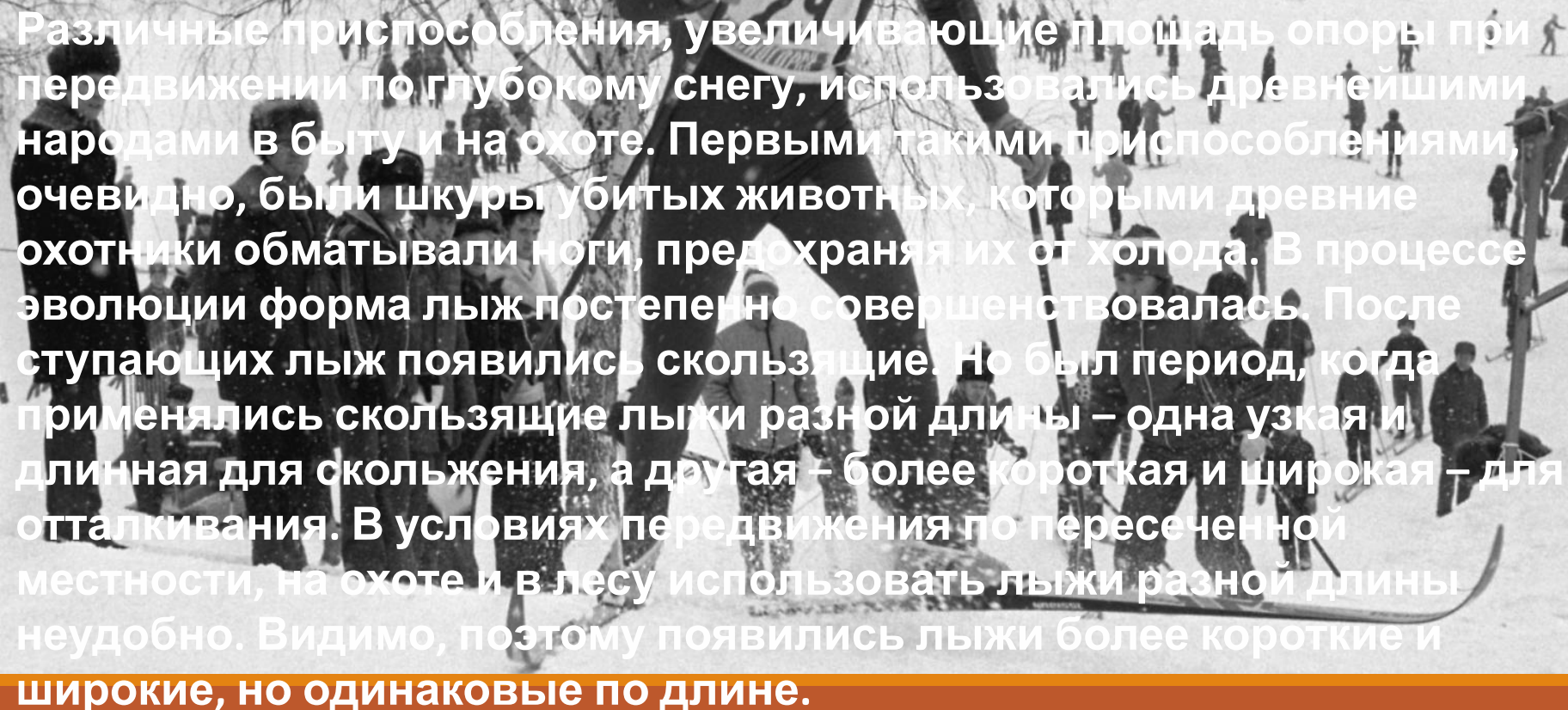


ЭТВИЖИЯ ПОДГОТОВКА



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

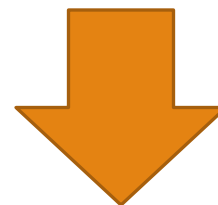


Лыжные ходы

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

