



ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

Лыжный спорт

- **Лыжный спорт** — популярный и массовый вид зимнего спорта, включающий гонки, прыжки с трамплина, биатлон, слалом, горные лыжи и скоростной спуск, северное двоеборье (гонки и прыжки с трамплина), фристайл (балет, акробатика, могул), а также лыжную подготовку как первую ступень занятий лыжным спортом.
 - Мы гордимся нашими выдающимися лыжниками — чемпионами мира и Олимпийских игр: В. Кузиным, Н. Зимятовым, П. Колчиным, В. Ведениным, А. Прокуроровым, Л. Козыревой, Г. Кулаковой, Р. Сметаниной, Е. Вяльбе, Л. Егоровой, О. Даниловой и многими другими.
-

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

□ передвижение по снегу на лыжах с целью физ. развития, укрепления здоровья, развлечения, а также воспитания прикладных навыков (средство передвижения, применение в военных целях, для охоты). Лыжи представляют собой особый снаряд, поддерживающий тело на поверхности снега; изготавливаются обычно из твердых и вязких пород дерева—березы, ясеня, бука и др.



Ходьба на лыжах

- При ходьбе на лыжах в работу вовлекается наибольшее, по сравнению с другими видами упражнений, число мышц, основательно нагружаются мышцы ног, рук, спины, живота.
- В процессе занятий совершенствуются жизненно важные качества — воля, смелость, выносливость, скоростно-силовые способности.



ОДЕЖДА, ОБУВЬ, ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Для занятий лыжным спортом желательно на спортивный костюм надеть легкую спортивную куртку для защиты от ветра.

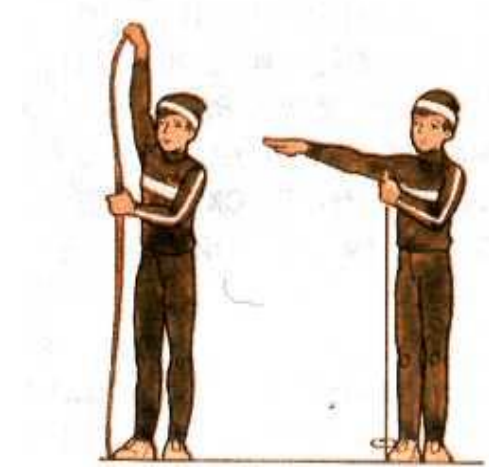
Лыжная шапочка должна прикрывать лоб, а на руки лучше надеть варежки.

Лыжные ботинки должны свободно надеваться на две пары носков (одни хлопчатобумажные, другие шерстяные). Для того чтобы ботинки стали эластичными и непромокаемыми, их следует пропитать рыбьим жиром или олифой, а через 1—2 ч натереть хозяйственным мылом.



ОДЕЖДА, ОБУВЬ, ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

- Лыжи и палки подбираются по росту. Длина лыж должна быть такой, чтобы можно было достать пальцами вытянутой вверх руки до конца поставленной вертикально лыжи. Высота палок должна быть чуть выше подмышек. Палки должны быть легкими, эластичными и прочными.



Перед началом занятий лыжи натирают мазью для лучшего скольжения. Мазь выбирают в зависимости от температуры воздуха.

Для хранения и переноски используются специальные колодки.

Правила поведения во время занятий

- Соблюдать дисциплину, всегда видеть и слышать учителя, так как подача команд, указаний и распоряжений производится при низкой температуре и их повторения должны быть сведены до минимума.
- Следуя по лыжне за товарищем, сохраняйте интервал 3—4 м, а при спуске с горы не менее 30 м.
- При спуске с горы не выставляйте палки перед собой, иначе в случае падения можно на них наткнуться.
- При спуске с горы не останавливайтесь у ее подножия, так как на вас может наехать спускающийся следом лыжник.
- Если во время занятий, коллективной прогулки, похода вы по какой-либо причине сошли с дистанции, то обязательно предупредите об этом товарищей.
- При переходе через проезжую дорогу обязательно снимайте лыжи.
- Никогда не растирайте обмороженные участки тела снегом.



Лыжные ходы.

