

# Лыжная подготовка

подготовил:

Юмашева Аня  
Фирсова Вера  
Погодаева Кира

# 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, А. Большуновым и многими другими



# История

Лыжи появились повсеместно, где жил человек в условиях снежной зимы. Первые лыжи были ступающие. Одна из последних находок (А.М.Микляев, 1982 г.) обнаружена на территории Псковской области. По заключению специалистов, эта лыжа является одной из самых древних - сделана около 4300 лет назад.

Первые письменные документы о применении скользящих лыж относятся к VI-VII в.в. н. э. Готский монах Жорданес в 552 г., греческие историки Иордан в VI в., Авел Диакон в 770 г. описывают использование лапландцами и финнами лыж в быту и на охоте. В конце VII в. историк Верефрид дал подробное описание лыж и их использование народами Севера на охоте за зверем. Король Норвегии Олаф Тругвассон по записям 925г. представлен хорошим лыжником. В 960 г. лыжи упоминаются как принадлежность для обучения придворных норвежских сановников.



# ЛЫЖНЫЙ ХОД

```
graph TD; A[ЛЫЖНЫЙ ХОД] --> B[Классический]; A --> C[Коньковый]; B --> B1[Попеременный четырёхшажный]; B --> B2[Одновременный двухшажный]; B --> B3[Одновременный одношажный]; B --> B4[Одновременный бесшажный]; C --> C1[Попеременный двухшажный]; C --> C2[Одновременный двухшажный]; C --> C3[Одновременный одношажный];
```

## Классический

Одновременный бесшажный

Одновременный одношажный

Одновременный двухшажный

Попеременный двухшажный

Попеременный  
четырёхшажный

## Коньковый

Попеременный двухшажный

Одновременный двухшажный

Одновременный одношажный

# 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).

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.



# Польза катания на лыжах

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