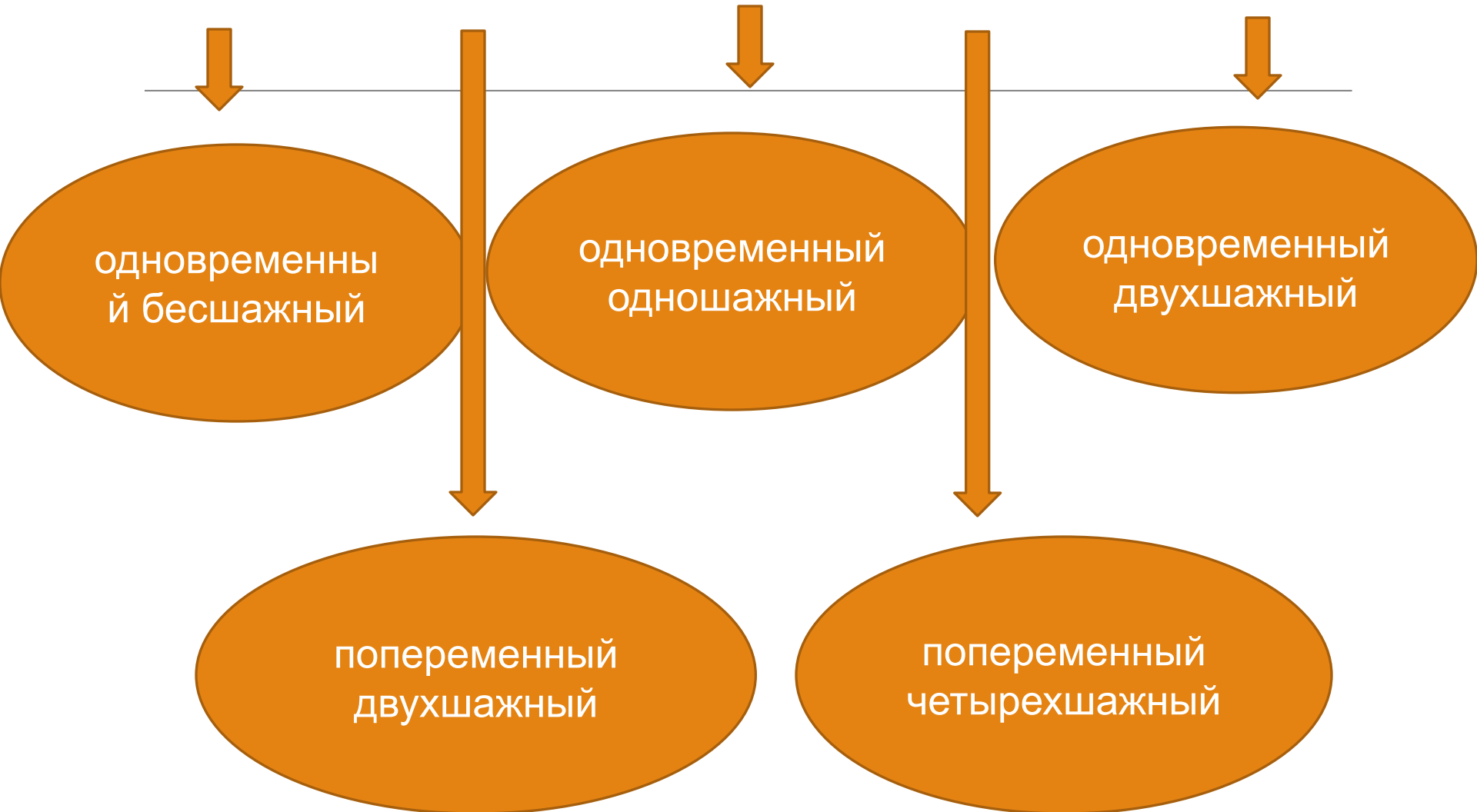


Коньковые



Классические

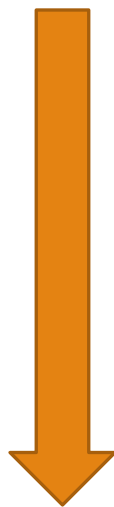
Классические



Коньковые



попеременный
двухшажный



одновременный
двухшажный



одновременный
одношажный

