



# ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Кублик Никита

Ученик 9 «б» класса МБОУ Лицей №1

г. Комсомльск-на-Амуре

Преподаватель: Клиянкин Александр  
Владимирович

2018г



**Лыжный спорт**- это радость, здоровье, долголетие  
Это не гонка за призами, хотя получать награды за победы на лыжне очень приятно.



---

**Лыжный спорт** – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

# Чем полезны лыжи для ребенка.

Можно выделить несколько основных направлений положительного влияния данного вида спорта для растущей личности.



## **Закалка**

При физических нагрузках на свежем воздухе, активно развиваются легкие, кровеносная и нервная системы, ускоряется работа мозга. Организм становится более устойчив не только к сезонным заболеваниям, но и к любого рода негативным факторам окружающей среды, в том числе атмосферным явлениям и загрязнению воздуха. Низкие температуры переносятся ребенком легче, чем при обычном развитии, а нахождение на зимнем солнце само по себе является профилактикой недостатка витамина D в зимний период. Это в свою очередь помогает поддерживать оптимальные темпы роста и развития.

## **Физическое развитие**

При неспешной ходьбе на лыжах работают практически все группы мышц, укрепляются ноги, спина, руки, координируется дыхание, обеспечивая оптимальное снабжение организма кислородом. При ускорении темпа или при переходе на спуск, особое внимание переключается на равновесие и выносливость. Как правило, первые результаты дают о себе знать уже после недели регулярных занятий.

## **Ускорение умственного развития**

Постоянное нахождение на свежем воздухе способствует улучшению кровоснабжения головного мозга, что позволяет быстрее усваивать получаемые знания, развивать память, реакцию и внимание.

**Прогулки на лыжах – это один из самых полезных видов аэробной нагрузки. Они оказывают на организм человека множество разнообразных положительных эффектов.**

# Техники (виды) катания на лыжах

## Ходьба и бег на лыжах.



**В зависимости от темпа прогулки выделяют ходьбу и бег на лыжах.**

Начинающим лыжникам, только обучающимся этому виду спорта, предпочтительнее начать с ходьбы, так как бег на лыжах, безусловно, является нагрузкой более высокого уровня.

**Существует 2 вида лыж – беговые и горные. В каждом из них могут использоваться различные стили катания.**

В беговых лыжах существует 2 техники катания – ход классический и ход коньковый.

В катании на горных лыжах существует больше стилей, чем на лыжах беговых:

- Стил туристический
- Спортивный стиль
- Фрирайд
- Фристайл



# БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ

## Классический стиль



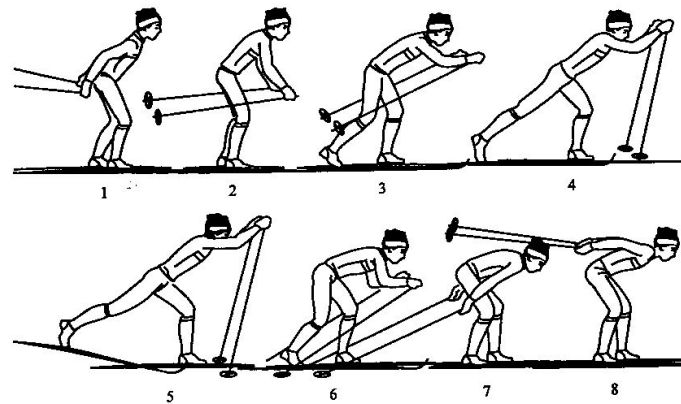
Для начала следует освоить именно классический стиль.

Классический ход характеризуется ездой одновременно на двух лыжах, расположенных параллельно. Может использоваться как на специальной трассе – лыжне, так и вне нее – на пересеченной местности.

Встаньте на лыжню, вынесите палки немного вперед, и оттолкнитесь ими от земли.

После этого постарайтесь скользить по плоскости, отталкиваясь одной ногой (направление толчка должно быть не назад, а вниз). Когда освоитесь с этим, попробуйте отталкиваться ногами попеременно, одновременно вынося вперед противоположную руку (левая нога – правая рука, и наоборот).

Классический стиль больше подходит для новичков, а также для пожилых людей, кому трудно бегать в быстром темпе. Он отлично подходит для легких прогулок и общего оздоровления организма.





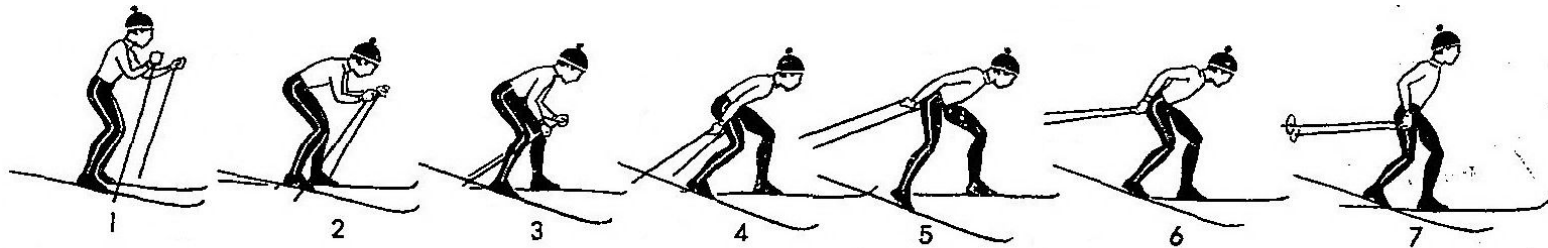
# БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ

## Коньковый стиль



Коньковый ход на лыжах технически сходен с таковым на коньках. Спортсмен опирается попеременно то на одну, то на другую лыжу, отталкиваясь от поверхности снега внутренней ее стороной. Такой стиль катания требует специальной хорошо укатанной достаточно широкой трассы, а от спортсмена – максимальной согласованности движений верхних и нижних конечностей. Он позволяет спортсмену набрать более высокую скорость по сравнению с классическим ходом. Этот вид хода является достаточно высокой нагрузкой на организм катающегося, поэтому его следует использовать лицам, не страдающим серьезными заболеваниями дыхательной и (особенно!) сердечно-сосудистой систем.

Коньковый стиль для новичков окажется немного сложнее, но именно этот способ передает всю атмосферу зимних катаний на лыжах.



# ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

## Туристический стиль



Туристический стиль это целый комплекс занятий, заранее предусмотренный его организаторами. Он включает в себя отдых на специализированном курорте и катание на лыжах под руководством инструктора.



# ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

## Спортивный стиль



Спортивный стиль включает в себя слалом простой и слалом-гигант, а также скоростной спуск. Это соревновательный стиль, суть которого заключается в преодолении определенной трассы без технических ошибок и за минимально возможное время. Для него оборудуют отдельные склоны с расположенными в определенном порядке флажками, которые следует объезжать спортсмену по заданному принципу.





# ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

## Стиль Фрирайд



Фрирайд. В переводе с английского языка дословно обозначает «свободная езда». Подразумевает катание на лыжах вне специально оборудованных спусков и трасс. Подходит исключительно для профессионалов и для любителей экстрима.



# ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

## Стиль Фристайл



Фристайл. Дословно означает «свободный стиль». Предусматривает не просто езду по трассе, а катание по буграм, еще и в сочетании с прыжками с трамплина. Входит в программу зимних Олимпийских игр. Включает в себя такие дисциплины, как:

- лыжная акробатика (спортсмены в ходе катания выполняют очень сложные акробатические прыжки со специального трамплина);

- могул (спуск по бугристому склону (бугры – могулы) и прыжки с трамплина);

- ски -кросс (прохождение специально подготовленной горнолыжной трассы с препятствиями – трамплинами, виражами – на скорость);

- хафпайп (спуск на горных лыжах, во время которого спортсмен находится в особой конструкции – хафпайпе, напоминающей внешне половину трубы);

- слоупстайл (от slope — склон и style — стиль; серия акробатических трюков на специальных приспособлениях – пирамидах, трамплинах, перилах и прочих, расположенных друг за другом вдоль всей трассы);

- нюскул (новая разновидность фристайла с использованием специальных лыж «твинтип» — с загнутыми пятками, позволяющих спортсмену приземляться после прыжка спиной вперед;

- стиль объединил в себе техники сноубординга и могула с акробатическими трюками).

Конечно, фристайл является занятием исключительно для лиц, профессионально занимающихся лыжным спортом. Новичкам следует выбирать стиль попроще.

Ранее к фристайлу относился еще и так называемый лыжный балет, второе название которого – фигурное катание на лыжах. Сейчас этот стиль катания постепенно забывается.

# Чем полезны лыжные прогулки

## Положительные свойства и противопоказания



Самый простой эффект – это хорошее настроение. Лыжные трассы, проходят в живописных местах, спортсмен имеет возможность помимо основного занятия любоваться красотой природы, он получает эстетическое удовольствие, что непременно сказывается на настроении.

Закаливающий эффект. Условия внешней среды во время лыжной прогулки постоянно меняются: снег, ветер, морозный воздух – с этими природными факторами сталкивается каждый лыжник. Организм учится правильно реагировать на изменения погоды, а значит, повышается его устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов извне.

Активизируются кровоток и дыхание. В процессе езды на лыжах, чаще сокращается сердце, кровь быстрее циркулирует по сосудам, которые при этом расширяются. Учащается и становится более глубоким дыхание, кровь лучше насыщается кислородом и доставляет его во все органы и ткани организма. Исчезают признаки кислородного голодания, ускоряются процессы обмена веществ, из организма активно выводятся продукты обмена (так называемые шлаки).

Все вышеуказанные процессы – и условия внешней среды, и активизация кровообращения, дыхания, обмена веществ – оказывают воздействие на систему иммунитета, укрепляя его. Человек, реже подхватывает какие-либо инфекции, а если и заболевает, то болеет не тяжело, без осложнений и быстро выздоравливает.

Кровоснабжение почек также улучшается. Они начинают работать более интенсивно, выводя из организма лишнюю жидкость и токсические продукты метаболизма.

В процессе езды на лыжах участвуют практически все группы мышц. Максимальная нагрузка при этом приходится на мышцы нижних конечностей – бедра и голени, чуть менее активно работает мускулатура пресса и спины, а также верхних конечностей. Такая нагрузка на мышцы приводит к повышению их тонуса. Они приобретают привлекательную форму, становятся сильнее. Повышается выносливость спортсмена.

Лыжи полезны и для опорно-двигательного аппарата, поскольку позволяют укрепить его. В частности, это касается коленных суставов: во время езды на лыжах человек совершает не резкие, а мягкие, плавные движения. Это самая хорошая нагрузка на сустав – она не травмирует его, а наоборот – стимулирует выработку суставной жидкости, улучшает работу сустава в целом.

# Интернет ресурсы:

<https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2012/08/14/vliyanie-lyzhnogo-sporta-na-razvitie-fizicheskikh-kachestv>

<http://www.list7i.ru/?mod=boards&id=731>

<http://physiatrics.ru/10004582-polza-i-vidy-lyzhnoj-xodby/>

<https://zhenskoe-mnenie.ru/themes/health/v-chem-polza-lyzh-katanie-beg-khodba-na-lyzhakh-v-chem-raznitsa-mogut-lyzhi-nanesti-vred-zdoroviu/>





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

