

Лыжный спорт

Выполнил Антонов Андрей



Лыжные гонки



Горнолыжный спорт



Биатлон

Лыжный спорт

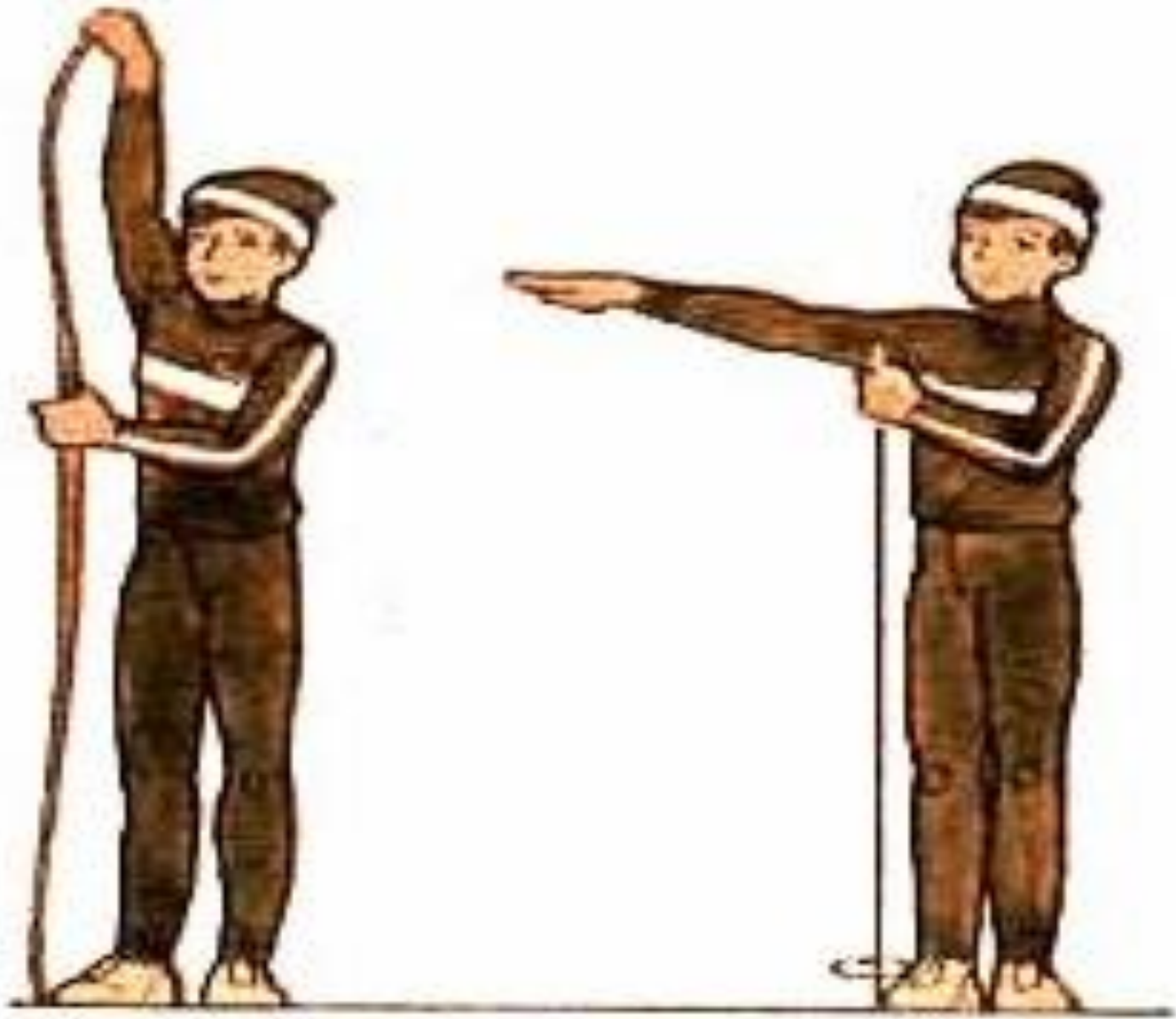
