

Лыжи и лыжный спорт

Презентация
ученицы 10А класса

Лицея 12

Голицыной Анастасии

Учитель по физической культуре:
Иванова О.А.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА



Ходьба на лыжах очень популярна в нашей стране и является доступным, увлекательным и полезным занятием, прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости. Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение.

- **Лыжи** — приспособление для перемещения человека по снегу. Представляют собой две длинные деревянные или пластиковые планки с заострёнными и загнутыми носками. На лыжах перемещаются, используя их способность скользить по снегу.



- Лыжи крепятся к ногам с помощью креплений, в настоящее время для использования лыж в большинстве случаев необходимы специальные лыжные ботинки.



Виды креплений

1. Простые крепления — первые появившиеся, их можно встретить на охотничьих лыжах. Представляют из себя простую кожаную или матерчатую петлю, в которую легко вставить ногу, например в валенке.
2. Мягкие крепления — развитие простых. К петле добавился ещё один ремень, охватывающий ногу сзади, над пяткой, и не дающий лыже соскользнуть с ноги. В настоящее время такие крепления часто ставят на детские лыжи.
3. Полужёсткие крепления — кожаная петля заменена на металлические щёчки, в которые упирается ботинок, сверху удерживаемый стропой. Вместо ремня используется трос — металлическая пружина. Трос натягивается с помощью небольшого рычажка, который крепится перед щёчками

1. Жёсткие крепления — при их использовании ботинок «намертво» соединён носком с лыжами, что позволяет лучше их контролировать. Именно жёсткие крепления сейчас повсеместно используются.
2. Горнолыжные крепления — эти специфичные крепления полностью фиксируют ботинок относительно лыжи, что необходимо для управления на больших скоростях, развиваемых спортсменами при спуске с гор. Характерная особенность этих креплений — способность освободить ботинок при критических нагрузках, чтобы предохранить человека от тяжёлых травм, переломов.

Материалы и технологии

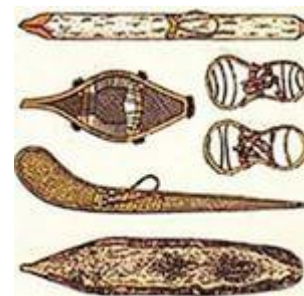
- Изначально лыжи были деревянные, изготавливались из цельных досок и не блистали внешним видом. С началом развития лыжного спорта и технической революции на рубеже XIX—XX веков лыжи видоизменились. Помимо изменения пропорций, они стали изготавливаться из нескольких частей, для их изготовления стали применяться станки, появились и лыжные фабрики.



- Наскальные рисунки в России и Скандинавии свидетельствуют о том, что за тысячи лет до нашей эры лыжи уже использовались живущими там народами. Интересен рисунок, найденный на берегу Залавруга в России. Созданный 2000—1500 лет до н. э., он изображает сцену охоты лыжников, где рядом со следами лыж идут круглые точки, которые, как предполагают, являются следами лыжных палок.



- Лыжи были изобретены северными народами в процессе борьбы в области с холодным климатом и долгой зимой.
- Для выживания людям было необходимо передвигаться по снегу, порой очень глубокому (более метра).
- Скорее всего, сначала были изобретены снегоступы— приспособления, увеличивающие площадь опоры ног и тем самым предотвращающие проваливание под снег.



- Первоначально лыжи использовались по прямому назначению — для передвижения по глубокому снегу в лесу во время охоты, военных действий в зимних условиях и т. п. Это и определяло их тогдашние пропорции — они были короткие (150 см в среднем) и широкие (15-20 см), удобные скорее для переступания, чем для скольжения. Такие лыжи сейчас можно увидеть в восточных районах России, где ими пользуются рыбаки и охотники.



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



- Большие изменения в конструкции произошли после появления пластика. С помощью покрытых снизу пластиком лыж достигалась гораздо большая скорость, чем с помощью простых деревянных, что повлекло за собой упрочнение конструкции лыж, креплений и ботинок.



- Постепенно лыжи полностью превратились в спортивный инвентарь и приняли знакомый вид.



Важно помнить о технике безопасности при катании на лыжах!

