

Лыжная подготовка

Кукушкина Анастасия 11в

- ▶ Эффективным средством укрепления здоровья, снижение заболеваемости является занятие физической культурой. Движение-предупреждение разного вида болезней, особенно связанные с сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Движение-это и эффективное лечебное средство



- ▶ По данным Минздрава России 90% детей страдают различными заболеваниями, а около половины из них хроническими. Все больше дает о себе знать малоподвижность детей - гиподинамия. При гиподинамии возникают негативные для ребенка последствия: нарушаются функции и структура органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость растущего организма к изменяющим внешним условиям. Увеличивается в 2 раза число детей с заболеваниями органов зрения, слуха и кариеса. Когда известному Советскому хирургу Н.М. Амосову задали такой вопрос, в чем он видит будущее медицины, он ответил: « В физических упражнениях

- ▶ Ярким и очень увлекательным «средством от всех болезней» является Лыжный спорт.
- ▶ Лы́жный спорт включает в себя [лыжные гонки](#) на различные дистанции, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье (лыжная гонка и прыжки на лыжах с трамплина), [горнолыжный спорт](#), а также [сноубординг](#). Он зародился в [Норвегии](#) в [XVIII веке](#). С 1924 года лыжный спорт входит в программу [зимних Олимпийских игр](#), чемпионаты мира проводятся с [1925](#) г. (официально с [1937](#) г.)





- ▶ Лыжный спорт можно поделить на 4 большие категории.
- ▶ Северные виды, или [лыжные гонки](#), [спортивное ориентирование](#) на лыжах, [прыжки на лыжах с трамплина](#), [лыжное двоеборье](#) (или северная комбинация) – прыжки на лыжах с трамплина с последующей лыжной гонкой.
- ▶ Альпийские виды, или практически весь [горнолыжный спорт](#): [скоростной спуск](#), [гигантский слалом](#), [супергигантский слалом](#), [слалом](#), [горнолыжная комбинация](#), где чемпион определяется по сумме двух видов – скоростного спуска и слалома, а также командных соревнований.
- ▶ [Фристайл](#), или спуск на лыжах со склона с элементами акробатических прыжков и балета ([могул](#), [лыжная акробатика](#)).
- ▶ [Сноубординг](#), или упражнения на одной «большой лыже» (специальной доске).

- ▶ Существуют виды, включающие в себя элементы лыжного спорта, а также неолимпийские и малораспространенные виды лыжного спорта:
- ▶ [биатлон](#) — гонки на лыжах со стрельбой из винтовки, очень популярный во многих странах отдельный вид спорта, входит в программу [Олимпийских игр](#), как и лыжный спорт;
- ▶ [арчери-биатлон](#) — гонка на лыжах со стрельбой из лука (иногда называется *скай-арч*);
- ▶ [skitour](#) — элементы горнолыжного спорта, сочетаемые с небольшими путешествиями на лыжах (разновидность спортивного туризма);



- ▶ О функциях лыжной подготовки мы уже поговорили, теперь бы хотелось поговорить о плюсах и минусах лыжной подготовки. Ниже будут предоставлены мнения (высказывания) о лыжной подготовке возрастной группы учеников от 13-18
- ▶ К плюсам можно отнести:
 - ▶ -Это весело, покататься на воздухе, не за учебниками
 - ▶ -Можно «выпустить пар»
 - ▶ -Можно показать «на что способен»
 - ▶ -Поддерживаем форму
 - ▶ -Закаляемся

- ▶ К минусам можно отнести:
- ▶ -Лень переодеваться
- ▶ -Отсутствие гигиены, т.к в душ в школе не сходишь (относится как к лыжам, так и к конькам)
- ▶ -Есть вероятность себе что-нибудь сломать или получить иную травму
- ▶ - Я не умею кататься, не заставляйте меня!
- ▶ -Часто начинаем болеть после уроков физкультуры.

