

# Лыжный спорт.



“...Настоящим лыжникам известно

–

Что такое есть в душе комфорт,  
Если выбор в жизни сделан честно  
Если часть которой – лыжный  
спорт.”

Методическая разработка для  
самостоятельной работы  
студентов по дисциплине  
«Физическая культура»  
тема: «Лыжный спорт»

Специальность 060501  
«Сестринское дело»

## Содержание:

1. Вступление

2. Основная часть

2.1 Техника безопасности перед началом занятий

2.2 История создания лыжного спорта

2.3 Лыжный спорт

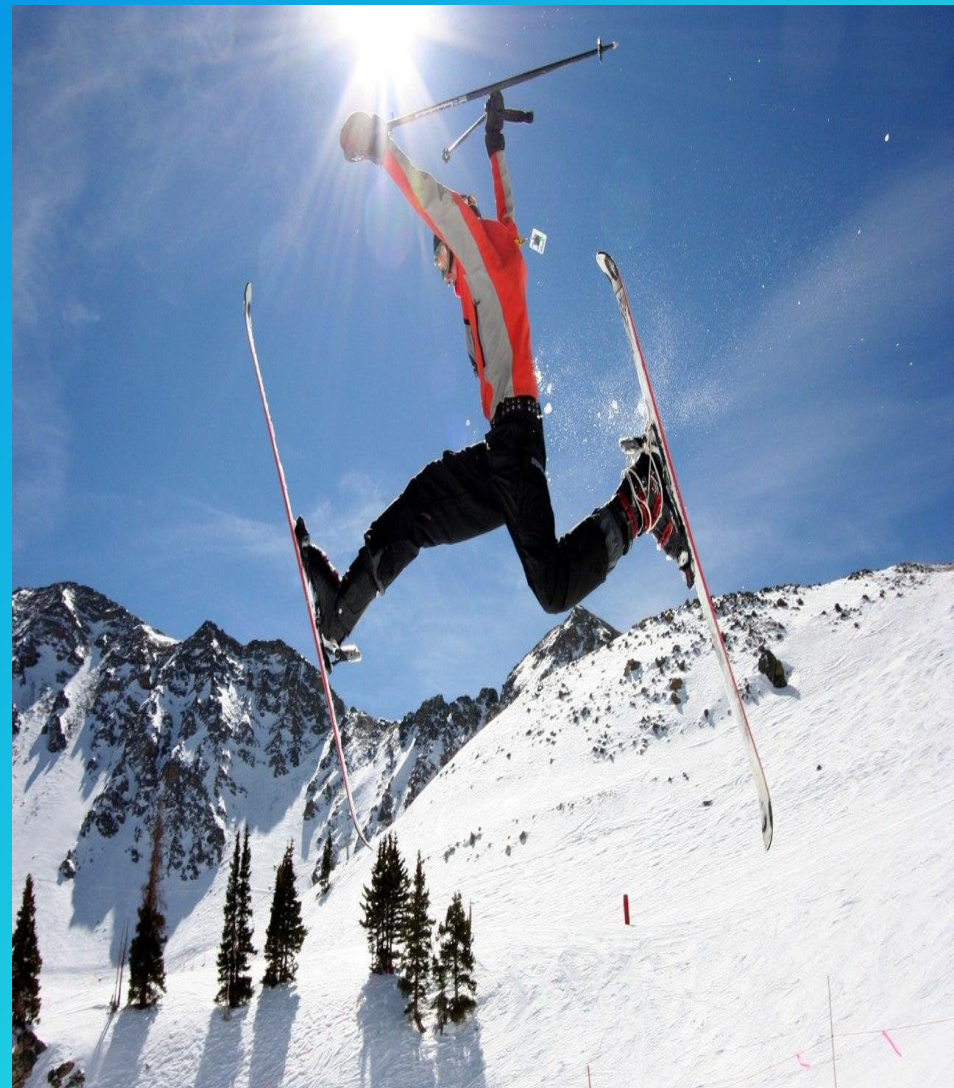
3. Контрольные вопросы

4. Оценка уровня физической подготовки

5. Заключение

# 1. Вступление:

Занятия лыжным спортом являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий. 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. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности...



