

ИСТОРИЯ КАТАНИЯ НА ЛЫЖАХ.

Самые древние лыжи были обнаружены на территории России, на Псковщине, и им целых 4.300 лет!

Многочисленные исследования историков, археологов, русские летописи, фольклор и другие источники говорят о применении лыж славянскими народами ещё задолго до нашей эры. Исследователи утверждают, что ещё в 4-5м тысячелетиях до н.э. наши предки применяли в охоте и быту ходьбу на лыжах, стремясь к быстрому передвижению по снегу. Лыжи родились ещё в каменном веке, найдены древние наскальные рисунки, изображающие людей на лыжах:" Продвижение в эпоху мезолита и неолита производилось пешком, зимой – на лыжах."



Для северных народов лыжи с непамятных времён были не только средством передвижения, но и средством существования. Очевидно, что лыжи возникли там, где имелись соответствующие климатические условия, и древним людям необходимо было добывать себе пищу при продолжительной зиме и глубоком снежном покрове. А где, как не на нашей Матушке – Руси, ещё более подходящие условия? Кроме того, на Руси издавна передвижение на лыжах было одним из самых распространённых видов спорта и включалось в разные спортивные игры. В те далёкие времена лыжами были приспособления, увеличивающие опорную площадь ноги при передвижении по глубокому снегу и болотистой зыбкой почве. Овальные, снегоступные, они состояли из деревянного обода – кольца и внутренних переплетений из ремней или верёвок шириной 20-25 сантиметров и длиной 40-50 сантиметров. К обуви снегоступы крепились ремнями. Это наиболее древний вид ступающих лыж - " медвежья лапа".

ПРАВИЛА КАТАНИЯ НА ЛЫЖАХ.

Подбирай лыжи по росту – не большие и не маленькие. Острый конец лыжи должен упираться в ладонь поднятой кверху руки. Лыжная палка должна доходить до подмышки. Основная стойка лыжника – ноги слегка согнуты в коленях, а тело наклонено вперёд.

СКОЛЬЗЯЩИЙ ШАГ. Не отрывая лыж от снега, сделай скользящее движение вперёд правой ногой, перенеси всю тяжесть тела на неё. Как только почувствуешь, что правая лыжа останавливается, сделай то же движение левой ногой. Чем сильнее будет толчок, тем длительнее будет скольжение. С палками скользящий шаг получается ещё быстрее. Правая нога – левая палка, левая нога – правая палка.



ПОВОРОТ. Удобнее всего поворачиваться на месте переступанием. Допустим ты хочешь повернуть направо. Приподними правую ногу, не отрывая пятки правой лыжи. Перенеси её на полшага вправо. Таким же образом переставь левую лыжу. Затем опять правую и так далее. Если ты делаешь поворот правильно, то на снегу останется след в виде расходящихся лучей.



ПОДЪЁМ НА ГОРКУ. На небольшой пологий склон можно подняться ступающим шагом – подними правую ногу с лыжей, шагни, хлопнув её по снегу, то же сделай левой ногой. На склоны средней крутизны поднимайся "полуёлочкой" – одну лыжу поставь на снег всей плоскостью, другую чуть наискосок, оставив подальше носок второй лыжи от носка первой. На крутой склон поднимайся "лесенкой". Повернись левым боком к вершине горки. Лыжи поставь ровно. Сделай шаг левой лыжей вверх по склону, упирая лыжу на внешнее ребро. Затем, делая упор на внутреннее ребро, подставь к ней правую лыжу так, чтобы обе лыжи опять стали ровно.



СПУСК С ГОРЫ. Прежде чем спускаться с горки, вспомни основную стойку лыжника. Лыжи поставь ровно, близко одна к другой. Колени согни, немного наклонись вперёд. Во время спуска ты должен пружинить на ногах. Чем круче горка, тем больше ты должен согнуть колени и наклониться вперёд.



ТОРМОЖЕНИЕ. Сначала попробуй торможение на самых пологих склонах. Торможение выполняй "полуплугом". Одна из лыж продолжает скользить, на неё переносится тяжесть тела. Вторую лыжу слегка поверни носом к первой лыже, упирая лыжу на внутреннее ребро. При торможении учишься попеременно обеими ногами, начиная с сильнейшей ноги.



Оказание помощи при обморожении

Правила техники безопасности на лыжах заключаются, в первую очередь, в необходимости принятия мер по недопущению обморожения конечностей и кожи на лице, а также общего переохлаждения организма. Профилактика заключается во взаимной помощи путем осмотра открытых частей тела друг у друга и в самоконтроле состояния кожи, ног, рук и всех других частей тела.

Первые признаки обморожения - побледнение кожи, покалывание, чувство онемения. Чтобы оказать помощь при обморожении, необходимо энергично растереть пораженное место рукой, шерстяной варежкой или шарфом.

Нельзя это делать снегом, потому что мелкие льдинки могут кожу поранить и внести инфекцию. Нужно помнить: обморозиться можно даже при сравнительно небольшом морозе. Если принятые перечисленные выше меры не принесли положительного результата, необходимо срочно добраться до теплого помещения и обратиться к врачу.

Возможные причины обморожения - ветер, тесная и мокрая обувь, одежда, не соответствующая погоде. Необходимо учитывать эти факторы и стараться исключать их из практики. Также, чтобы не допустить обморожения, нельзя после пробежки на лыжах, пропотев отдохнуть без активного движения на открытом воздухе.

Отдыхать нужно только в помещении. Если там слишком тепло, снимите куртку и шапочку, расстегните ворот, расшнуйте ботинки. После занятий обязательно переоденьтесь. Сухое белье предохранит от простуды.

Если есть возможность, выпейте горячего чая с ложкой меда. Мед поможет сердечной мышце восстановиться после дистанции. Придя домой, примите теплый душ.

Контроль тренировочных нагрузок

К соблюдению правил техники безопасности на лыжах следует также отнести контроль тренировочных нагрузок. Чрезмерные, а иногда, просто непосильные ударные нагрузки могут привести к серьезным сбоям в сердечно - сосудистой системе, головокружению и даже потере сознания.

Поэтому очень важно правильно оценивать свои физические возможности и выбирать соответствующую интенсивность движения на лыжне. Самым чутким критерием правильной дозировки служит дыхание.

Учитесь его постоянно контролировать. Это поможет Вам оперативно оценивать свое физическое состояние. В режиме затрудненного дыхания слабо тренированному, не совсем здоровому или пожилому человеку вообще не следует тренироваться.

Хорошо подготовленному человеку на прерывистом дыхании (когда дыхание осуществляется и через рот) можно либо финишировать, либо преодолевать конец подъема, после которого будет время отдышаться на спуске.

Для контроля уровня полученных на тренировке нагрузок может служить сон. Это - один из самых лучших индикаторов состояния здоровья. Продолжительная (более 40 минут) посильная нагрузка на лыжне восстанавливает и укрепляет сон. При недостатке или избытке физической нагрузки сон вместе с нарастанием раздражительности ухудшается, становится менее глубоким.