

лыжная

подготовка



- **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.**



- Первоначально лыжи использовались по прямому назначению — для передвижения по глубокому снегу в лесу во время охоты, военных действий в зимних условиях и т. п. Это и определяло их тогдашние пропорции — они были короткие (150 см в среднем) и широкие (15-20 см), удобные скорее для переступания, чем для скольжения. Такие лыжи сейчас можно увидеть в восточных районах РФ, где ими пользуются рыбаки и охотники. Иногда лыжи подбивались звериным мехом, чтобы облегчить передвижение вверх по склону.



- **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.**

- 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. Наряду с другими развлечениями и упражнениями (кулачный бой, верховая езда, различные игры и забавы) лыжи сыграли важную роль в физическом развитии русского народа.



## Сейчас существует много разновидностей лыж:

- - **Рейслинг**- спортивные – для участия в соревнованиях, для специального слалома, слалома – гиганта, могула и т. д .
- - **Фрирайд** – лыжи для катания вне подготовленных склонов в основном в целине (глубоком пушистом снегу), например, Salomon AK Rocket.
- - **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 рельефу.
- - **Спорткарв** – для любительского катания на невысоких скоростях в основном по подготовленным 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.

# Виды лыж





Для ухода за скользящей поверхностью лыж (особенно пластиковых) применяются лыжные мази.



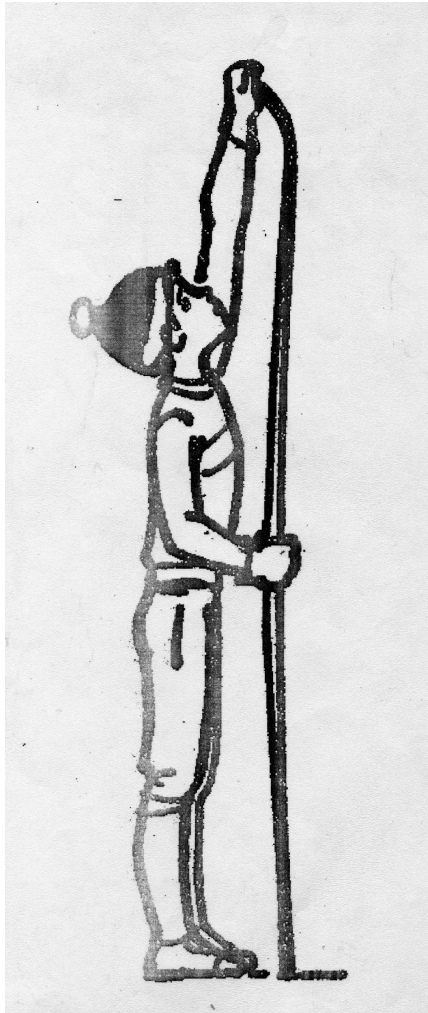
Легкую атлетику справедливо называют  
"королевой спорта", а бурно  
развивающийся лыжный спорт в свите  
зимних олимпийских дисциплин -  
безальтернативный

**"король спорта".**

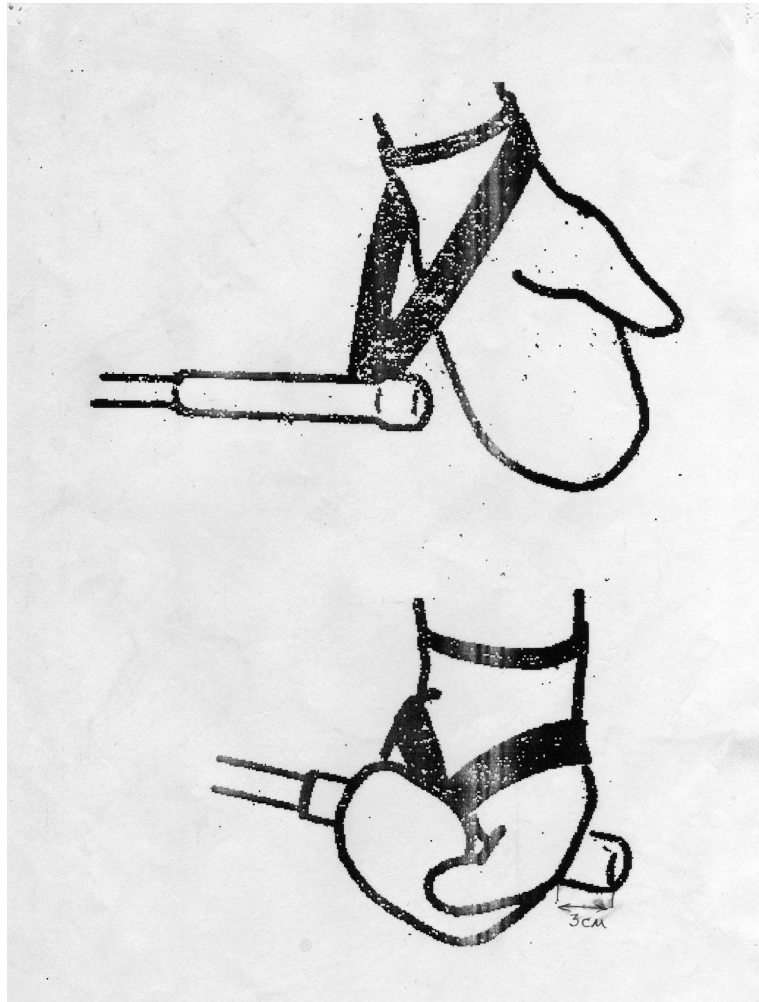
На уроках мы познакомимся со  
следующими лыжными ходами:

1. Скользящий ход.
2. Одновременный бесшажный ход.
3. Одновременный одношажный ход.
4. Одновременный двухшажный ход.
5. Попеременный двухшажный ход.
6. Попеременный четырехшажный ход.
7. Коньковый ход.

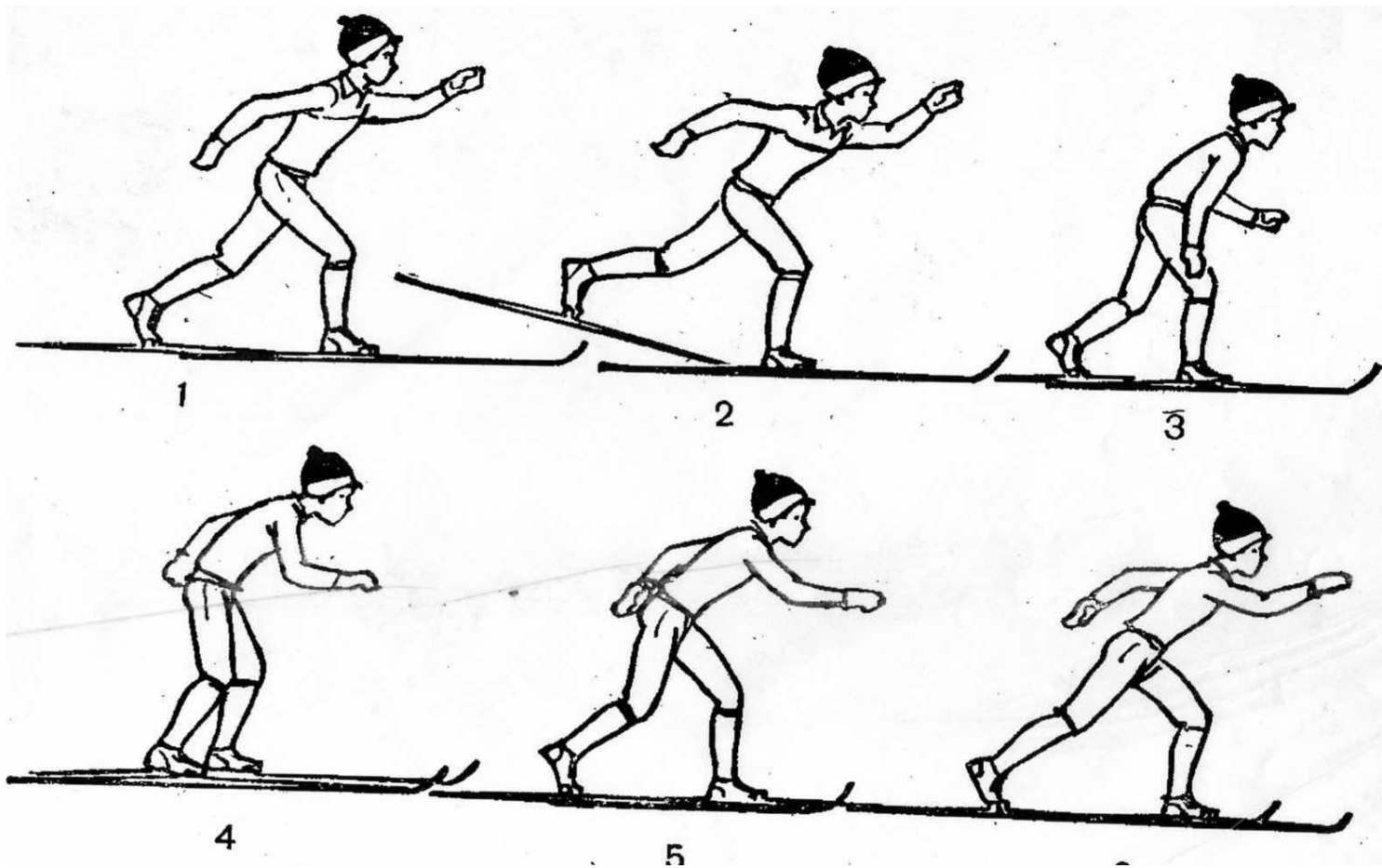
# Выбор лыжи, палки



# Обхват палки



# Скользящий шаг



# Одновременный бесшажный ход.