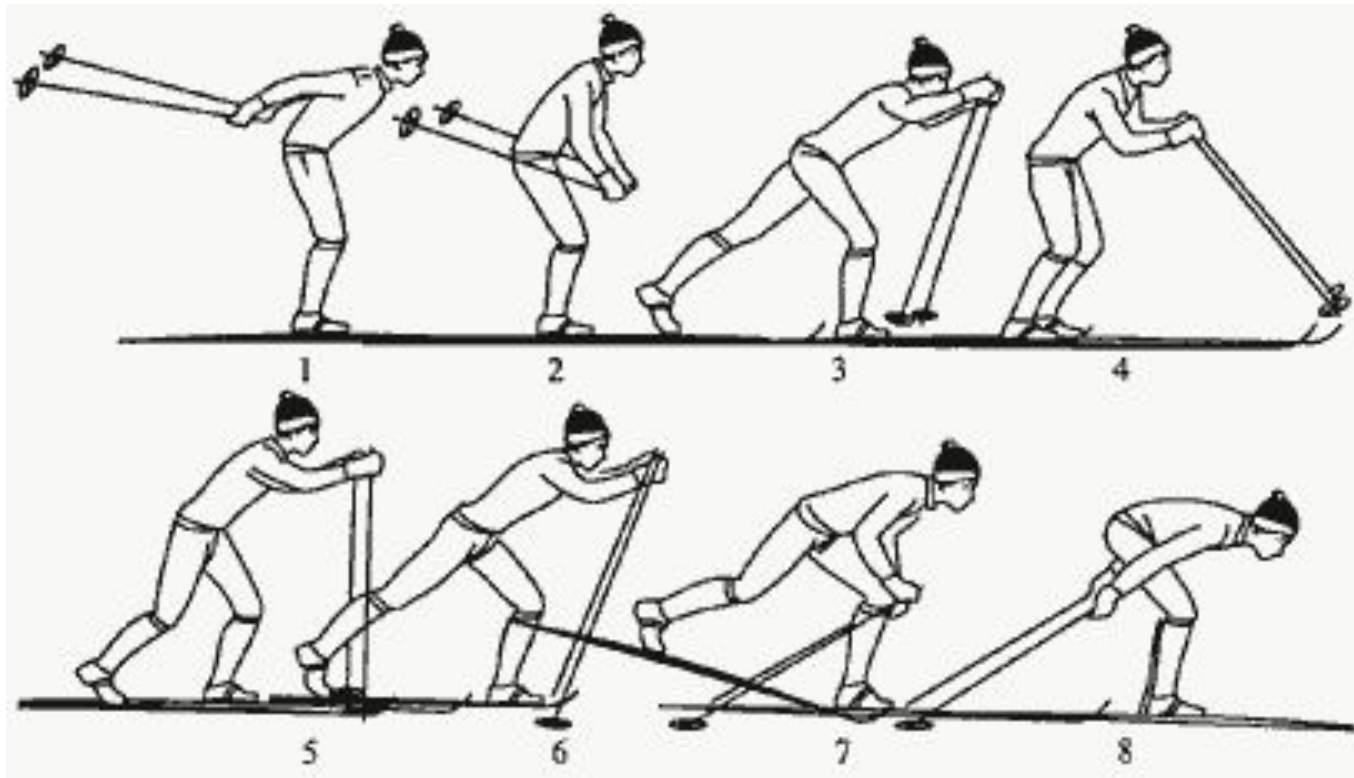
Попеременный двухшажный ход

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



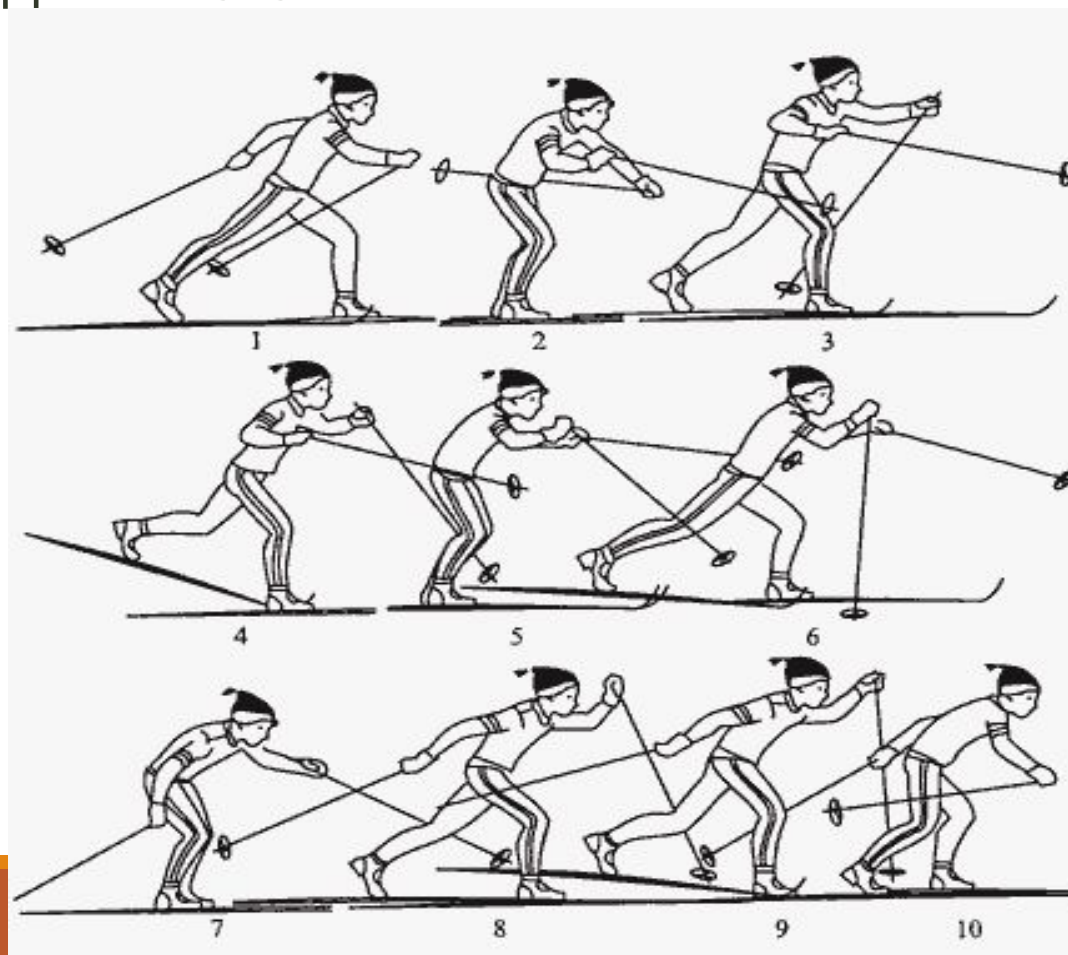
Одновременный двухшажный ход

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