Лыжное двоеборье

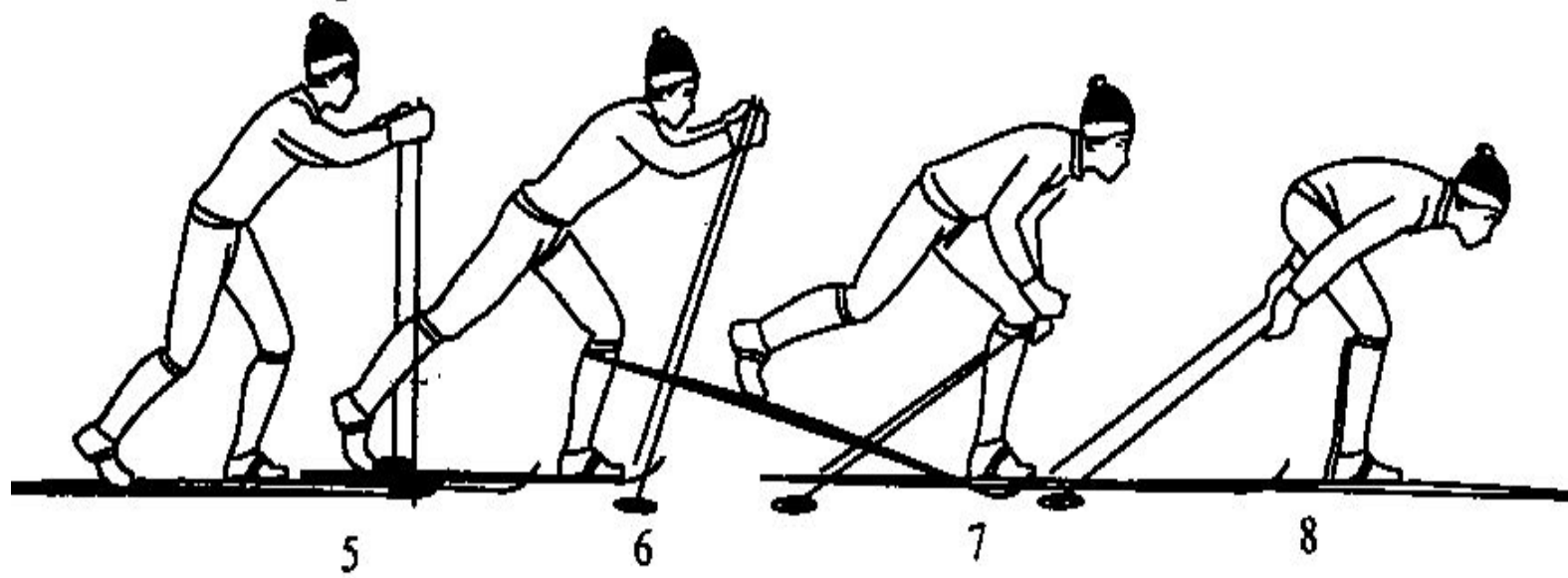
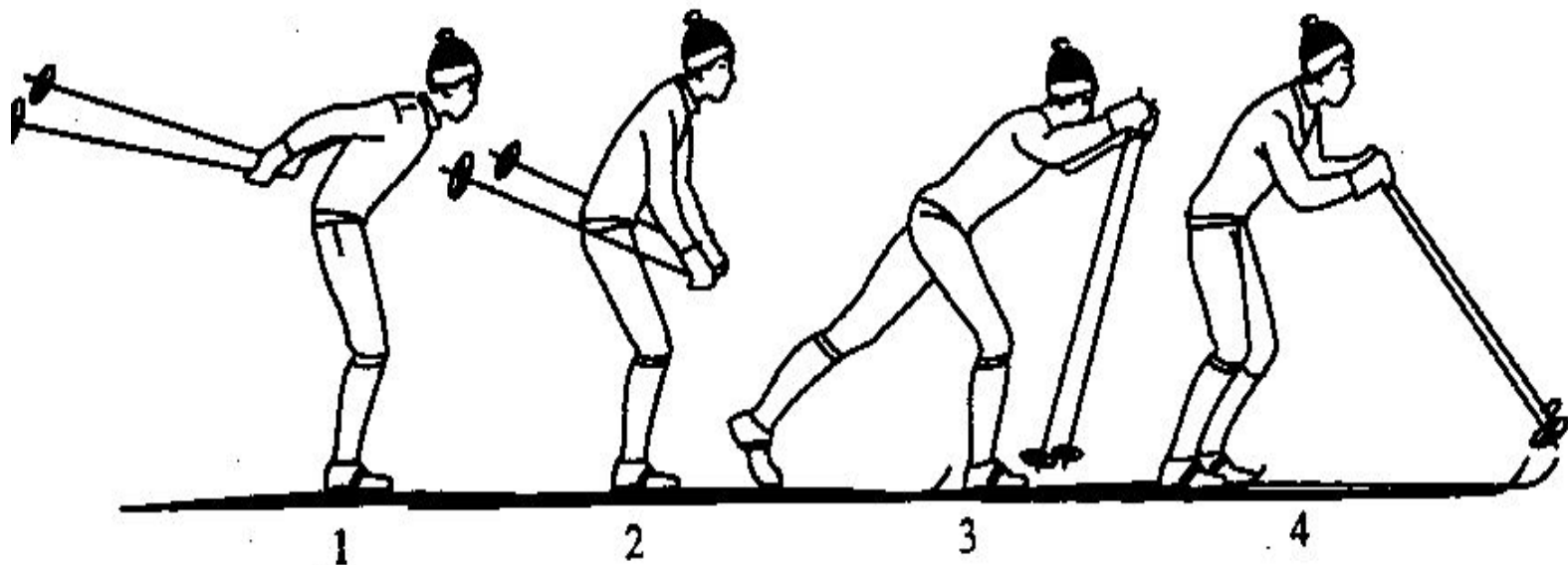
Прыжки с трамплина

