ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

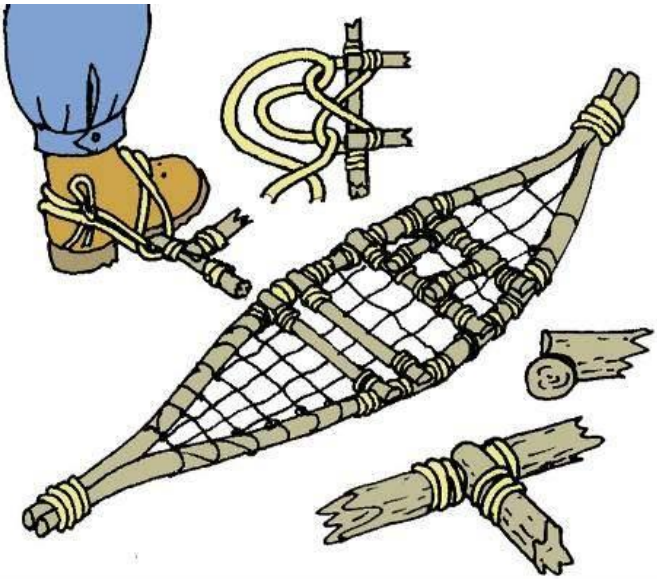
Почему же лыжи так популярны и любимы как детьми, так и взрослыми?

Ответ прост – это увлекательное и полезное занятие, прекрасное средство укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости.

Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение.

При передвижении на лыжах равномерно вовлекаются в очень интенсивную работу все мышечные группы ног, рук и туловища.

ИСТОРИЯ ЛЫЖ



Лыжи появились в глубокой древности, еще в каменном веке. Первые лыжи были короткими и широкими, и охотники могли на них только ходить по снегу. Они назывались снегоступы.

Их делали из веток —сгибали в виде овала, а концы стягивали обмоткой из жил. В такие лыжи обували и лошадей.

Позже лыжи стали разной длины– короткой лыжей охотники отталкивались, а на длинной скользили. Снизу к лыжам приклеивалась шкура лося, оленя или нерпы. Лыжная палка была всего одна – для поддержания равновесия.

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

БИАТЛОН

ФРИСТАЙЛ

СНОУБОРДИНГ

ПРЫЖКИ С ТРАМПЛИНА

СЛАЛОМ

ЭКИПИРОВКА ЛЫЖНИКА

ЛЫЖИ

Длина лыж должна быть такой, чтобы можно было достать пальцами вытянутой вверх руки до конца поставленной вертикально лыжи.

ПАЛКИ

Высота палок должна быть чуть выше подмышек. Палки должны быть легкими, эластичными и прочными.

СПОРТИВНЫЙ КОСТЮМ

Комбинезон или лёгкая спортивная куртка и штаны. Одежда должна быть легкой, удобной и не стеснять движений.

ЛЫЖНЫЕ БОТИНКИ

Должны свободно надеваться на две пары носков (одни хлопчатобумажные, другие шерстяные).

ЛЫЖНАЯ ШАПОЧКА

Или повязка должна прикрывать лоб и уши

ВАРЕЖКИ

Или перчатки должны быть мягкими и удобными

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

1. 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.
2. Следуя по лыжне за товарищем, сохраняйте интервал 3—4 м, а при спуске с горы не менее 30 м.
3. При спуске с горы не выставляйте палки перед собой, иначе в случае падения можно на них наткнуться.
4. При спуске с горы не останавливайтесь у ее подножия, так как на вас может наехать спускающийся следом лыжник.
5. Если во время занятий, коллективной прогулки, похода вы по какой-либо причине сошли с дистанции, то обязательно предупредите об этом товарищей.
6. При переходе через проезжую дорогу обязательно снимайте лыжи.
7. Никогда не растирайте обмороженные участки тела снегом.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

