

Презентация по
физической культуре
«Лыжный спорт»



Зимние виды спорта

```
graph TD; A[Зимние виды спорта] --> B[Виды спорта на снегу]; A --> C[Виды спорта на льду];
```

Виды спорта на снегу

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

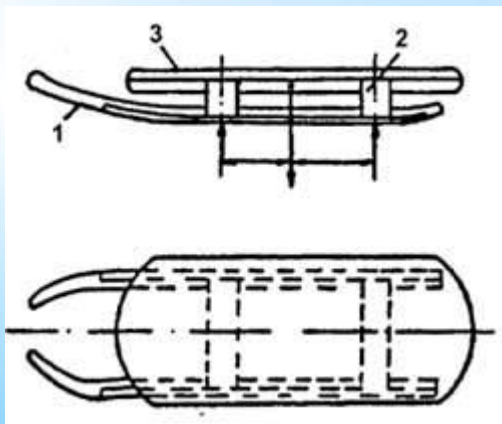
Виды спорта на льду

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

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



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



Лыжные гонки

Лыжные гонки — гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.). Относятся к циклическим видам спорта.

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 метров до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов. Основные стили передвижения на лыжах — «классический стиль» и «свободный стиль».



Зимние Олимпийские игры

Олимпийские виды лыжного спорта включены в программу Зимних Олимпийских Игр, которые проводят с 1924г. К ним относятся: 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.

Известные лыжники

- Михаил Михайлович Девятьяров (11 ноября 1985, Чусовой, Пермская область) – российский лыжник. Член олимпийской сборной команды России по лыжным гонкам на Олимпиаде в Ванкувере. Сын олимпийского чемпиона Михаила Талгатовича Девятьярова.



- **Михаил Петрович Иванов** (родился 20 ноября 1977 года, Остров, Псковская область, Россия) — российский спортсмен (лыжные гонки), заслуженный мастер спорта, чемпион Олимпийских игр 2002 года в Солт-Лейк-Сити в гонке на 50 километров. Клуб — ВФСО «Динамо».



Анф́иса Анато́льевна Резцо́ва (в девичестве — Рома́нова; 16 декабря 1964, дер. Якимец, Гусь-Хрустальный район, Владимирская область) — выдающаяся советская и российская биатлонистка и лыжница, двукратная олимпийская чемпионка по биатлону, олимпийская чемпионка по лыжным гонкам, трёхкратная чемпионка мира по лыжным гонкам, двукратная обладательница Кубка мира по биатлону.



Единственная женщина в мире — олимпийская чемпионка сразу в двух зимних видах спорта.

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.

