

# ЛЫЖНЫЙ СПОРТ



Учитель  
физической  
культуры  
Шерстнева Елена  
Геннадьевна

# *Содержание*

- 1. История развития лыжного спорта**
- 2. Техника безопасности лыжной подготовки**
- 3. Влияние занятий лыжной подготовки  
на здоровье человека**

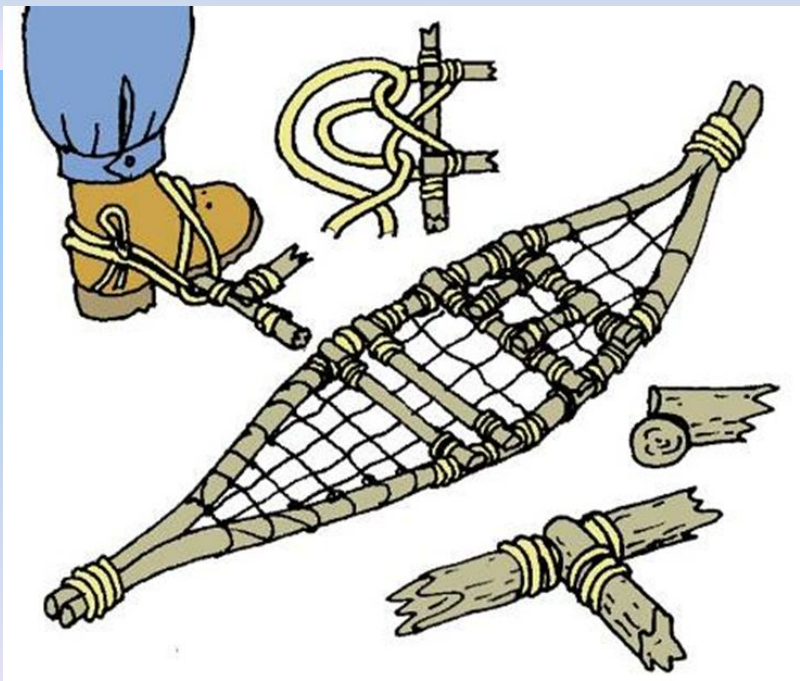
# Лыжный спорт

## Лыжный спорт —

популярный и массовый вид зимнего спорта, включающий гонки, прыжки с трамплина, биатлон, слалом, горные лыжи и скоростной спуск, северное двоеборье (гонки и прыжки с трамплина), фристайл (балет, акробатика, могул), а также лыжную подготовку как первую ступень занятий лыжным спортом.



# 1. История развития лыжного спорта



Лыжи – одно из самых древних изобретений первобытного человека. Появление лыж было обусловлено потребностью человека добывать на охоте пищу зимой и передвигаться по местности, занесенной снегом. Лыжи появились повсеместно, где жил человек в условиях снежной зимы. Первые лыжи были ступающие.

# 1. История развития лыжного спорта

Первые письменные документы о применении скользящих лыж относятся к VI-VII в.в. н. э. Готский монах Жорданес в 552г., греческие историки Иордан в VI в., Авел Диакон в 770г. описывают использование лапландцами и финнами лыж в быту и на охоте. В конце VIIв. Историк Верефрид дал подробное описание лыж и их использование народами Севера на охоте за зверем. Король Норвегии Олаф Тругвассон по записям 925г. представлен хорошим лыжником. В 960г. лыжи упоминаются как принадлежность для обучения придворных норвежских сановников.

# 1. История развития лыжного спорта

Первые сведения о применении лыж со спортивной целью в странах Скандинавии относятся к периоду средневековья. Лыжный спорт там начал развиваться прежде всего в воинских подразделениях. В XVI в. по приказу норвежского военного министра были сформированы лыжные отряды. Бег на лыжах и другие упражнения применялись для подготовки солдат к боевым действиям.

В 1767 г. в г. Христиании (Осло) была разработана программа состязаний на лыжах для солдат, куда входили скоростные соревнования на короткую дистанцию с полной амуницией и оружием, стрельба по цели при спуске со склона, спуск по склону среди кустов и с крутого склона. В состязаниях могли принимать участие все желающие, а не только солдаты.



# 1. История развития лыжного спорта

Толчком к развитию лыжного спорта среди населения и к привлечению зрителей на состязания стала выставка лыжного инвентаря в Тронхейме в 1862 г.



В 1877г. в Норвегии организовано первое лыжное спортивное общество, вскоре в Финляндии открыли спортивный клуб. Росла популярность лыжных праздников.

Другие страны начали культивировать лыжный спорт позднее. В конце XIX в. лыжные клубы были созданы в Австрии, Швейцарии, Италии, Франции, Азии и Америке. В первую очередь в этих странах развивались горные виды.

# 1. История развития лыжного спорта

**В** 1910 г. в Осло состоялся международный лыжный конгресс с участием 10 стран. На нем была создана Международная лыжная комиссия, реорганизованная в 1924 г. в Международную лыжную Федерацию. Стали регулярно проводиться международные соревнования.

С первых зимних Олимпийских игр (1924 г.) лыжный спорт включен в их программу. До 1936 г. в программу I-IV зимних Олимпиад входили только лыжные гонки, прыжки с трамплина и лыжное двоеборье для мужчин. С 1936 г. стали включаться горнолыжные виды для мужчин и женщин. Лыжные гонки для женщин стали проводиться с VI зимней Олимпиады 1952 г. Эстафетные гонки для мужчин были введены в 1936 г., для женщин - в 1956 г.





# 1. История развития лыжного спорта

Рост массовости лыжного спорта связан с введением в 1931 г. Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). С 1932 г. стали регулярно проводиться всесоюзные соревнования школьников по лыжному спорту.

С началом Великой Отечественной войны вся спортивная работа была направлена на физическую подготовку бойцов. Лучшие лыжники страны стали инструкторами лыжной подготовки в подразделениях Советской Армии.

После войны уже в первые годы общее число спортсменов-лыжников увеличилось в 1.5-2 раза. В 1948 г. советские лыжники вступили в Международную лыжную федерацию и впервые приняли участие в официальных международных соревнованиях в Холменколлене (Норвегия).



# 1. История развития лыжного спорта

**В** России лыжный спорт начал развиваться в конце XIX в. **29 декабря 1895 г.** в Москве на территории нынешнего стадиона Юных пионеров состоялось торжественное открытие первой в стране руководящей развитием лыж организации - **Московский клуб лыжников**. Эту официальную дату и принято считать днем рождения лыжного спорта в нашей стране. Кроме Московского клуба лыжников в 1901 г. было создано Общество любителей лыжного спорта, а в 1910 г. - Сокольнический кружок лыжников. По аналогии с московским в 1897г. создается клуб лыжников «Полярная звезда» в Петербурге. В 1910 г. лыжные клубы г. Москвы объединились в Московскую лигу лыжебежцев. Лига осуществляла общественное руководство лыжным спортом не только в Москве, но и в других городах России.

Соревнования по лыжному спорту в дореволюционной России проводились только на равнинной местности. Лыжный инвентарь тогда завозили в основном из Финляндии и Швеции. Беден был и технический арсенал лыжников: передвигались только так называемым русским ходом (прообраз современного попеременного двухшажного хода).

# 1. История развития лыжного спорта

Росту спортивных результатов лыжников во многом способствовало расширение научно-исследовательской и научно-методической работы. Появляются физиологические, биохимические и педагогические исследования, совершенствуются средства и методы тренировки и техники движения на лыжах. Был выпущен ряд учебников и учебных пособий по лыжному спорту.



Во все последующие годы наши спортсмены-лыжники неизменно подтверждали свои успехи на чемпионатах мира, Олимпийских играх, других международных состязаниях.

# 1. История развития лыжного спорта

**Мы** гордимся нашими выдающимися лыжниками — чемпионами мира и Олимпийских игр: В. Кузиным, Н. Зимятовым, П. Колчиным, В. Ведениным, А. Прокуроровым, К. Боярских, Л. Козыревой, Г. Кулаковой, Р. Сметаниной, Е. Вяльбе, Л. Егоровой, О. Даниловой, и многими другими.



## 2. Техника безопасности лыжной подготовки

### Одежда, обувь, лыжный инвентарь



**Лыжный инвентарь** должен соответствовать индивидуальным ростовым показателям школьника. Длина лыж должна быть чуть выше (примерно на 10 см), а длина палок чуть ниже роста школьника (примерно на 10-15 см). Лыжи подходят как деревянные, так и пластиковые.

**Лыжные палки** пригодны из любого материала, предпочтительнее более легкие. На палках необходимы ремешки (петли) для кистей рук, кольца (сегмент) упора и штырьки на концах.

Из многочисленных моделей **лыжных ботинок** предпочтительнее с удлиненным, защищающим от снега голенищем, по размеру свободные (примерно на 2 размера больше), но не слетающие с ноги при ходьбе.

Сейчас промышленность выпускает **лыжные крепления** различных конструкций, главное при их выборе – надежность, удобство и простота в обращении. Для лыжных ботинок в зависимости от модели могут подойти рантовые, носовые или полужесткие крепления.

**Лыжная одежда**, как и инвентарь, тоже имеет свою специфику. Верхняя одежда (куртка и брюки или комбинезон) должны быть из ветроводонепроницаемой ткани. Вполне допустимо, если куртка с брюками чуть великоваты, главное, чтобы впору была внутренняя одежда. Желательно иметь варежки или рукавицы, обшитые водонепроницаемой тканью. Шапка предпочтительно шерстяная, плотно прилегающая к голове и закрывающая уши. Шарф лучше заменить свитером с высоким воротом.



# 2. Техника безопасности лыжной подготовки

## Общие требования безопасности

- \* К занятиям по лыжам допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- \* При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- \* При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - обморожение при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$ ;
  - травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
  - потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
  - травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.
- \* При проведении занятий по лыжам должна быть аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- \* В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.



## 2. Техника безопасности лыжной подготовки

### Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  надеть плавки.
2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.



## 2. Техника безопасности лыжной подготовки

### Требования безопасности во время занятий



- Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.
- При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
- Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю) о первых же признаках обморожения.
- Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.



## 2. Техника безопасности лыжной подготовки

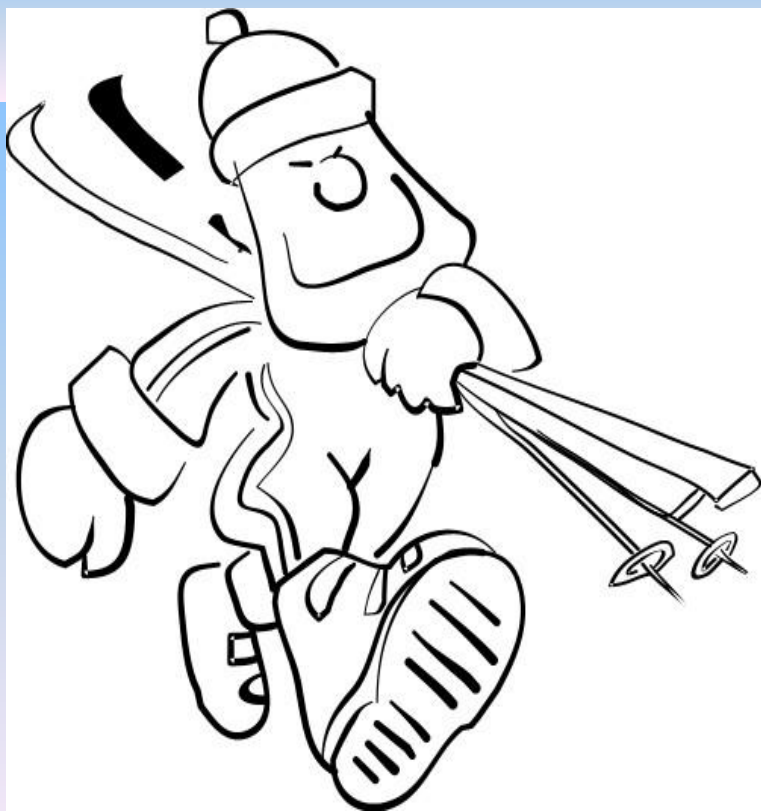
### Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю) и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.
- При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.