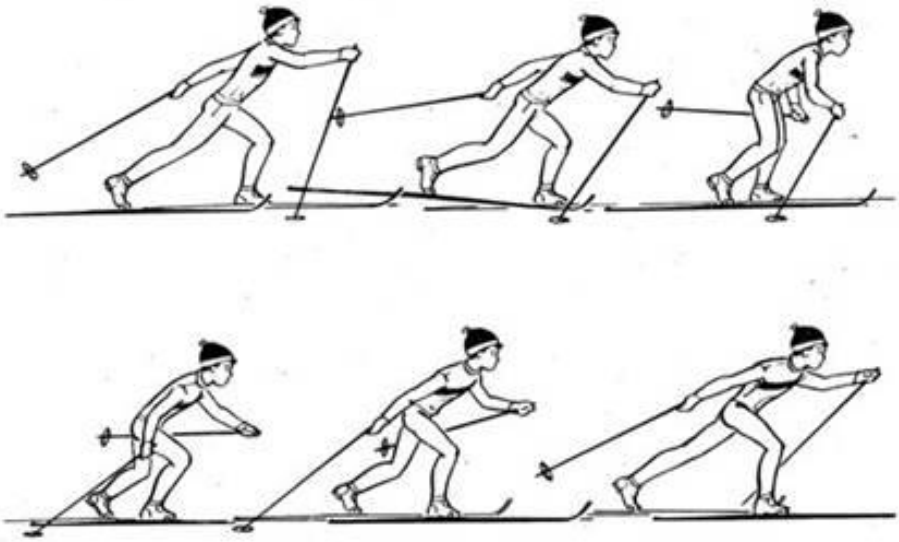
1. Никогда не срезать дистанции.
2. Если вас догнал соперник, уступите лыжню и не мешайте ему вас обгонять.
3. Догнав соперника, или обгоните его, или идите за ним, но не ближе 1 м.
4. За 100 м до финиша лыжню можно не уступать.
5. Во время эстафеты касаться участника своей команды можно только рукой и только в установленном для этого коридоре.
6. Во время прохождения дистанции нельзя менять лыжи.
7. Если по какой-нибудь причине вы сошли с дистанции и не можете продолжить соревнование, то обязательно сообщите об этом судье.

ЛЫЖНЫЙ ХОД

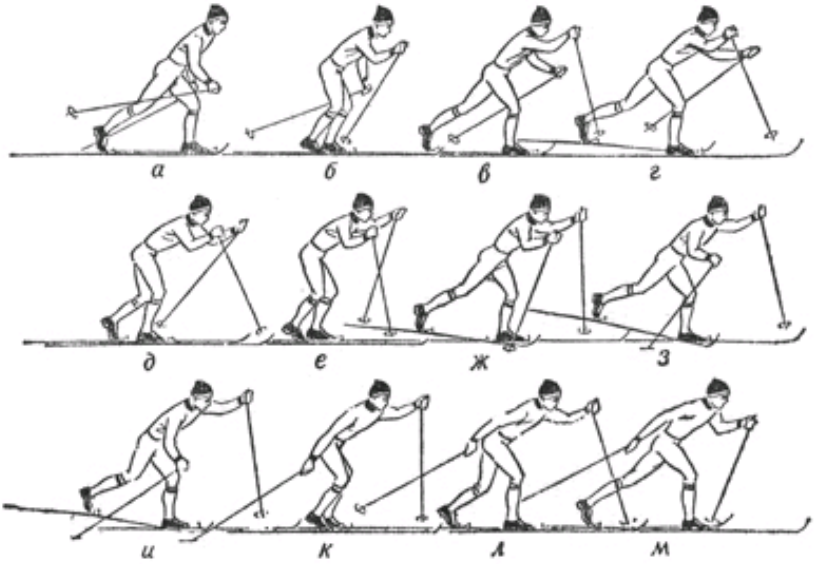
КЛАССИЧЕСКИЙ
ПОПЕРЕМЕННЫЙ
Отталкивание сначала одной, затем другой палкой
ОДНОВРЕМЕННЫЙ
Отталкивание двумя палками одновременно
ДВУХХШАЖНЫЙ
ЧЕТЫРЕХШАЖНЫЙ
БЕСШАЖНЫЙ
ОДНОШАЖНЫЙ
ДВУХШАЖНЫЙ