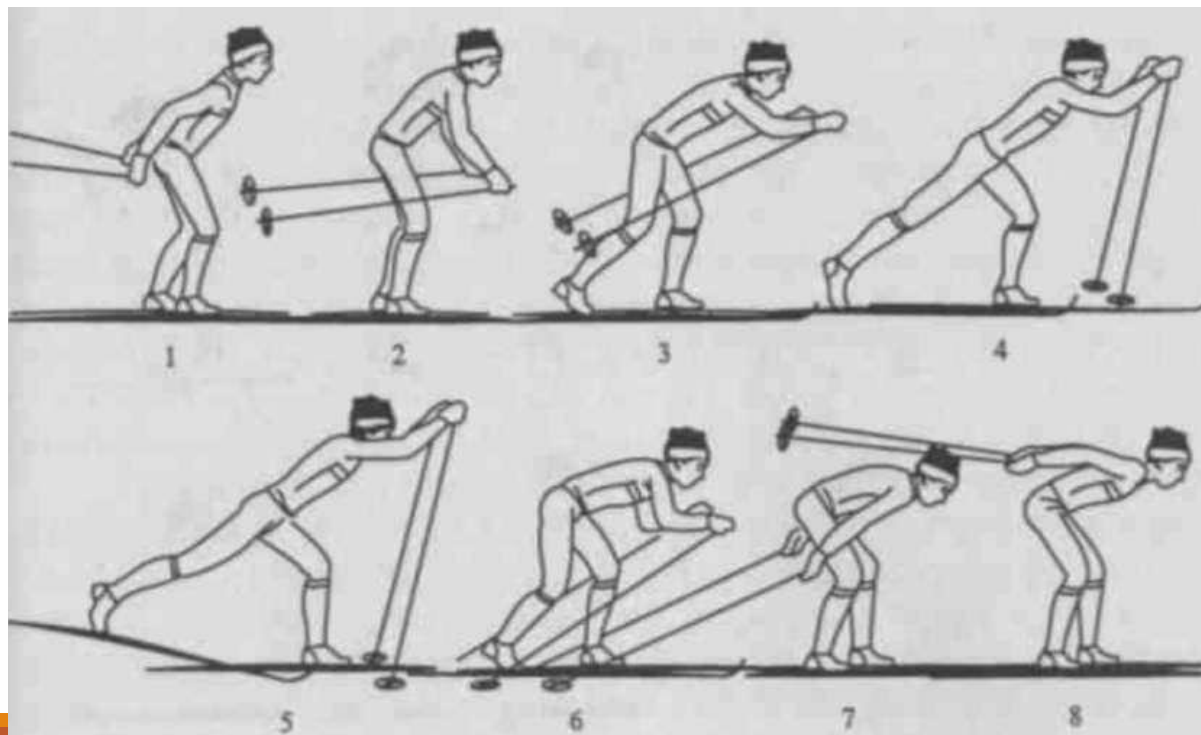
Попеременный четырехшажный ход

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



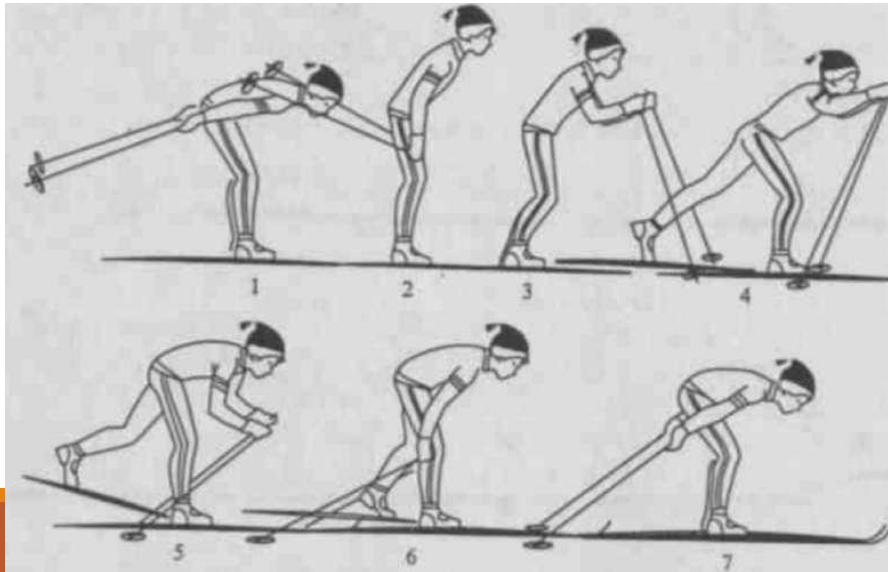
Скоростной вариант одновременного одношажного хода