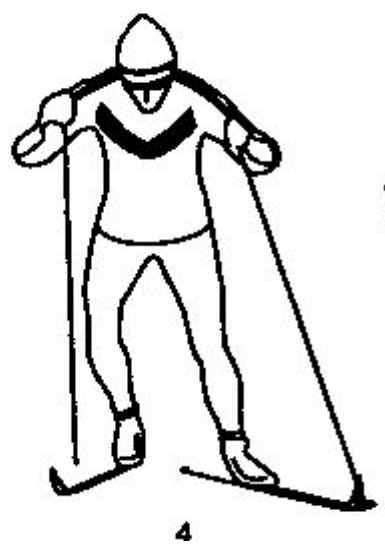
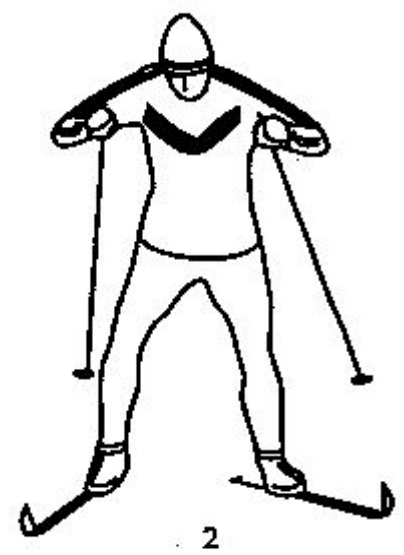
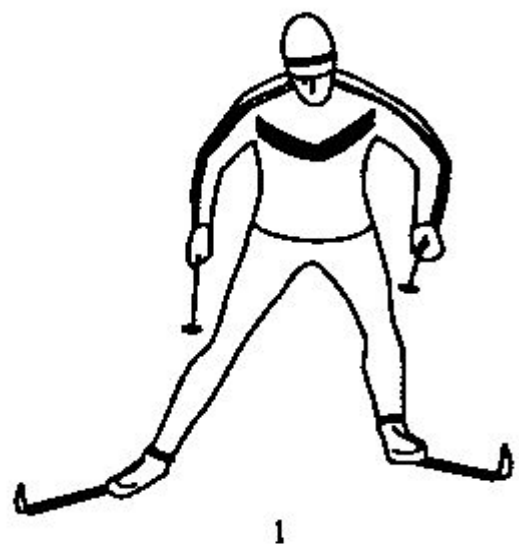
Сноубординг