КОНЬКОВЫЙ
ПОПЕРЕМЕННЫЙ СО СВОБОДНЫМ СКОЛЬЖЕНИЕМ
ОДНОВРЕМЕННЫЙ
Отталкивание двумя палками одновременно
ОДНОШАЖНЫЙ
ДВУХШАЖНЫЙ

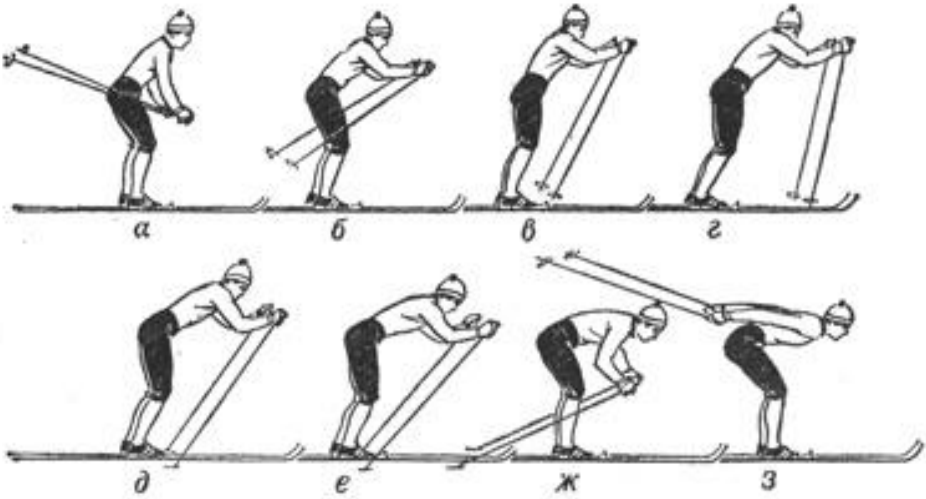
ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД



ПОПЕРЕМЕННЫЙ ЧЕТЫРЕХШАЖНЫЙ ХОД

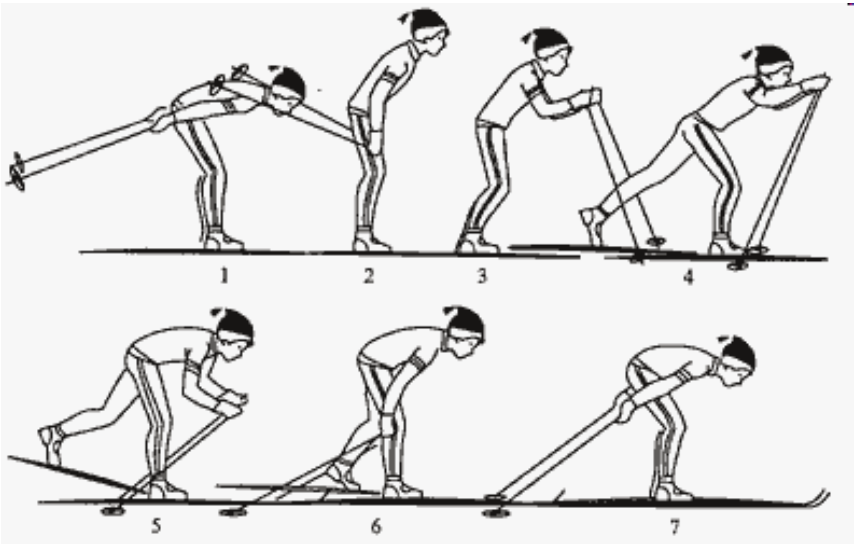


ОДНОВРЕМЕННЫЙ БЕСШАЖНЫЙ ХОД



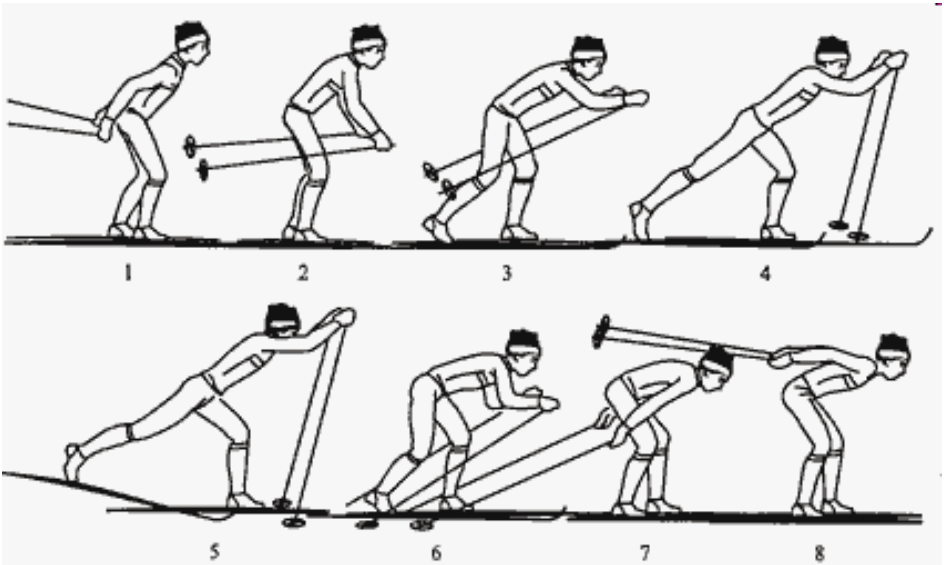
ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ ХОД

(ОСНОВНОЙ ВАРИАНТ)

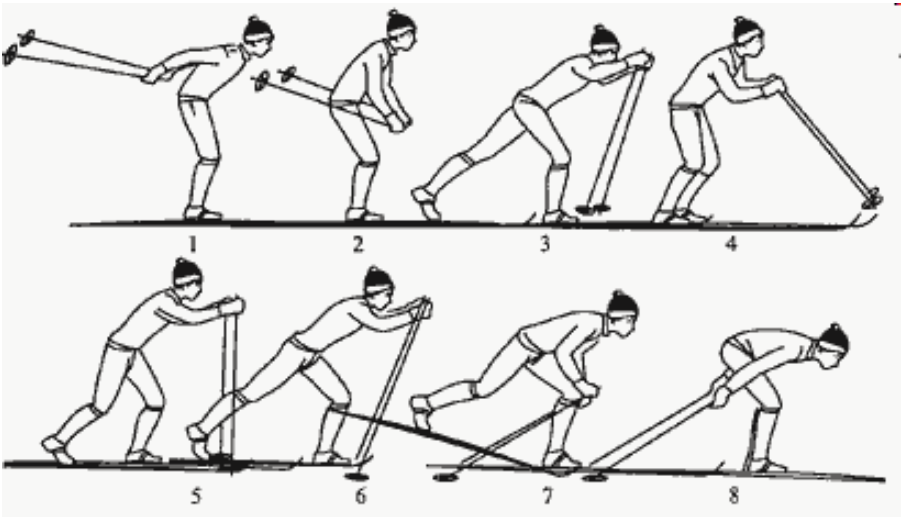


ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ ХОД

(СКОРОСТНОЙ, СТАРТОВЫЙ ВАРИАНТ)