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



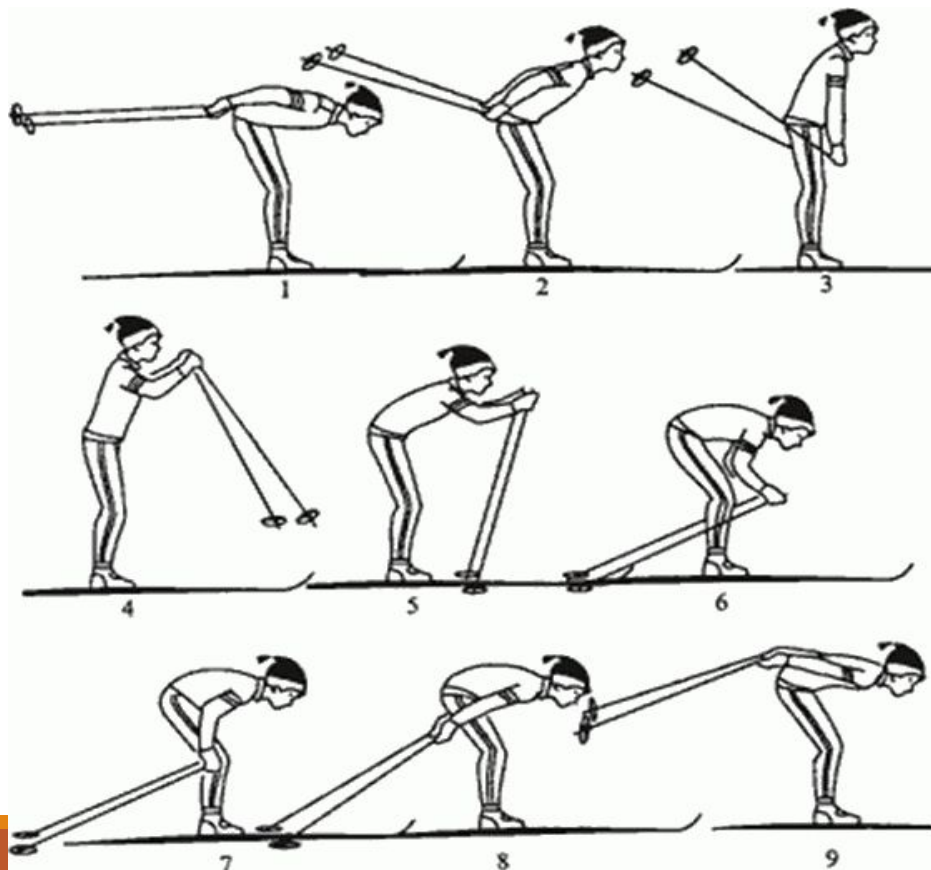
Одновременный одношажный ХОД

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.