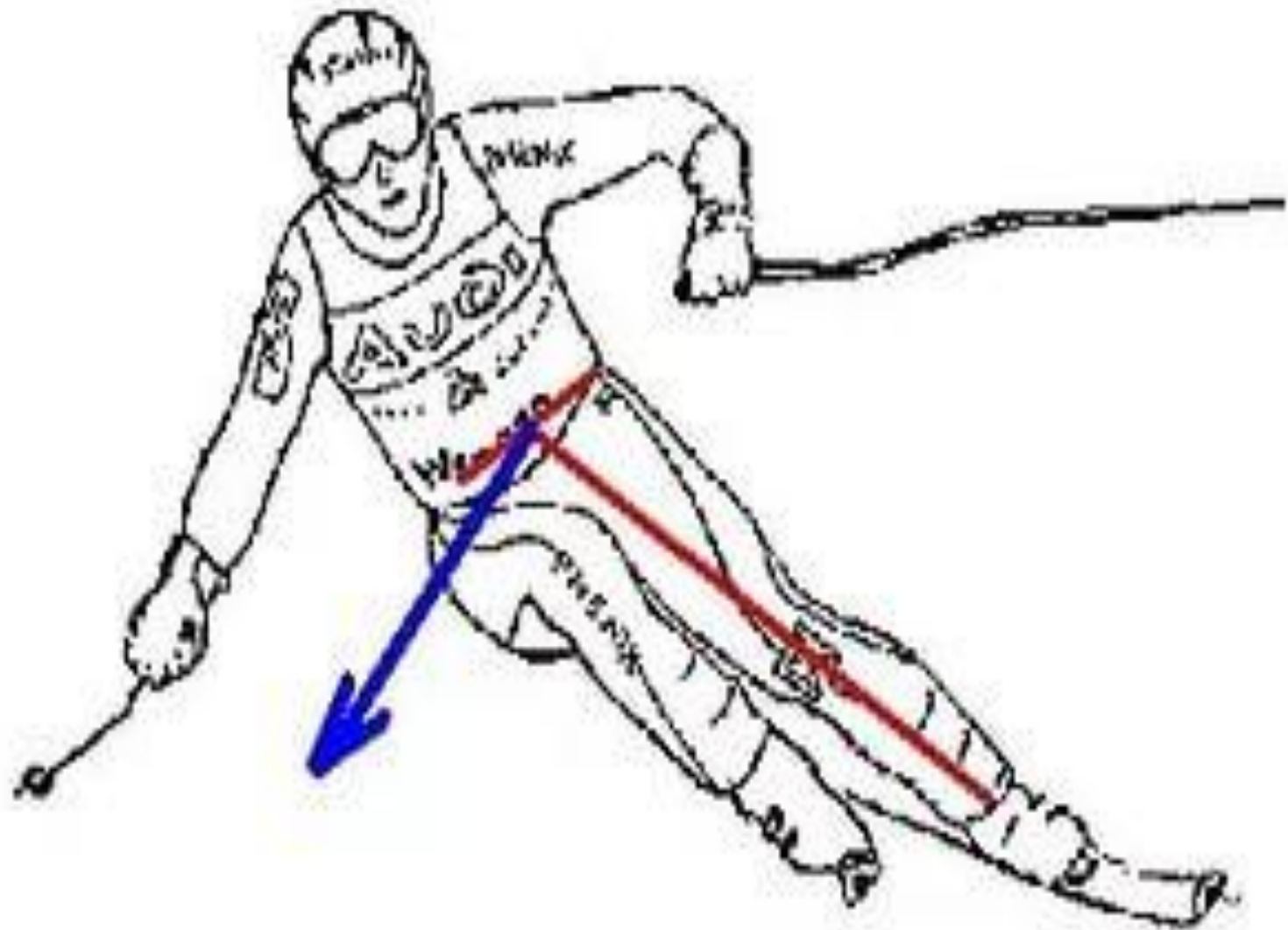
Фристайл











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.





Впервые интерес к лыжам как к спорту проявили в стране Норвегии. Там проводили праздники-соревнования по всем видам лыжного спорта.