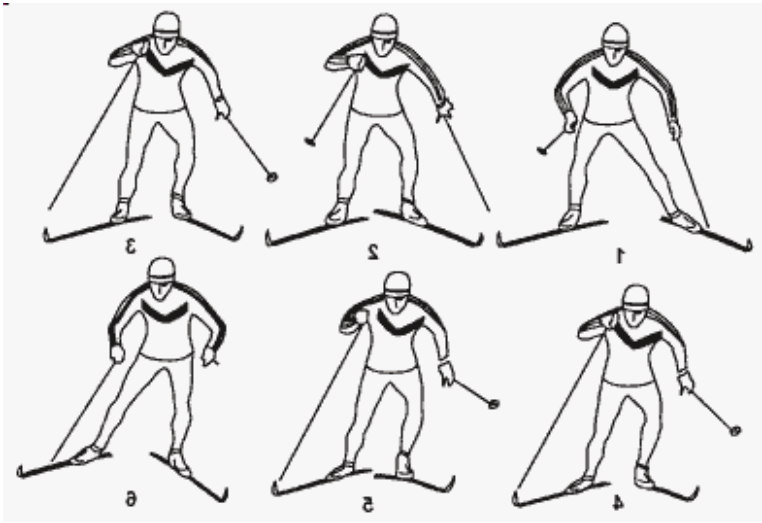


ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД



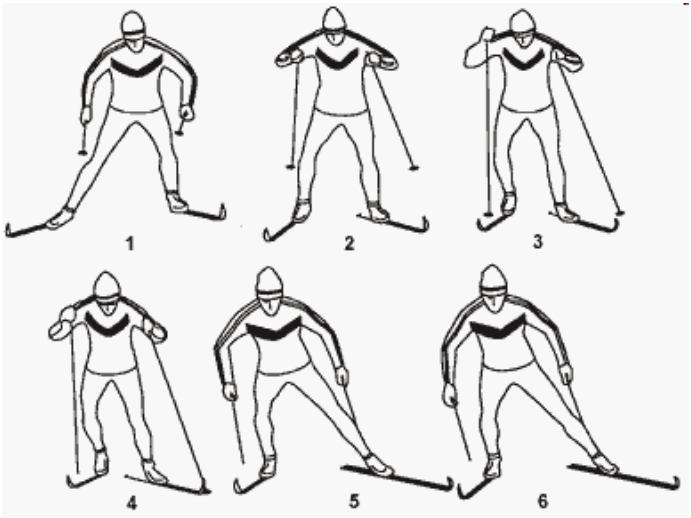
КОНЬКОВЫЙ ПОПЕРЕМЕННЫЙ

СО СВОБОДНЫМ СКОЛЬЖЕНИЕМ

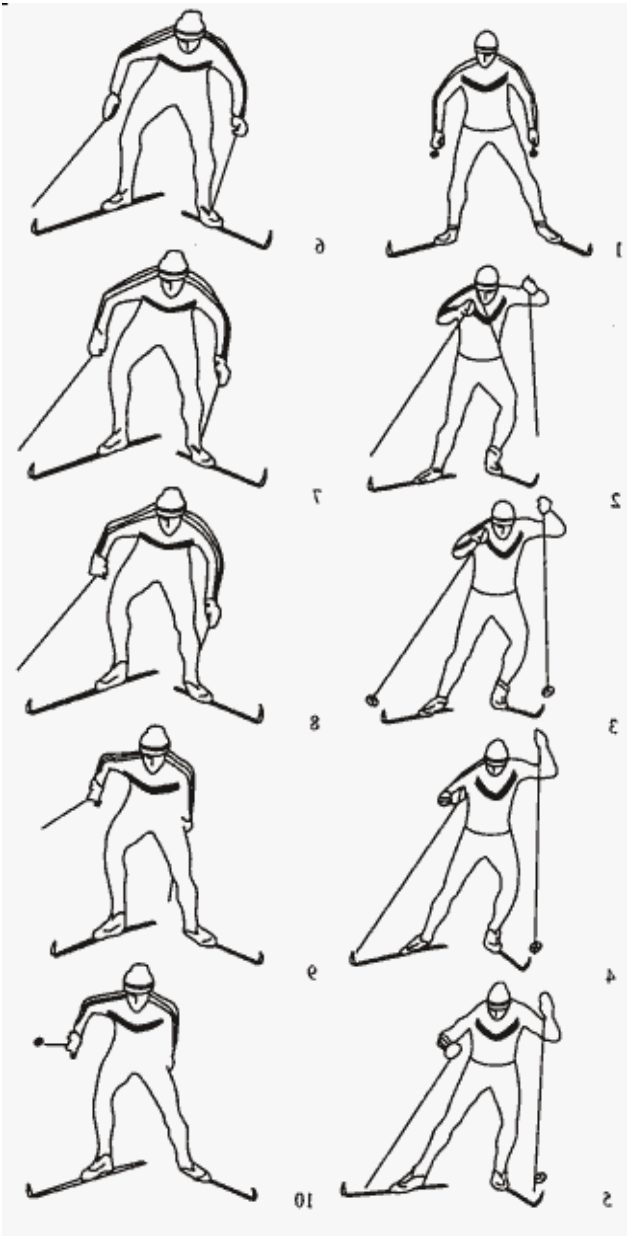


КОНЬКОВЫЙ ОДНОВРЕМЕННЫЙ

ОДНОШАЖНЫЙ



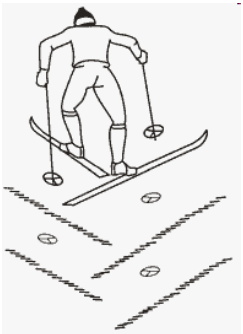
КОНЬКОВЫЙ ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ



ПОДЪЁМЫ

СТУПАЮЩИМ ШАГОМ

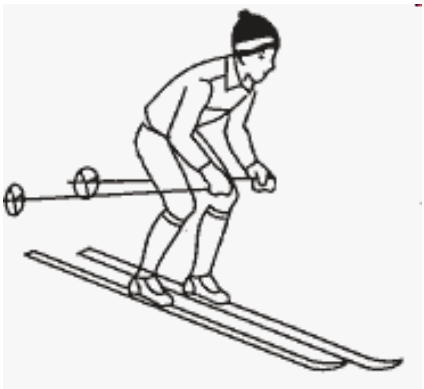
ПОЛУЁЛОЧКОЙ



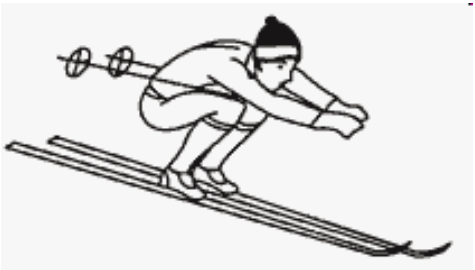
ЁЛОЧКОЙ

ЛЕСЕНКОЙ

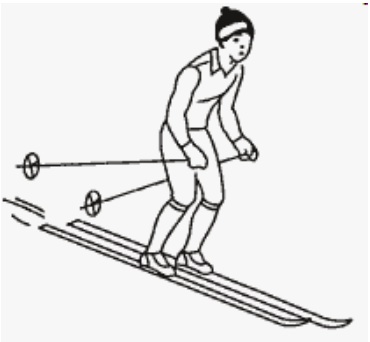
СТОЙКИ СПУСКОВ



СПУСК В ОСНОВНОЙ СТОЙКЕ



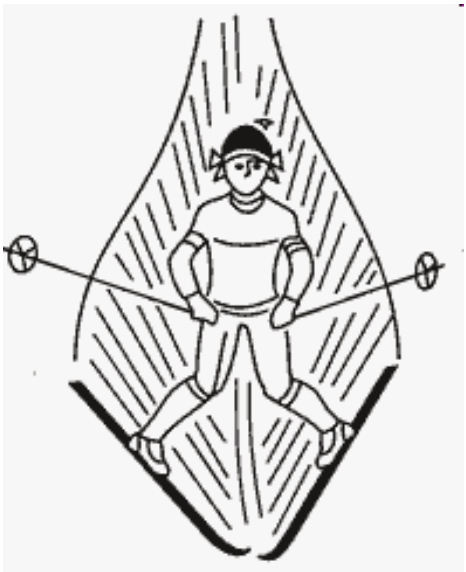
СПУСК В НИЗКОЙ СТОЙКЕ



СПУСК В ВЫСОКОЙ СТОЙКЕ

СПУСК В СТОЙКЕ ОТДЫХА

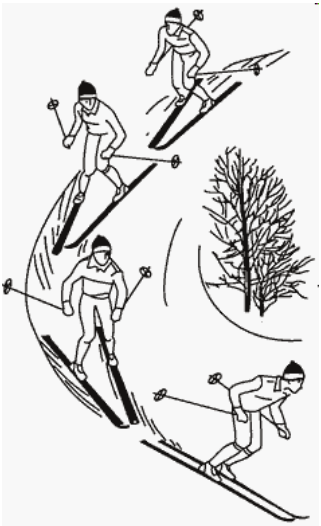
СПОСОБЫ ТОРМОЖЕНИЯ



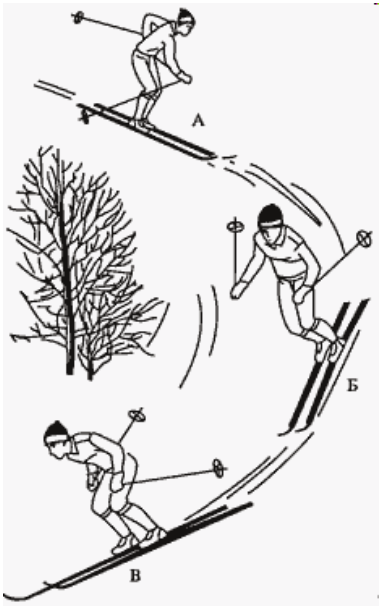
ТОРМОЖЕНИЕ ПЛУГОМ

ТОРМОЖЕНИЕ УПОРОМ

ПОВОРОТЫ В ДВИЖЕНИИ

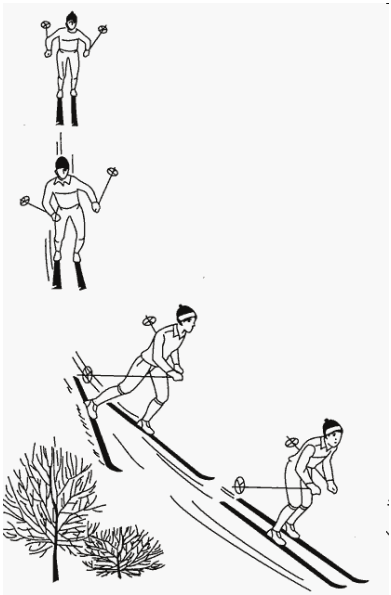


УПОРОМ



НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ЛЫЖАХ

ПЛУГОМ



ПЕРЕСТУПАНИЕМ

ЧАСТЫЕ ОШИБКИ ПРИ ДВИЖЕНИИ