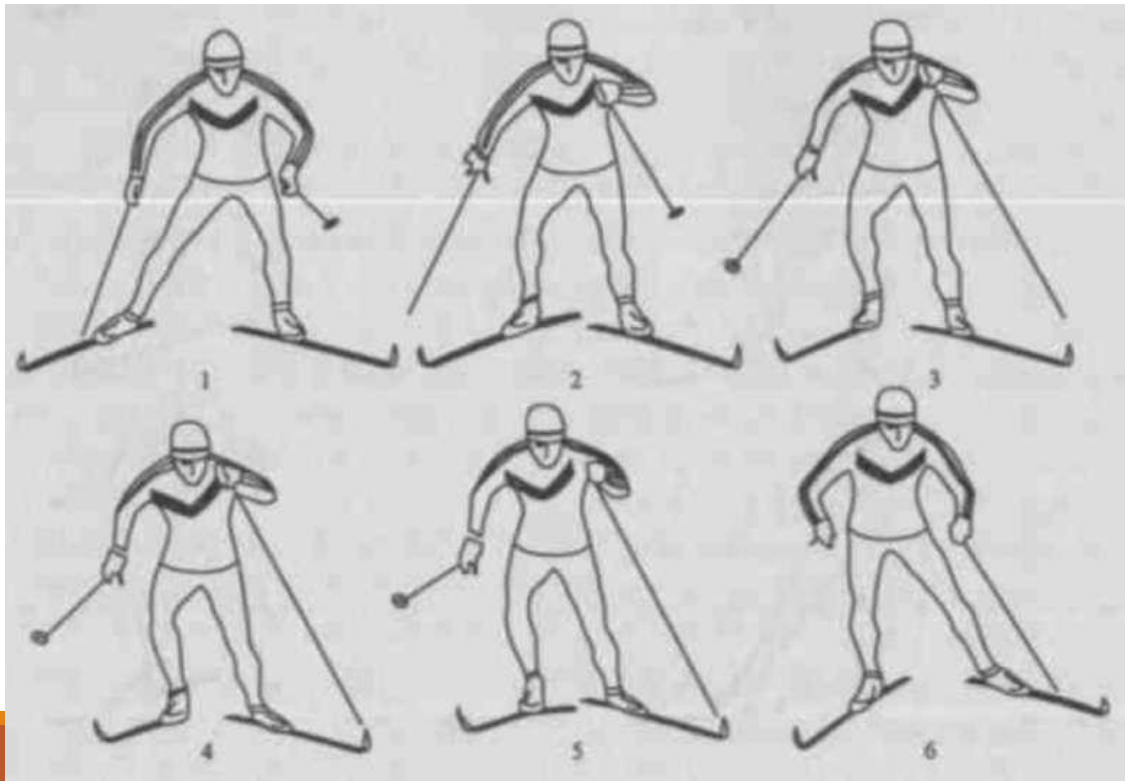
Одновременный бесшажный ХОД

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



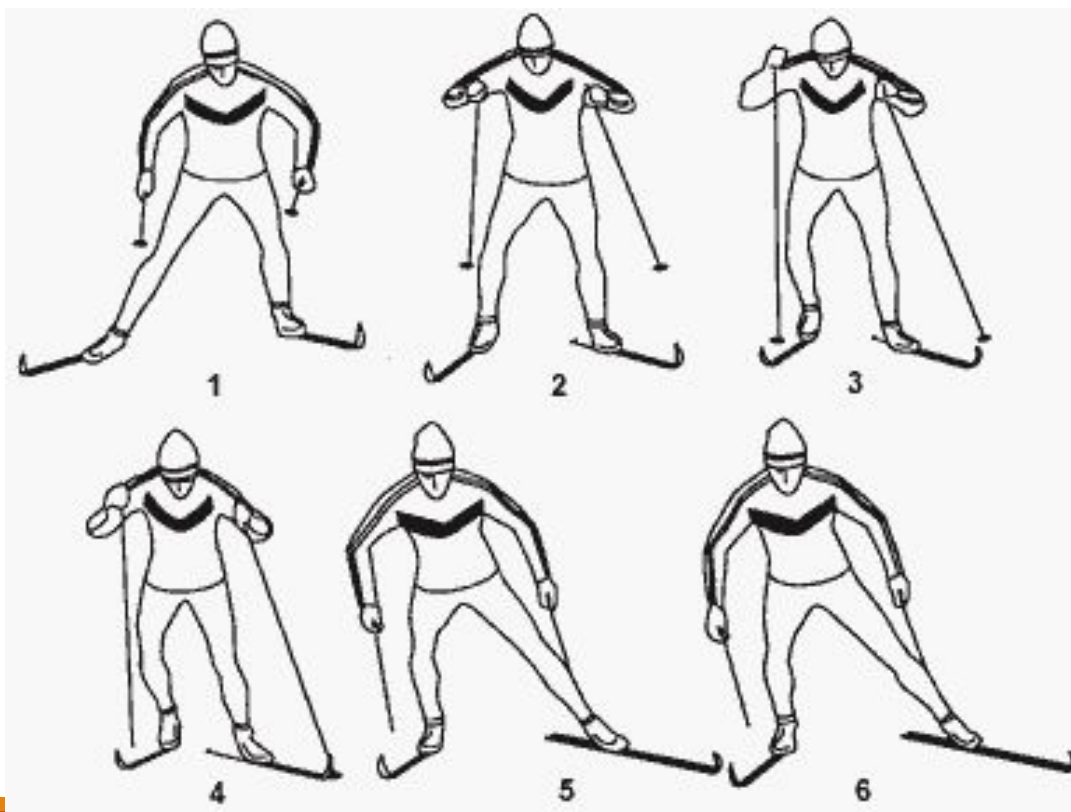
Коньковый ход – попеременный двухшажный