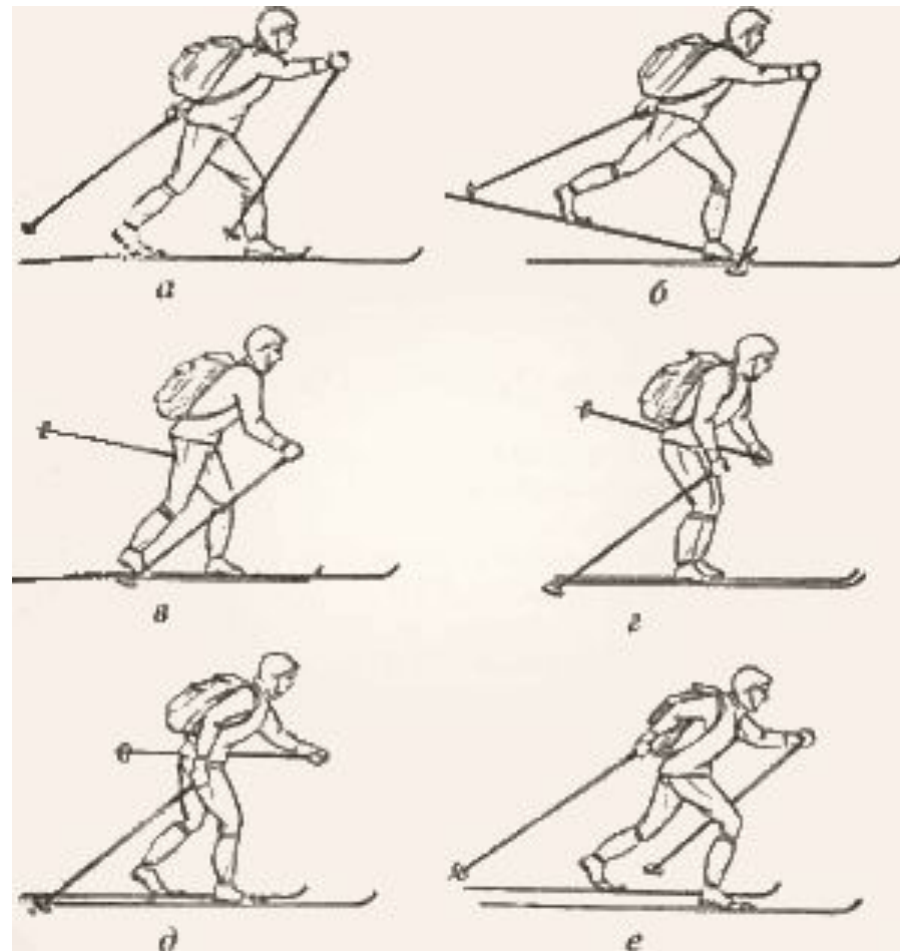
- Лыжные ходы разделяются по способу отталкивания на попеременные (отталкивание палками попеременное) и одновременные (отталкивание палками одновременное) и коньковые. По числу шагов выделяют попеременный двухшажный и одновременные одношажный и бесшажный ходы.



Попеременный двухшажный ход

Попеременный двухшажный ход применяется на равнинных участках дистанции и отлогих склонах (до 2°) при плохом и хорошем скольжении; а при особо благоприятных условиях и на средних склонах (до 5°).