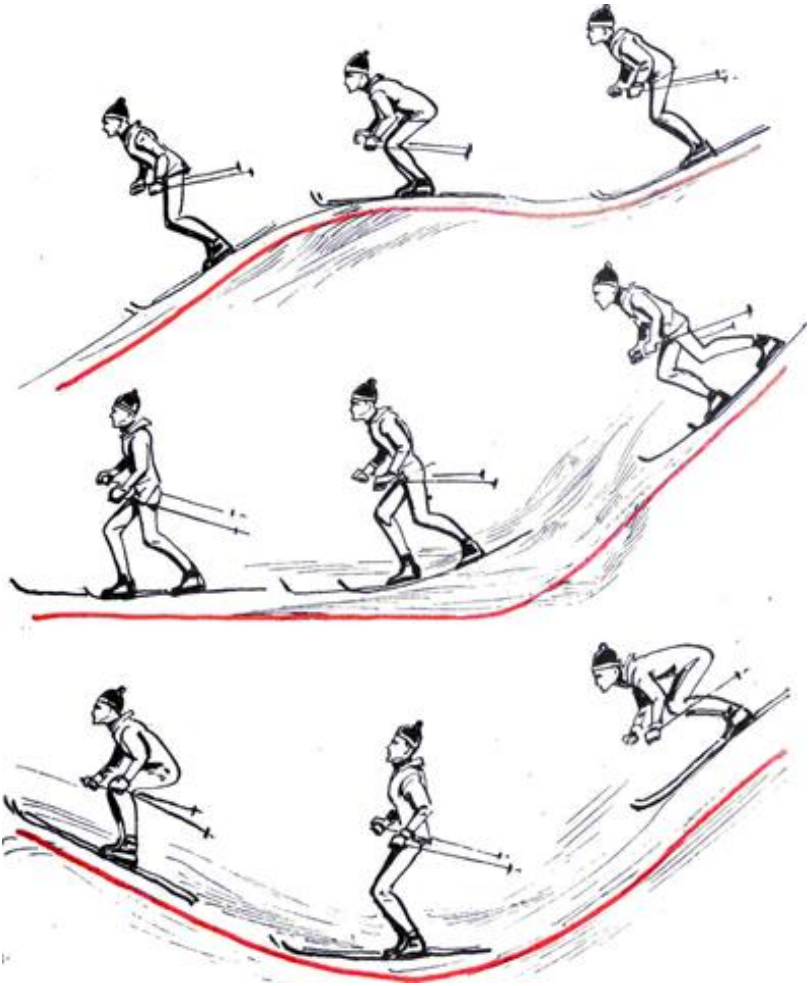
ДВУХОПОРНОЕ СКОЛЬЖЕНИЕ

НЕПРАВИЛЬНОЕ ОТТАЛКИВАНИЕ НОГОЙ (СЛИШКОМ ВВЕРХ)

ВЫНОС МАХОВОЙ НОГИ В СОГНУТОМ ПОЛОЖЕНИИ

ЧРЕЗМЕРНО ВЫПРЯМЛЕННОЕ ТУЛОВИЩЕ

ПРЕОДОЛЕНИЕ БУГРОВ И ВПАДИН



Перед бугром надо немного выпрямиться, в момент наезда на бугор — присесть, а съезжая с него — снова выпрямиться.

Перед впадиной необходимо принять низкую стойку, чтобы избежать прыжка. Проезжая впадину — выпрямиться, а выезжая из нее — снова присесть.

СБОРНАЯ РОССИИ ПО ЛЫЖАМ

Максим Вылегжанин

Российский лыжник, трёхкратный вице-чемпион мира, победитель зимней Универсиады 2007 года, многократный чемпион России. Мастер спорта России международного класса.

Юлия Иванова

Российская лыжница, действующая чемпионка России 2012 года в индивидуальном и командном спринте. В стартах Международной федерации лыжных видов спорта заняла первое место (2012).

Никита Крюков

Российский лыжник, заслуженный мастер спорта России (2010 год), олимпийский чемпион 2010 года в спринте.

Александр Легков

Российский лыжник, вице-чемпион мира 2007 года в эстафете, участник Олимпийских игр в Турине и Ванкувере. Победитель Тур-де-Ски в 2013 году. Мастер спорта России международного класса.

Наталья Матвеева

Российская спортсменка, член олимпийской сборной команды России по лыжным гонкам на Олимпиаде в Турине. Неоднократный победитель и призёр этапов Кубка мира по лыжным гонкам.