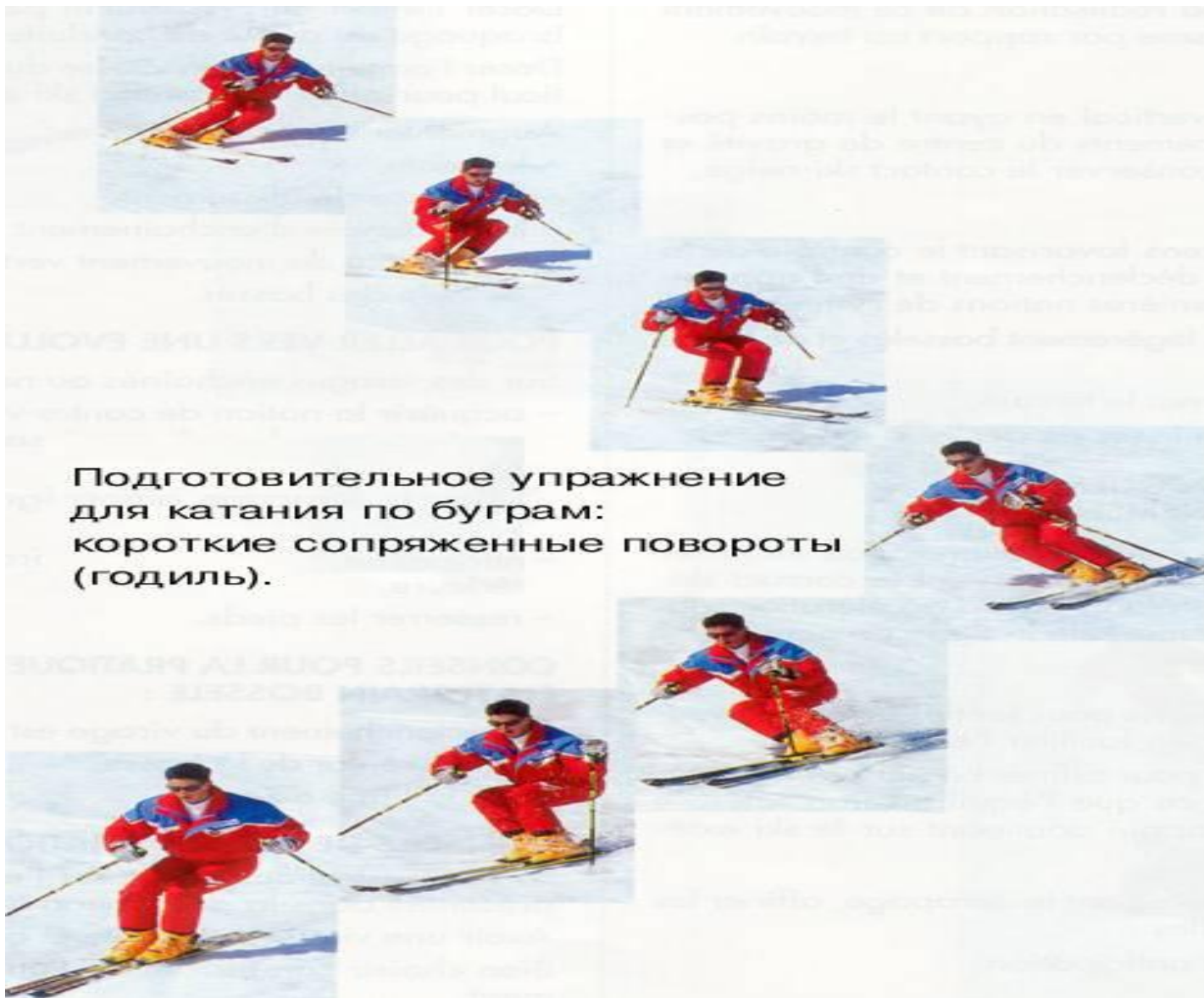
Лыжный спорт.

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.

Такие же лыжи стали применяться в армии.

Примерно в это же время появились и лыжные палки, существенно облегчающие и ускоряющие передвижение на лыжах.





**Подготовительное упражнение
для катания по буграм:
короткие сопряженные повороты
(годиль).**

Вывод:

Занятия лыжным спортом способствуют развитию молодых людей, совершенствованию физических качеств, воспитанию таких черт характера, как творческая активность, ответственность за порученное дело, целеустремленность. А это, безусловно, очень важно. Человек, обладающий такими качествами, способен принести большую пользу обществу.