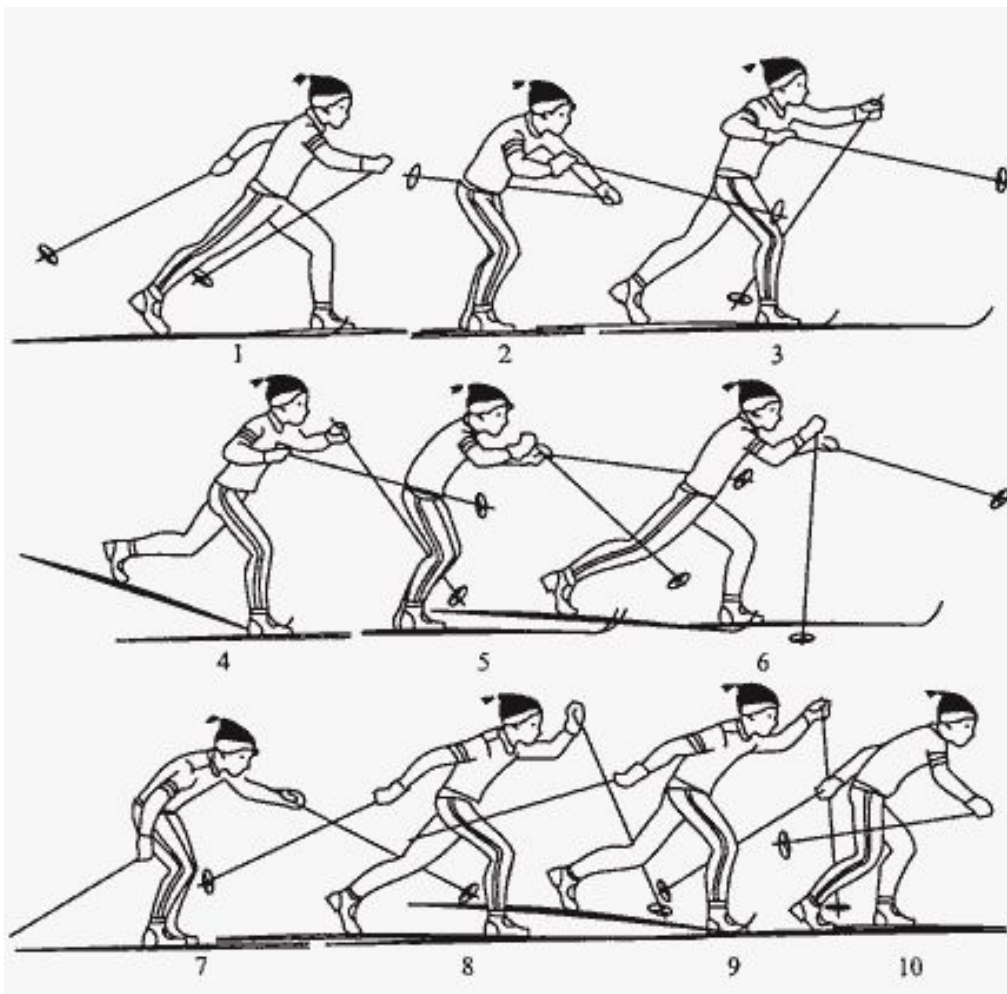
Лыжник скользит поочередно то на одной, то на другой лыже по переменному (на каждый шаг) отталкивается палками. В повторяющийся цикл движений входят два шага. В каждом шаге различают период скольжения лыжи, когда она движется по снегу, и период ее стояния, когда обеспечивается опора для отталкивания лыжей. В цикле различают пять основных фаз.



Попеременный четырехшажный ход

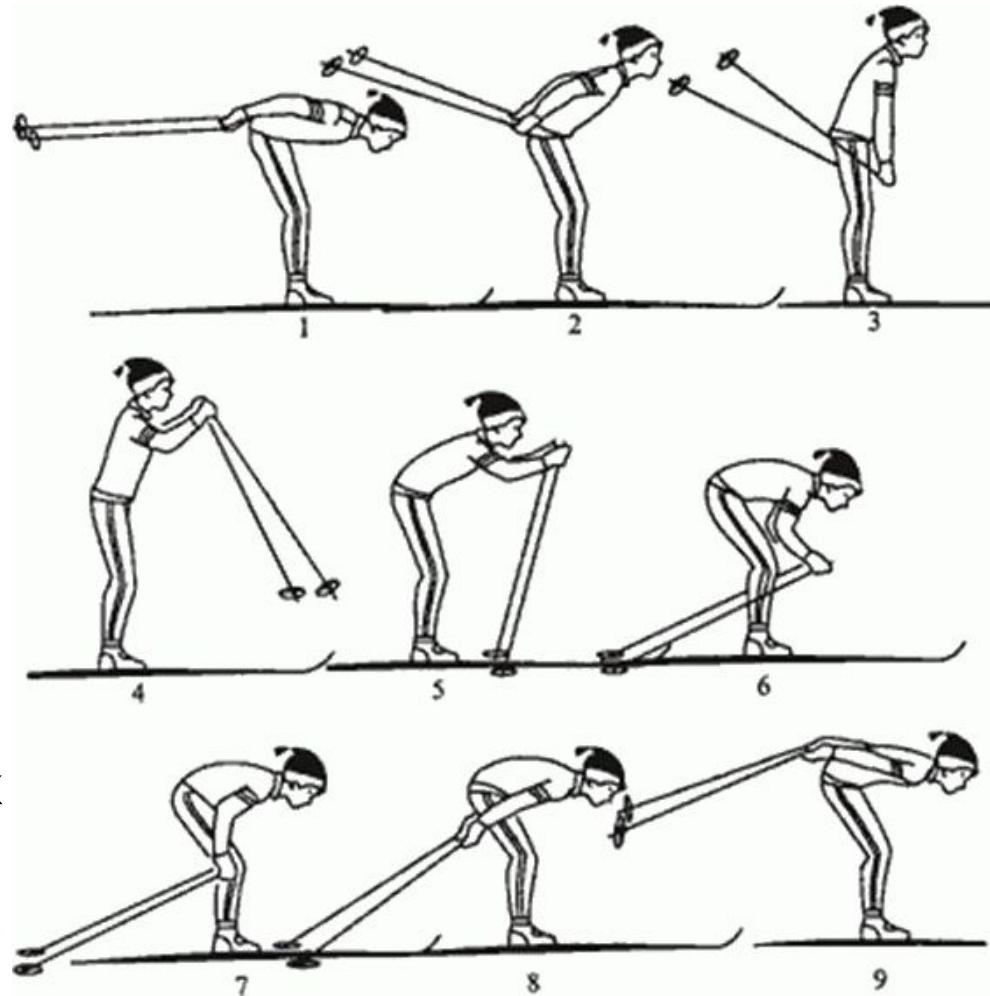
Цикл хода состоит из четырех скользящих шагов. На первые два шага лыжник поочередно выносит палки вперед, на третий и четвертый шаг делает два попеременных толчка палками.

