

A photograph of a narrow, snow-covered path winding through a dense forest. The trees are heavily laden with snow, their branches creating a complex, white web overhead. The ground is a smooth, undisturbed layer of snow. The overall atmosphere is quiet and serene, typical of a winter day in a wooded area.

Все на лыжи!

Значение занятия лыжным спортом

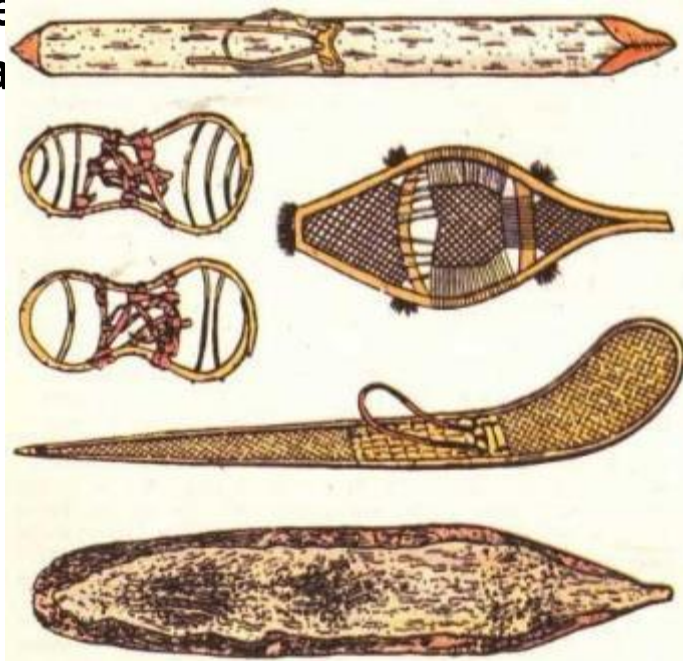
Ходьба на лыжах очень популярна в России и является доступным, увлекательным и полезным занятием, прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости. Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение.



Из истории лыж

Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Нет более демократичного, доступного, столь тесно связанного с природой и так полезного для человека вида спорта. Появление лыж было обусловлено потребностью человека добывать на охоте пищу зимой и

переносить тяжести, за



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

В Древней Руси как средство, облегчающее передвижение по снегу, находили применение скользящие лыжи(ратники, охотники и др.). До появления лыжного спорта, что произошло сравнительно недавно — в конце прошлого столетия, — в России катались на лыжах для развлечения и с оздоровительными целями.





Прыжки с трамплина



Лыжные гонки

ЛЫЖНЫЙ спорт



Фристайл

Биатлон



Горнолыжный спорт

Сноубординг



Техника



Безопасности

Учащийся должен:

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м.
2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.
4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю (преподавателю) о первых признаках обморожения.

Одежда, обувь, лыжный

Еще до того как выпадет снег, надо позаботиться об инвентаре и одежде.

Лыжный костюм должен быть легким, удобным,

не
Носки лучше иметь простые или шерстяные. Ботинки приобретайте обязательно на один размер больше, чем носите.

ар



Детям очень нравится лишний раз поваляться в снегу, поэтому желательно иметь варежки или рукавички, обшитые водонепроницаемой тканью. Они должны быть, конечно, теплыми и в меру свободными. Шапочка предпочтительнее шерстяная, плотно прилегающая к голове и закрывающая уши. Шарф лучше заморозить.



Выбор лыж — дело не очень простое. От того, как будут подобраны лыжи, зависит даже настроение лыжника на дистанции.

Подбор лыж производится в зависимости от роста и веса лыжника.

Рекомендуем пользоваться следующими показателями:



Вес, кг	Рост, см	Длина лыж, см
50-55	150-155	190-195
55-60	155-160	195-200
60-65	160-165	200-205
65-70	165-170	205-210
70-75	170-175	205-210
75-80	175-180	210-215

Палки тоже должны соответствовать росту лыжника. Обычно их ставят на пол и прижимают рукой к плечу — верхний конец палки должен быть на 6—8 см ниже плеча. При выборе палок пользуйтесь следующими данными:

Рост лыжника, см	Длина палок, см
155-160	120-125
160-165	125-130
165-170	130-135
170-175	135-140
175-180	140-145
185	150



Спасибо за
внимание!!!