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



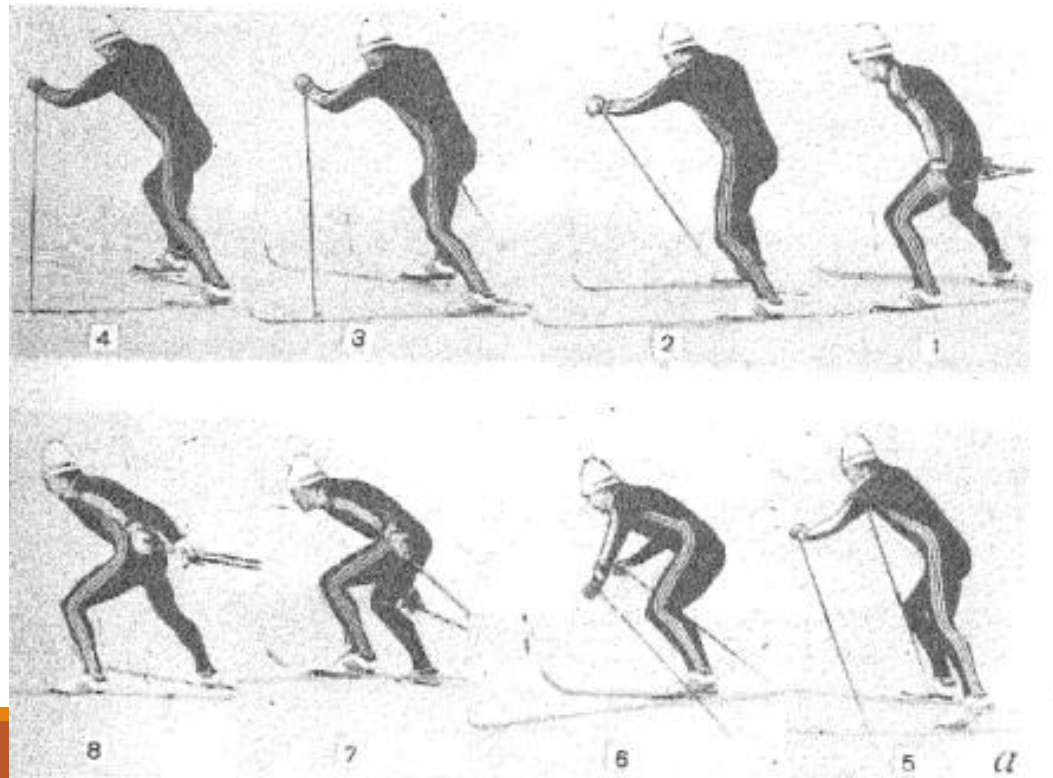
Коньковый ход – одновременный одношажный

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.

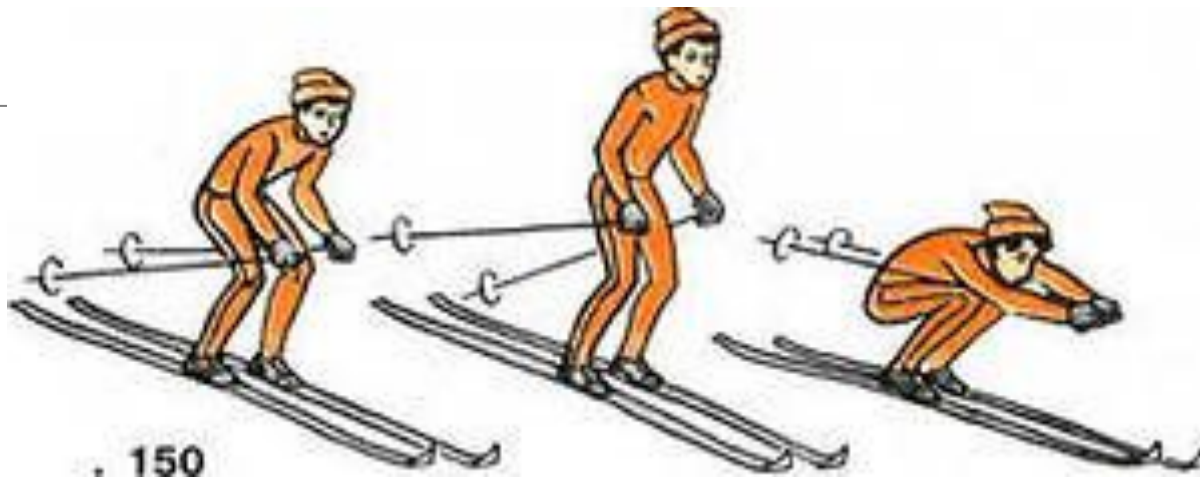


Подъём «Полуёлочкой»



