями. Переступать начинают с той ноги, которая ближе к направлению предполагаемого поворота. Пятки лыж при этом не отрываются от снега.



# Поворот «махом»

---



# Способы торможения

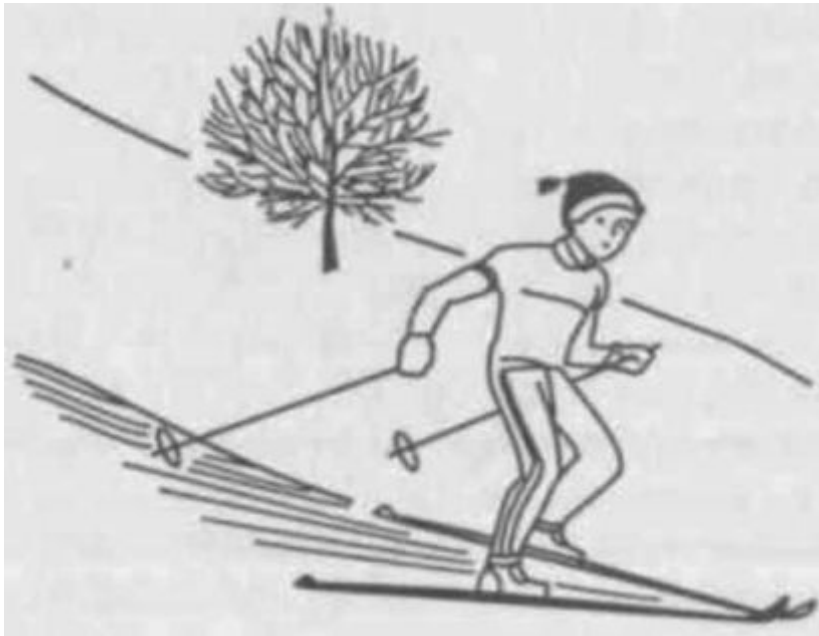
---



Торможение «Плугом» применяется при прямых спусках на пологих склонах. Торможение осуществляется равномерно двумя лыжами. Лыжник ставит их на внутренние ребра с разведенными в стороны пятками. Колени сближаются, каблуки ботинок давят на лыжи.

# Торможение упором

---



Этот способ применяется при спусках наискось или на ровном раскатанном склоне. При торможении при спуске наискось лыжник переносит вес тела на верхнюю ( по склону) лыжу, другую ставит на внутреннее ребро пяткой в сторону ( в положение упора) и выполняет торможение.



# Польза катания на лыжах

---



*Польза катания на лыжах общеизвестна. Активный отдых – это укрепление здоровья и хорошее настроение. Один из самых полезных зимних видов спорта, доступный практически всем!*