В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных видов физической культуры. Поэтому и в нашем училище на данную тему отводится 84 часа из рабочей программы, максимальное количество которой составляет 261 час.

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников.

Основной целью данной методички является пропаганда здорового образа жизни, а также знакомство студентов с историческими фактами: легендой возникновения лыж, историей создания лыжного спорта; способами передвижения на лыжах и техникой безопасности при занятиях лыжным спортом.



# 2. Основная часть

## 2.1 Техника безопасности перед началом занятий

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже – 10 гр.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.



## Требования безопасности во время занятий

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках 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 горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
4. Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю) о первых же признаках обморожения.
5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви



## **Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки**

Лыжи должны быть подобраны по росту обучающегося и находиться в исправном состоянии.

Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к ботинкам. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.

Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме. Надевать обувь лучше на два носка, которые должны быть сухими.





Одежда на занятиях должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной. Чтобы не застудить поясницу, следует надеть длинный свитер. Запрещается заниматься без головного убора, нужно надеть спортивную шапочку прикрывающую уши, а на руки – варежки.

Выйдя на улицу, не спешите вставать на лыжи, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щёк следует немедленно сделать растирание, причём сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

Перед входом в помещение надо счистить снег с лыж.

Сразу после занятий лыжами нельзя пить холодную воду, чтоб не заболело горло.

Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях лыжной подготовкой следующие: температура не ниже – 15 град., тихий ветер.



# 2.2 История создания лыжного сп

Первые соревнования по лыжному спорту проведены в Норвегии в 1767 г.

Организационно и методически лыжный спорт

сформировался в конце 15 – начал 20 вв.,

когда стали создаваться национальные

лыжные клубы: в Норвегии (1874 г.),

Финляндии (1886 г.), Германии (1891 г.),

Австрии и Швеции (1892 г.), России (первое

соревнование проведено в Петербурге в 1894

г.).



Зимние Олимпийские игры проводятся с 1924 г., чемпионаты мира с 1929 г.

Сверхмарафонная шведская лыжная гонка на дистанцию 65,5 км «Ваза-Лоппе» (с 1922 проводится с общего старта, участвует около 9 тыс. лыжников) с 60-х гг. стала международной.



Лыжи имеют большое прикладное значение в быту и на различных работах в условиях длительной и снежной зимы в северных и восточных районах страны, где используются охотниками, геологами, связистами, лесниками.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников и молодежи. Особенно привлекают спуски со склонов различной крутизны.

Занятия на лыжах имеют образовательное значение. В ходе занятий лыжники приобретают новые знания, умения и навыки, связанные с лыжным спортом (изучают теорию лыжного спорта, закономерности подготовки, гигиену занятий физическими упражнениями и т.д.).

В нашей стране сложились две основные формы работы по лыжам - лыжная подготовка и лыжный спорт.

# Легенда возникновения

## ЛЫЖИ

Однажды, давным - давно, некий охотник, погнавшись за добычей, увяз по колено в снегу. Вытаскивая ногу из сугроба, он наступил на валявшийся поблизости большой кусок сосновой коры. В снег кора не провалилась, и человек легко выбрался. Так, согласно легенде, были изобретены первые лыжи.

Они существовали в обиходе наших далеких предков с незапамятных времен. Об этом свидетельствуют древние наскальные изображения, найденные археологами в разных районах Севера – на Скандинавском полуострове, берегах Белого моря, Онежского озера и т.д. На примитивных рисунках, относящихся к эпохе неолита (около VIII – III тысячелетий до н.э.), изображены люди не в снегоступах, а на лыжах, причем чрезвычайно похожих на современные.