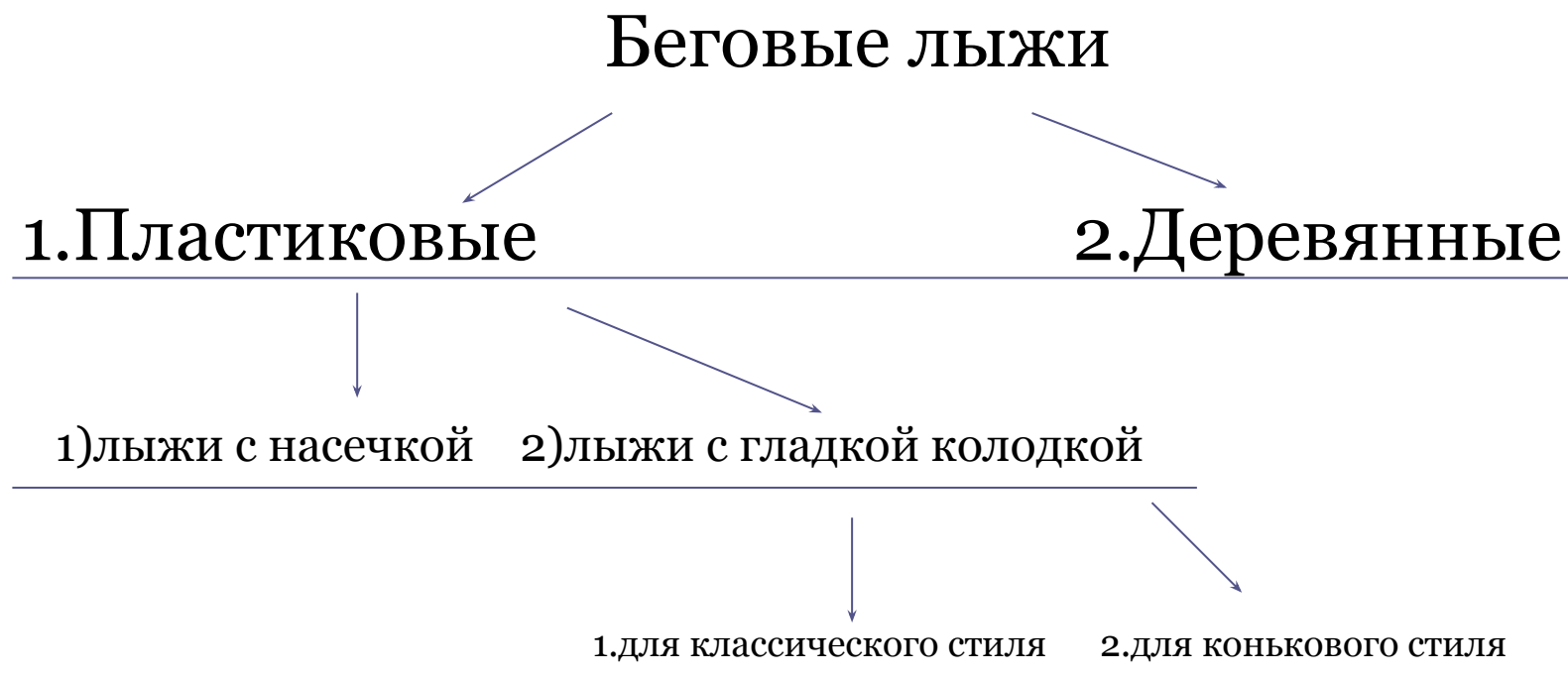
- **При катании на лыжах:**
- 1. Лыжи и палки должны быть подобраны по росту, крепления находиться в исправном состоянии.
- 2. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.
- 3. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной.
- 4. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 м, при спусках - не менее 30 м.
- 5. При спусках не выставляйте вперед лыжные палки.
- 6. Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).
- 7. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.
- 8. Нужно быть внимательным к себе и своим одноклассникам. Если наблюдаются признаки обморожения, надо сообщить учителю.
- 9. Сразу после занятий по лыжной подготовке вымыть руки и лицо с мылом, не пить холодную воду, чтобы не заболело горло.

- Горные лыжи - особая разновидность лыж, используемая для спуска с горных склонов и в горнолыжном спорте.



- Сначала для спортивного спуска с гор использовались обычные лыжи с полужёсткими креплениями. Постепенно лыжи изменились. Снизу по краям к лыже прикрепляли узкие (4-5 мм) металлические полосы. Это во-первых препятствовало стачиванию дерева лыж об фирн (жёсткий твёрдый снег, который часто образуется в горах), а во-вторых позволяло уверенней управлять лыжами.
- В дальнейшем, с развитием горнолыжного спорта, горные лыжи обрели собственный вариант креплений, с жёстко фиксированной пяткой, и специальные ботинки.

Беговые лыжи



Преимущество зимнего катания на лыжах:

- чистый, морозный воздух закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость;
- при передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение;
- красивая природа создает хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему;
- большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия

