

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**

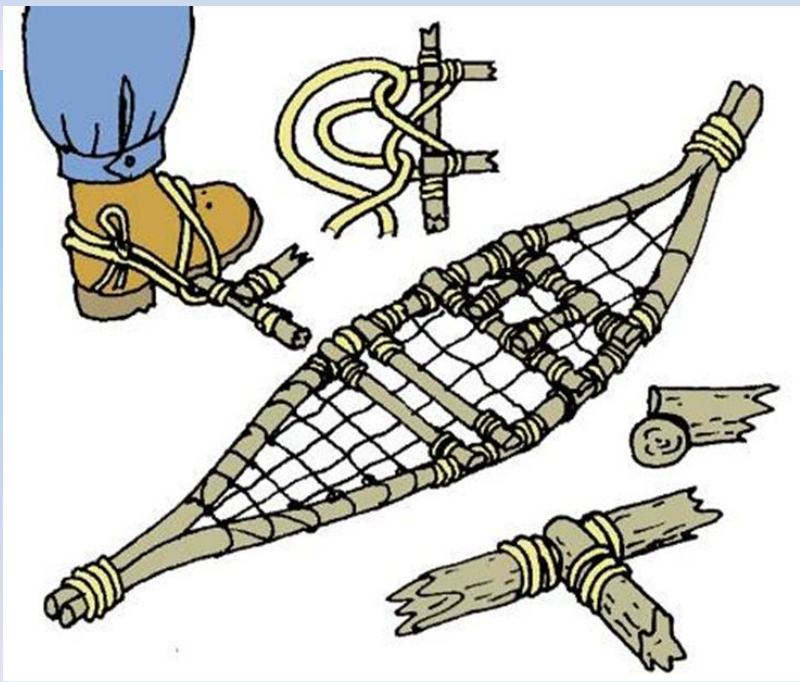
Лыжный спорт

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°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 С 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

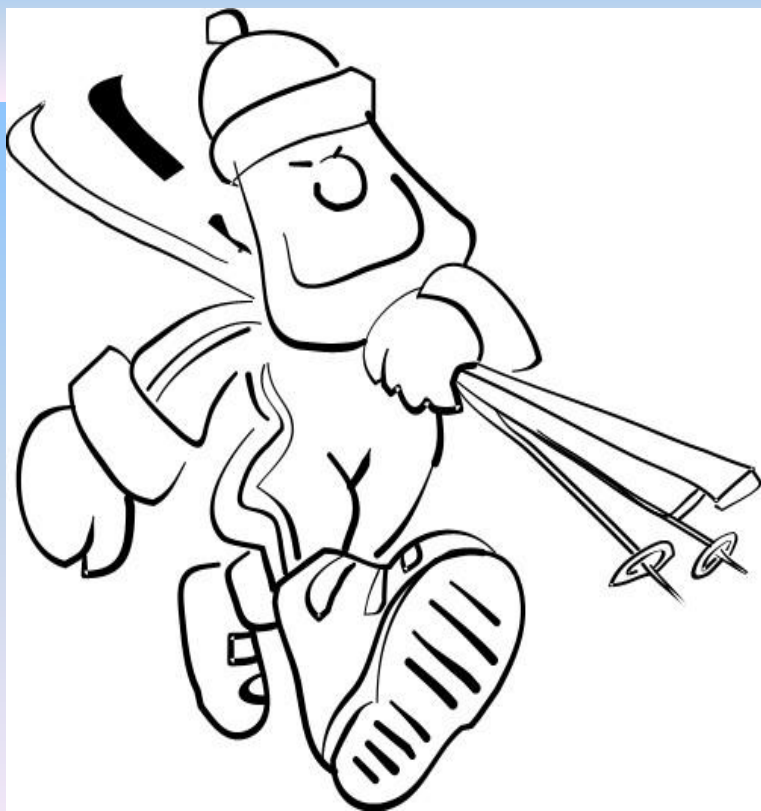
Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 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



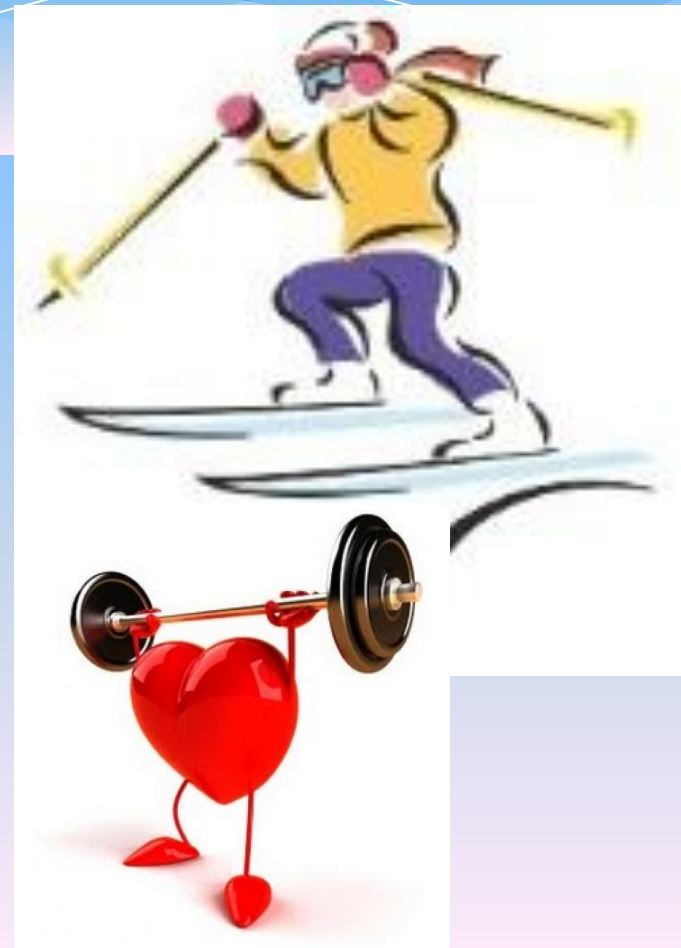
При ходьбе на лыжах в работу вовлекается наибольшее, по сравнению с другими видами упражнений, число мышц, основательно нагружаются мышцы ног, рук, спины, живота.

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!