# Возникновение и развитие

ЛЫЖИ

Различные приспособления, увеличивающие площадь опоры при передвижении по глубокому снегу, использовались древнейшими народами в быту и на охоте.

Первыми такими приспособлениями, очевидно, были шкуры убитых животных, которыми древние охотники обматывали ноги, предохраняя их от холода. Это послужило толчком для использования других предметов (обломков коры, щепок, а позднее и дощечек) для увеличения площади опоры.



У древнегреческих историков Ксенофонта (IV в. до н.э.) и Страбона (I в. до н.э.) имеются упоминания о том, что племена в горах Кавказа (армяне и др.) использовали ступающие лыжи. На Руси слово «лыжи» впервые употребляется в XII в. в письме митрополита Никифора к киевскому князю Владимиру Мономаху. С тех пор оно получило широкое распространение в русском языке, а более древнее название «юти» стало употребляться реже и постепенно утратило хождение. При археологических раскопках на стоянках древнего человека и торфяных болотах на территории Российской Федерации и стран Скандинавии найдены лыжи или их отдельные части. Наиболее древние находки окаменелых лыж имеют возраст около 5000 лет.



# 2.3 ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

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.

Главная задача занятий лыжным спортом - достижение физического совершенства и наиболее высоких спортивных результатов, что и является основным отличием спорта от других видов занятий лыжами.





# Лыжная

## ПОДГОТОВКА

Обязательный минимум занятий на лыжах по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, средних и высших учебных заведениях различного профиля, в Вооруженных Силах страны; рекомендуется в качестве спортивного развлечения включать в занятия по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и передвижение на лыжах.

Лыжная подготовка проводится на основании государственных программ и обеспечивает обучение детей, подростков, юношей и всего взрослого населения страны технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов, в том числе и нормативов любого комплекса, характеризующего физическую подготовленность всех возрастных групп страны.