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



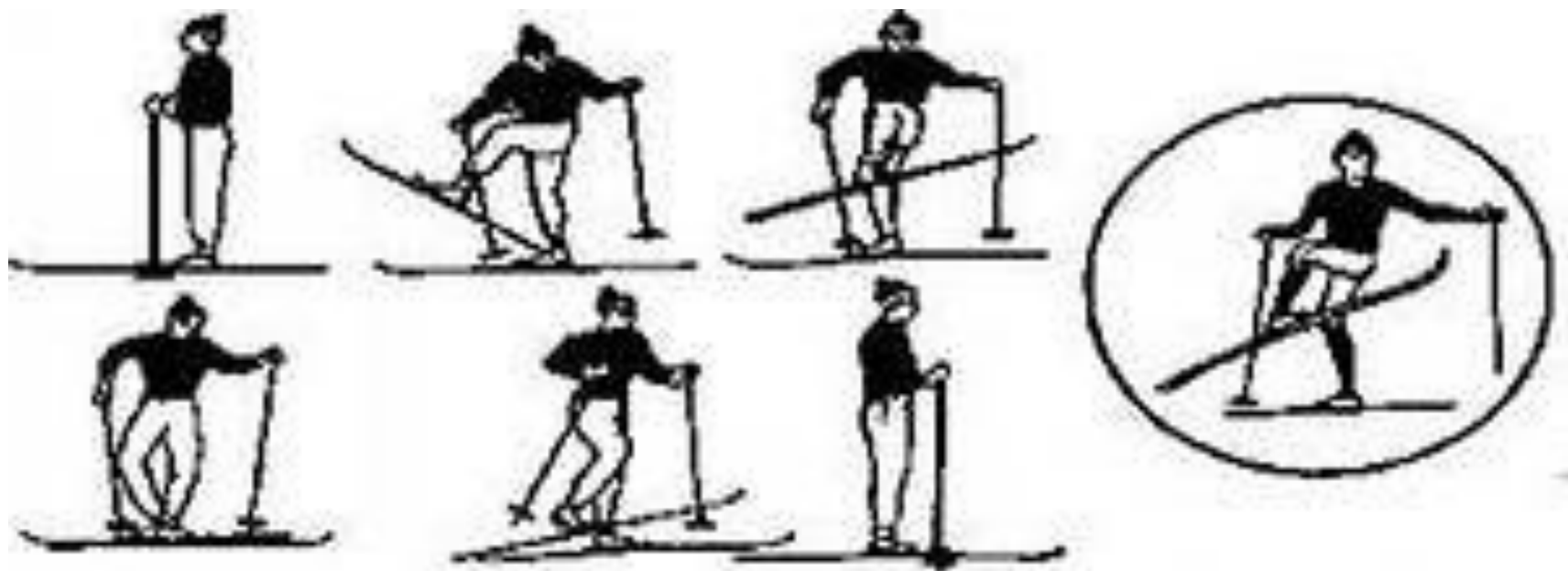
Высокая стойка – ноги в коленях согнуты (до 160 гр.), туловище незначительно наклонено вперед, руки опущены, слегка согнуты в локтях. Средняя стойка – ноги согнуты в коленях (до 140 гр.). Туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах. Низкая стойка – ноги лыжника согнуты в коленных суставах 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»

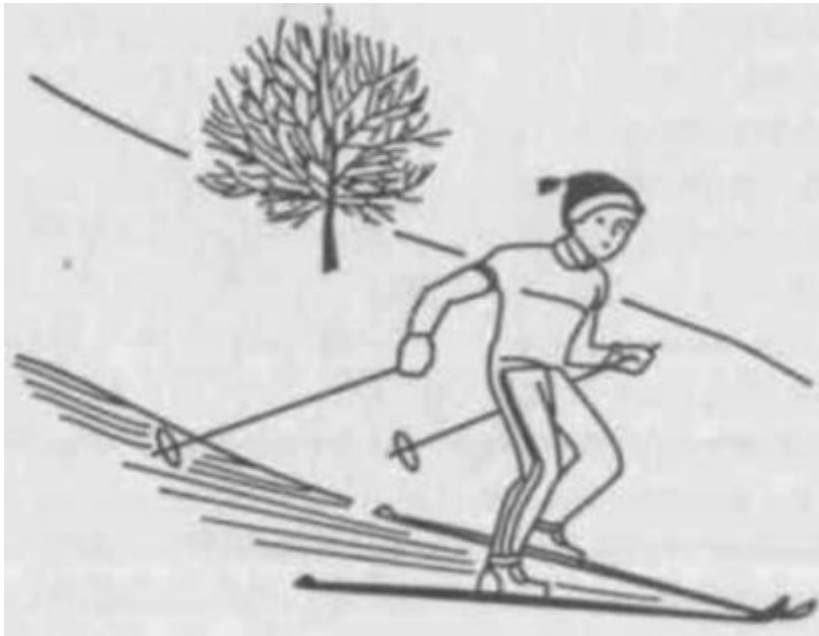


Способы торможения



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!