## 2. Техника безопасности лыжной подготовки

### Требования безопасности по окончании занятий



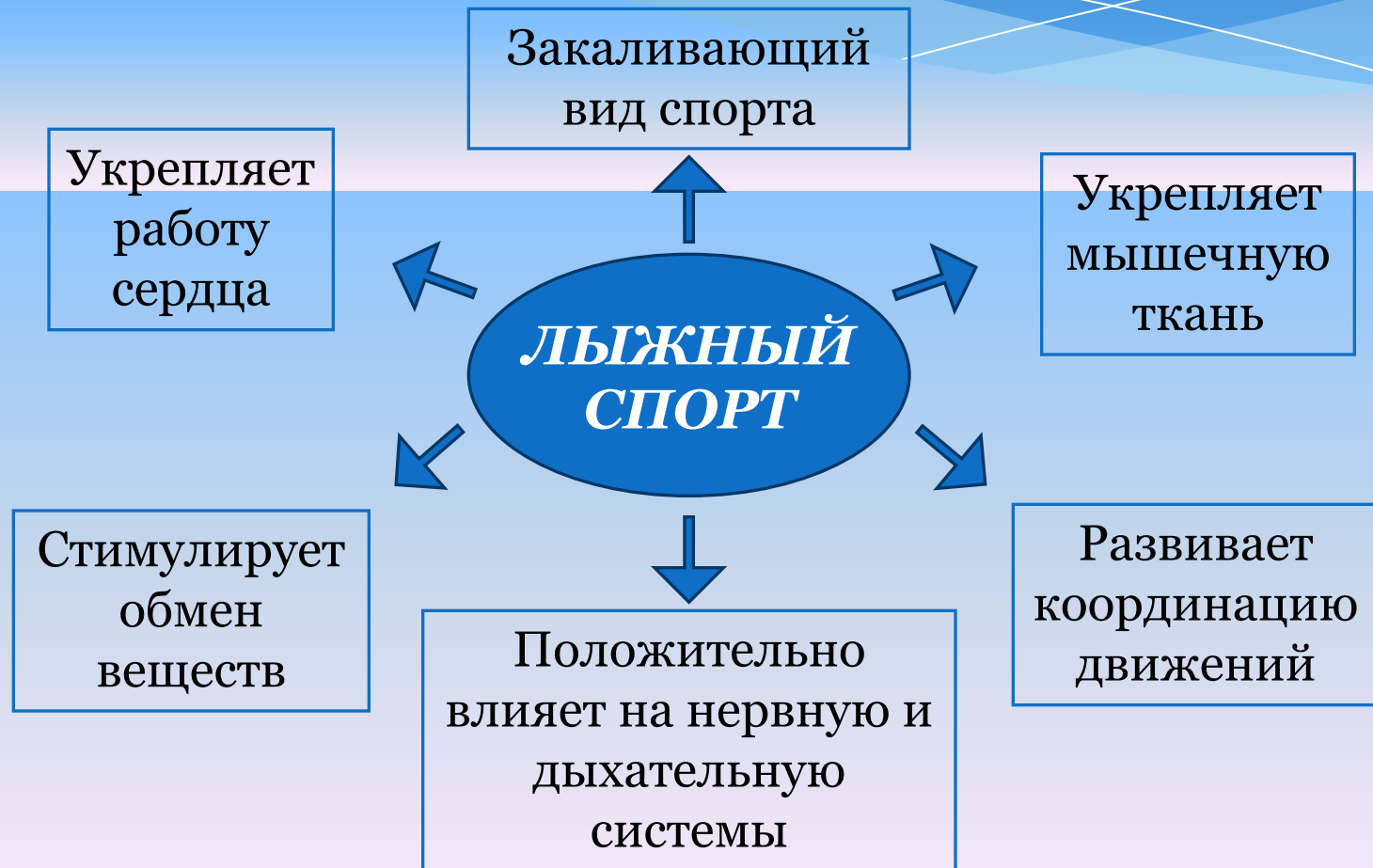
1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

# 3. Влияние занятий лыжной подготовки на здоровье человека

**Ходьба на лыжах** очень популярна и является доступным, увлекательным и полезным занятием, прекрасным средством укрепления здоровья и развития организма. Лыжные прогулки придают бодрость и создают хорошее настроение.