- В этом ходе ноги двигаются как в обычном скользящем шаге — непрерывно и равномерно. Первые два скользящих шага, без толчков палками, несколько короче, третий и четвертый шага каждого цикла, в которых помогают палками, — длиннее.



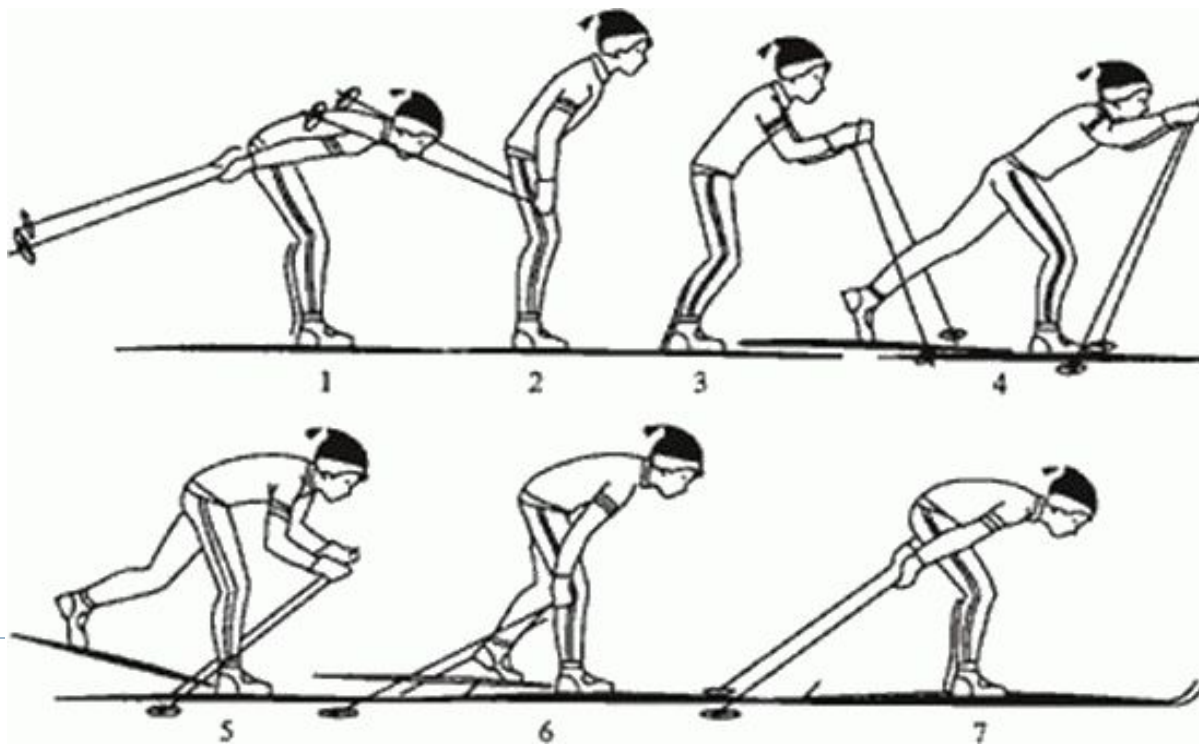
Одновременный бесшажный ход

- Одновременный бесшажный ход применяется на равнинных участках при отличном скольжении и при хорошем скольжении на уклонах, т.е. на склонах, на которых применяется лыжный ход, так как свободный спуск слишком медленный.
- Лыжник скользит стоя на двух лыжах, отталкиваясь одновременно обеими палками.



