



Лыжный спорт

**Выполнил:
Трушников Иван
Ученик 5 « В »
класса**

ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА

Виды спорта на снегу

- Биатлон
- Фристайл
- Горнолыжный спорт
- **Лыжные гонки**
- Лыжное двоеборье
- Прыжки на лыжах с трамплина
- Сноубординг
- Могул

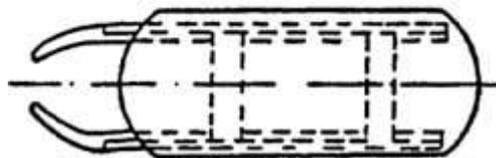
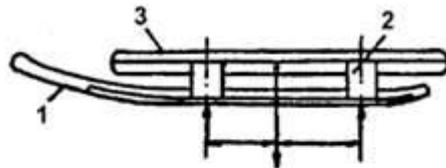
Виды спорта на льду

- Бобслей
- Кёрлинг
- Хоккей с шайбой
- Фигурное катание
- Конькобежный спорт
- Санный спорт
- Шорт-трек
- Скелетон

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

ЛЫЖИ — ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ДЛЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА ПО СНЕГУ

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. В процессе развития этого изобретения и появились лыжи. Второй возможный вариант возникновения лыж — их происхождение от саней. Лыжи похожи на облегчённые санные полозья.



В конце XIX — начале XX века появился лыжный спорт — вид досуга, заключающийся в перемещении на лыжах на скорость или ради удовольствия. Появились лыжи с другими пропорциями, более подходящими для скоростного бега — 170—220 см длиной и 5-8 см шириной. Примерно в это же время появились и лыжные палки, существенно облегчающие и ускоряющие передвижение на лыжах. Постепенно лыжи полностью превратились в спортивный инвентарь и приняли знакомый вид.



ВИДЫ ЛЫЖ

□ Беговые

- 1) Деревянные
 - 2) Пластиковые
- С насечкой
 - С гладкой колодкой
 - Классические
 - Коньковые

□ Горные

- Гоночные
- Слаломные
- Карвинговые
- Универсальные
- Фрирайдовые
- Твинтипы



ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

- Одним из самых массовых является лыжный спорт. Много входящих в него направлений представлены на Олимпийских играх. Значение лыжного спорта для человека огромно:
- **Оздоровительное.** Во время тренировок тело совершает огромную физическую работу, что благоприятно сказывается на состоянии здоровья.
- **Воспитательное.** Занимаясь лыжным спортом, человек воспитывает и совершенствует в себе много важных навыков, например, выносливость, ловкость, силу, выдержку и так далее.
- **Прикладное.** Лыжи используются в разной трудовой деятельности, армии, быту и в других сферах.



ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Олимпийские виды лыжного спорта включены в

лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горные лыжи, биатлон, фристайл, сноуборд.

- Рождение русского «Короля лыж» состоялось на XX чемпионате мира в Фалуне (Швеция, 1954г.). Им стал 24-летний Владимир Кузин, победивший на дистанциях 30 и 50 км и лыжном марафоне. Чемпиону вручили большой серебряный «Королевский кубок» и удостоили звания «Король лыж».
- Советские спортсмены впервые приняли участие в VII Зимних Олимпийских играх в итальянском Кортина д'Ампеццо, в 1956 г. Первое участие увенчалось победами мужчин в эстафете 4x10 км и женщин на дистанции 10 км. Владимир Кузин, Николай Аникин, Павел Колчин и Федор Терентьев, а также Любовь Козырева - первые среди наших лыжников олимпийские чемпионы.
- За годы участия в Олимпийских играх лыжники-гонщики СССР-СНГ среди пяти ведущих национальных команд мира (Финляндии, Норвегии, Швеции, Италии) демонстрируют завидную стабильность лидера на самом высоком уровне.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ

Катание на лыжах полезно для всего организма. Этот вид спорта можно отнести к закаливающим. Лыжные прогулки укрепляют работу сердца, мышечную ткань, стимулируют обмен веществ, развивают координацию движений, ходьба на лыжах хорошо действует на нервную и дыхательную системы.

Увеличивая и уменьшая темп движения, вы дадите организму сразу два вида нагрузки. Быстрый темп укрепит работу сердечной мышцы и сбавит ваш вес, а медленный будет развивать дыхательную систему и благотворно влиять на нервы.



ВРЕД В ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

- В некоторых ситуациях езда на лыжах может стать причиной возникновения многих проблем со здоровьем. Травмы в лыжном спорте являются частым явлением, а все из-за несоблюдения техники безопасности, неправильно подобранного инвентаря и езды на не приспособленных для этого дорожках. Описывая плюсы и минусы лыжного спорта, важно уделить внимание противопоказаниям.
- Серьезные патологии опорно-двигательного аппарата или позвоночника.
- Заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- Период беременности.
- Ослабленный иммунитет и проблемы с суставами.
- Недавно перенесенные заболевания и операции.



ТРАССА ДЛЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

- Одну треть трассы должны составлять подъемы с углом от 9 % до 18 % с разницей высот более 10 метров, а также несколько коротких подъемов с крутизной свыше 18 %.
- Одну треть составляет холмистая пересеченная местность, состоящая из коротких подъемов и спусков (с разницей высот от 1 до 9 метров).
- Одну треть составляют разнообразные спуски, требующие различных техник спуска. Трассы используются только в направлении, установленном для проведения соревнования.