# 3. Влияние занятий лыжной подготовки на здоровье человека



# 3. Влияние занятий лыжной подготовки на здоровье человека

Лыжный спорт оказывает разностороннее положительное влияние на организм, способствует улучшению физического развития, укреплению здоровья. Этот вид спорта можно отнести к закаливающим. Пребывание на свежем воздухе закаляет, повышает устойчивость организма к заболеваниям.



# 3. Влияние занятий лыжной подготовки на здоровье человека



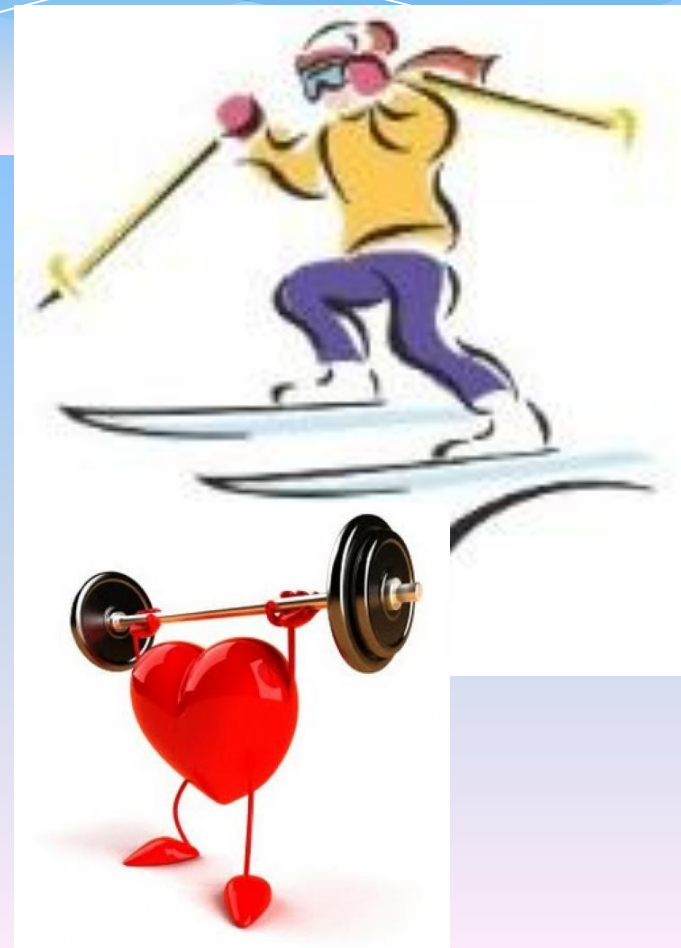
При ходьбе на лыжах в работу вовлекается наибольшее, по сравнению с другими видами упражнений, число мышц, основательно нагружаются мышцы ног, рук, спины, живота.

А лыжные гонки способствуют усиленной работе всех органов и систем организма, повышается работоспособность.



# 3. Влияние занятий лыжной подготовки на здоровье человека

**В** результате систематических тренировок улучшается работа сердечнососудистой системы и дыхательных органов (увеличивается жизненная емкость легких). Быстрый темп укрепит работу сердечной мышцы и сбавит вес, а медленный будет развивать дыхательную систему и благотворно влиять на нервы. Этому способствуют благоприятные условия занятий : свежий воздух, солнечные лучи и живописная зимняя природа.



# 3. Влияние занятий лыжной подготовки на здоровье человека



**В** процессе занятий лыжным спортом приобретаются ценные прикладные навыки, совершенствуются жизненно важные качества — воля, смелость, скоростно-силовые способности, а также все двигательные качества (быстрота, гибкость, ловкость, координация движений и, прежде всего, выносливость), воспитываются настойчивость и находчивость.



# Лыжный спорт

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.





Спасибо за внимание!