# Способы передвижения на



Попеременный двухшажный  
ход



Коньковый  
ход

# Классификация способов передвижения на лыжах

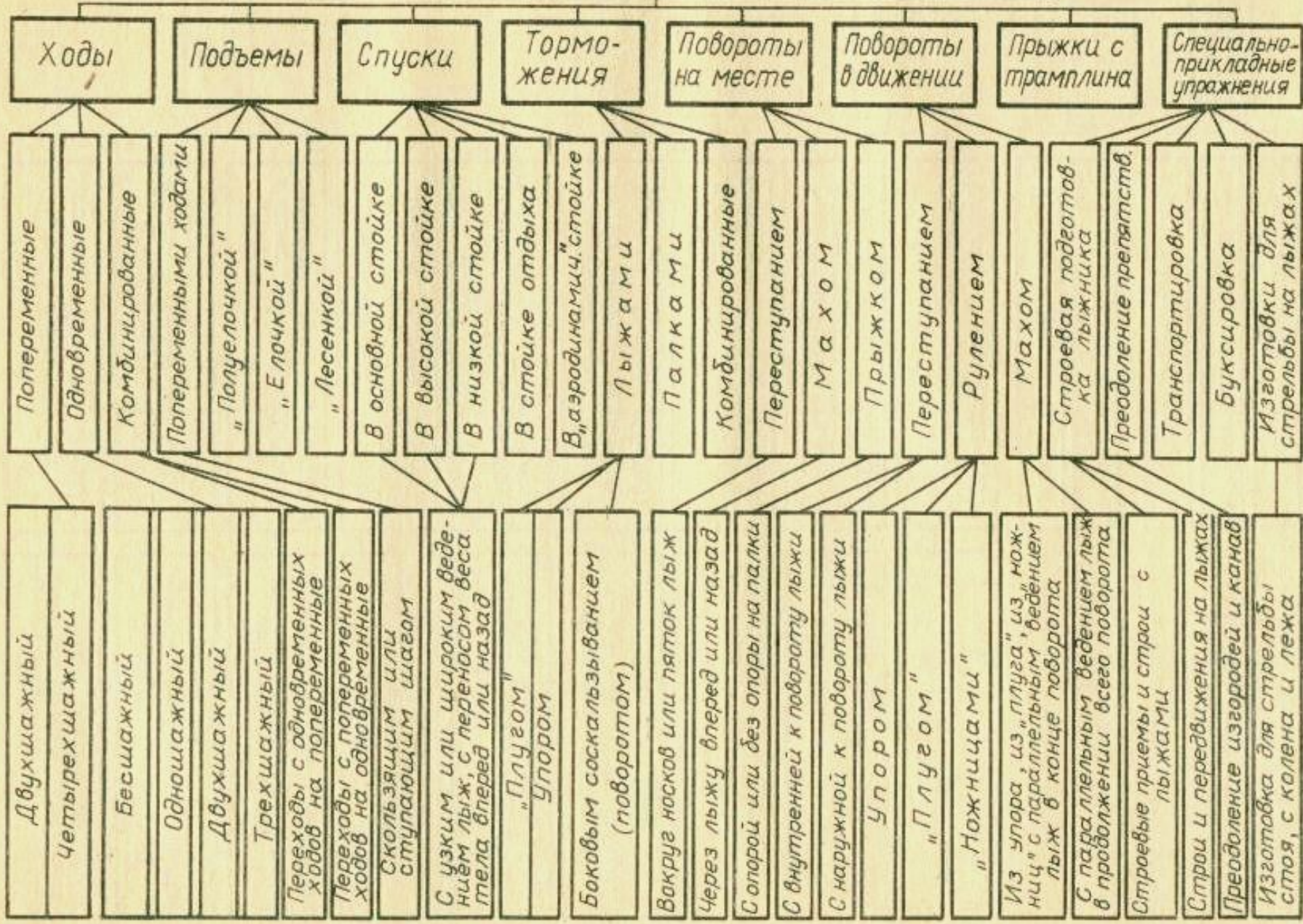
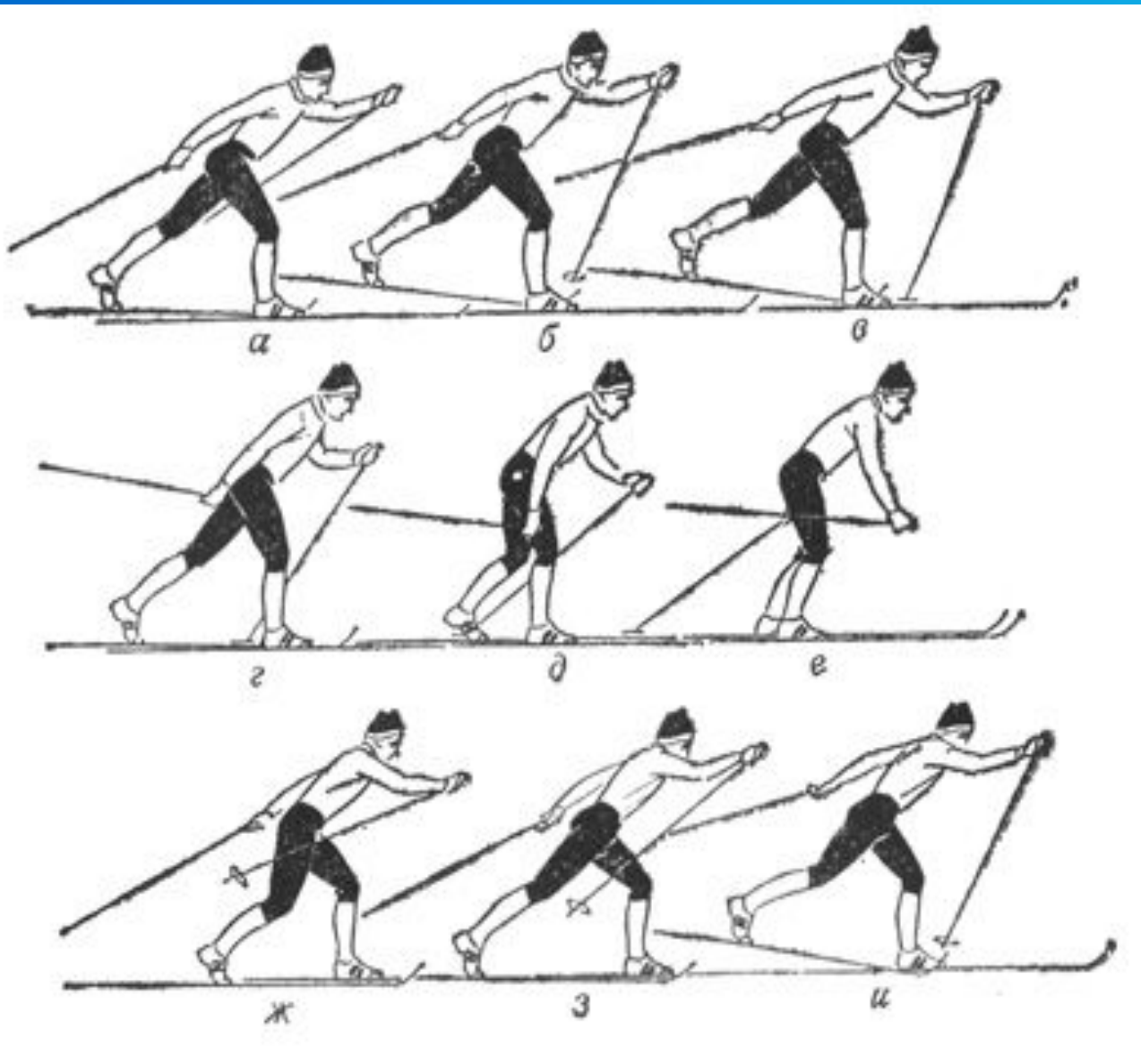