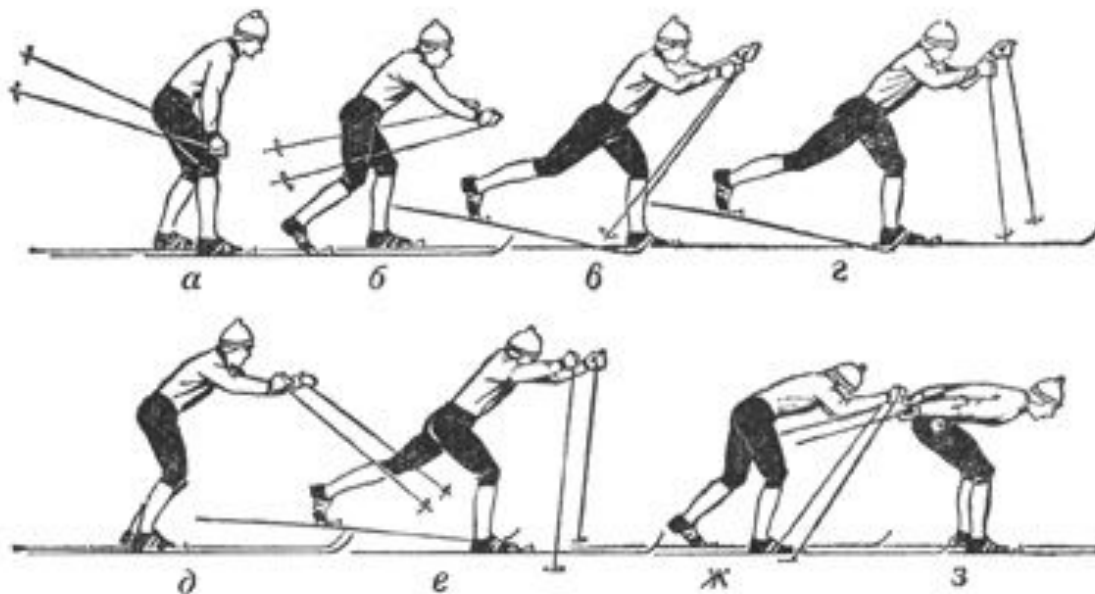
Одновременный одношажный ход

- Одновременный одношажный ход применяется на равнинных участках и на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении.
- Лыжник в каждом цикле делает одно одновременное отталкивание двумя палками и одно отталкивание лыжей. В зависимости от условий (длина и скорость скольжения) в современных гонках применяются три способа (варианта) этого хода: на старте, особенно общем (в эстафетах), — темповый; на равнине и отлогих подъемах — основной и на уклонах — затяжной.



Одновременный двухшажный ход

- Этот ход применяется на равнинных участках местности при хороших и отличных условиях скольжения.
- Цикл одновременного двухшажного хода состоит из двух скользящих шагов, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах.
- Лыжник начинает активно и ускоренно подводить маховую ногу к опорной с таким расчетом, чтобы подведение завершилось до окончания отталкивания и руками. Моментом отрыва лыжных палок от снега заканчивается цикл одновременного двухшажного хода.
- В настоящее время этот ход квалифицированные лыжники применяют редко.



ПОДЪЁМ. СПУСК



Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101

Подъем «полуелочкой» (рис. 99) выполняется, как ступающий шаг. При этом носок нижней лыжи отводится в сторону, а сама лыжа ставится на внутреннее ребро. Верхняя лыжа продолжает скользить по направлению движения, руки двигаются так же, как в попеременном двухшажном ходе. Этот способ применяют на некрутых склонах.

Торможение «плугом» (рис. 100) применяют при прямом спуске (прямо вниз). 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» (рис. 101) используется для изменения направления при движении по пересеченной местности. При спуске со склона в основной стойке лыжник переносит тяжесть тела на наружную лыжу, а внутреннюю отводит носком в сторону поворота. Переступание производится энергичным отталкиванием наружной лыжей, после чего она быстро приставляется к внутренней.

Подъем «елочкой» (рис. 126) применяется на склонах $20—30^\circ$. При этом подъеме лыжи ставятся на внутренние ребра. Лыжник поочередно переступает, перенося пятку поднятой лыжи над пяткой другой, стоящей на снегу. Палки для опоры ставят по бокам и сзади лыж. С увеличением крутизны склона носки лыж разводятся еще шире, а сами лыжи еще больше ставятся на ребра, увеличивается и опора на палки.

Торможение «упором» («полуплугом») Тяжесть тела сосредоточена на верхней лыже, скользящей на внешнем ребре. Нижняя лыжа, разгруженная от тяжести тела и поставленная под уклоном к направлению движения, «прочесывает» своим внутренним ребром поверхность снега, создавая торможение.

Поворот «упором» При выдвижении тормозящей лыжи вперед и большей загрузке ее тяжестью тела происходит поворот.



Рис. 126