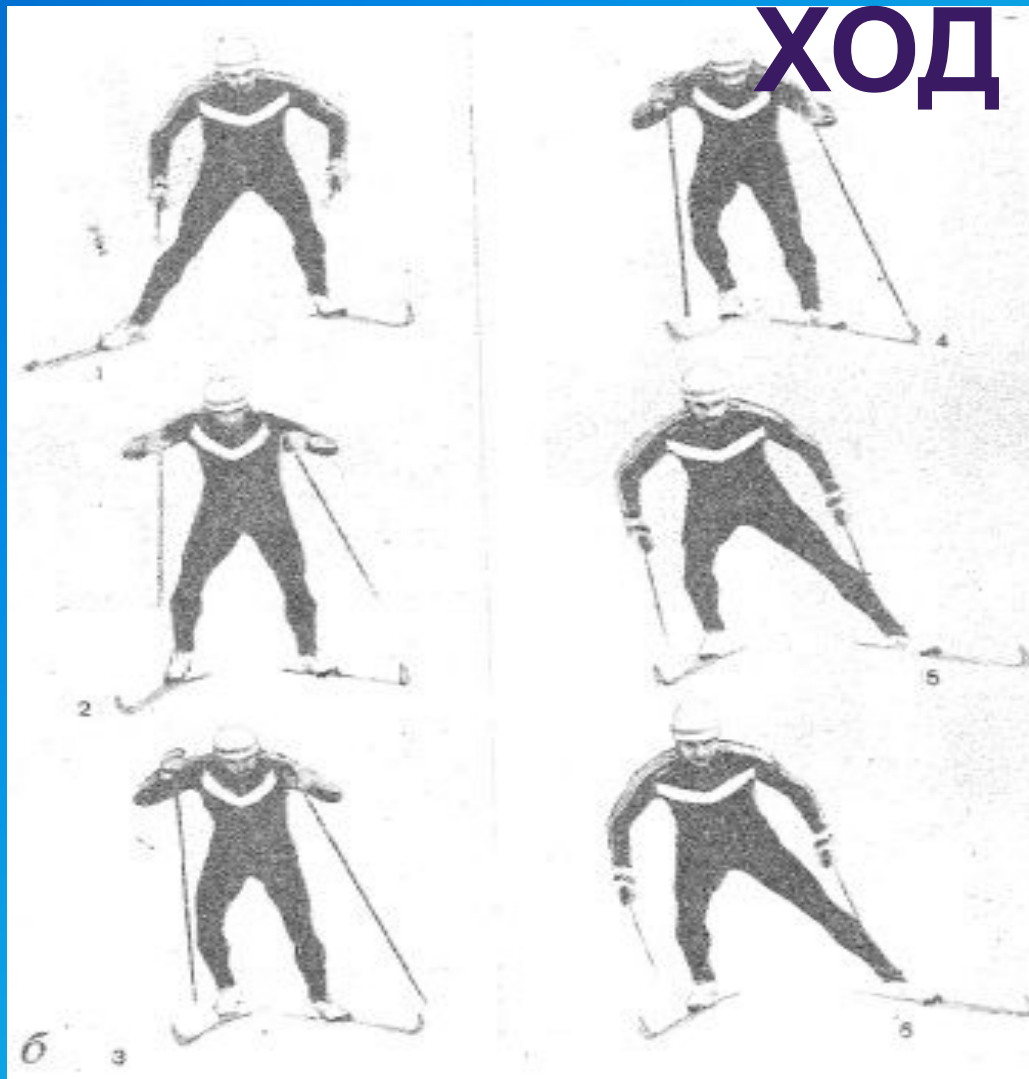
Таблица 2

# Техника движений попеременного двухшажного хода.



В цикле движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками.

# ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ



Отталкиваясь левой ногой, гонщик активно разгибает ее в коленном и тазобедренном суставах. При этом лыжа скользит на внутреннем ребре. Отталкивание руками осуществляется в основном разгибанием их.

### 3.Контрольные вопросы.

1. Какие первые приспособления ,увеличивающие площадь опоры при передвижении по глубокому следу ,вы знаете?
2. В каком веке впервые употребили слово “лыжи”?
3. Более древнее название “лыж”.
4. Когда и где были найдены наиболее древние находки окаменелых лыж?
5. Когда и где проводили первые соревнования по лыжному спорту?
6. Какие способы передвижения на лыжах вы знаете?
7. Какой должен быть интервал при движении на лыжах по дистанции? При спуске с горы?
8. Как необходимо подбирать лыжи?
9. При какой температуре уроки лыжной подготовки не проводятся?
10. Какова легенда изобретения первых лыж?
11. Почему, выйдя на улицу, не надо сразу вставать на лыжи ?
12. Как оказать первую помощь при обморожении?

## 4. Оценка уровня физической

### ПОДГОТОВКИ

Оценка уровня физической подготовки основных медицинских групп.

Мужчины			
Наименование упражнений	5	4	3
Бег на лыжах 5км.(мин./с)	25,50	27.20	Больше времени
Женщины			
Бег на лыжах 3км.(мин./с)	19.00	21.00	Больше времени

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовки студентов специальных медицинских групп.

Лыжные гонки без учета времени.	Юноши	Девушки
	3 км (сдано)	2 км (сдано)

## 5. Заключение.

Лыжная подготовка – обязательный минимум занятий на лыжах по физическому воспитанию как в школах, профессионально-технических училищах, так и в средних и высших учебных заведениях. Лыжная подготовка проводится на основании государственных программ и обеспечивает обучение подростков, юношей, девушек технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов. На занятиях в процессе лыжной подготовки проводится обучение разным способам передвижения на лыжах, идёт работа по развитию физических и морально-волевых качеств обучающихся.





Оздоровительное значение лыжного спорта заключается в вовлечении в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, протекающей в благоприятной обстановке, возможности легко регулировать нагрузку. Ходьба на лыжах доступна людям любого возраста. Это прекрасное средство отдыха. Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снимают утомление.

