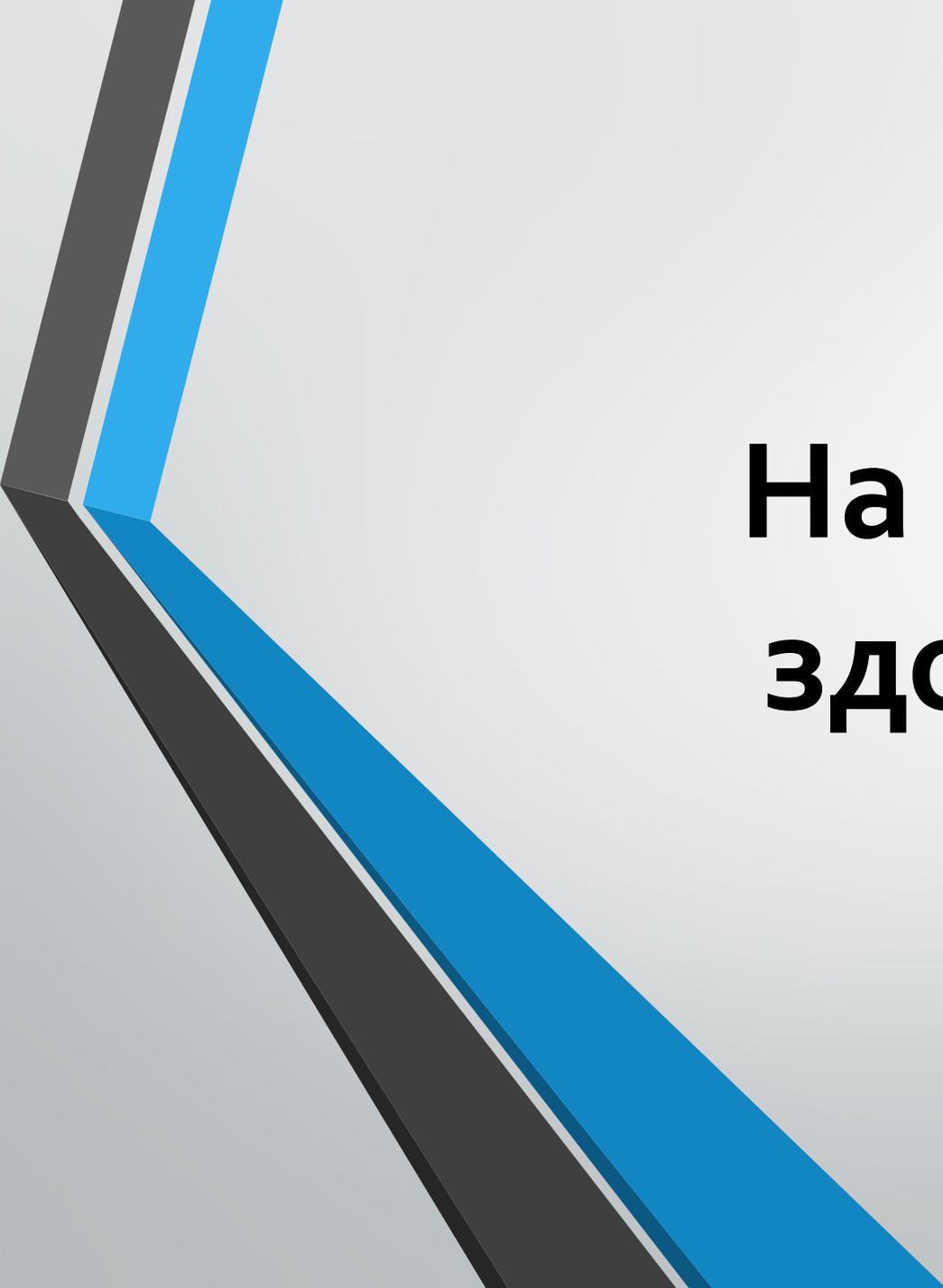




Презентацию подготовил : Степанов Л.В
Группа:221



**На севере жить-
здоровым быть**

Горнолыжный спорт

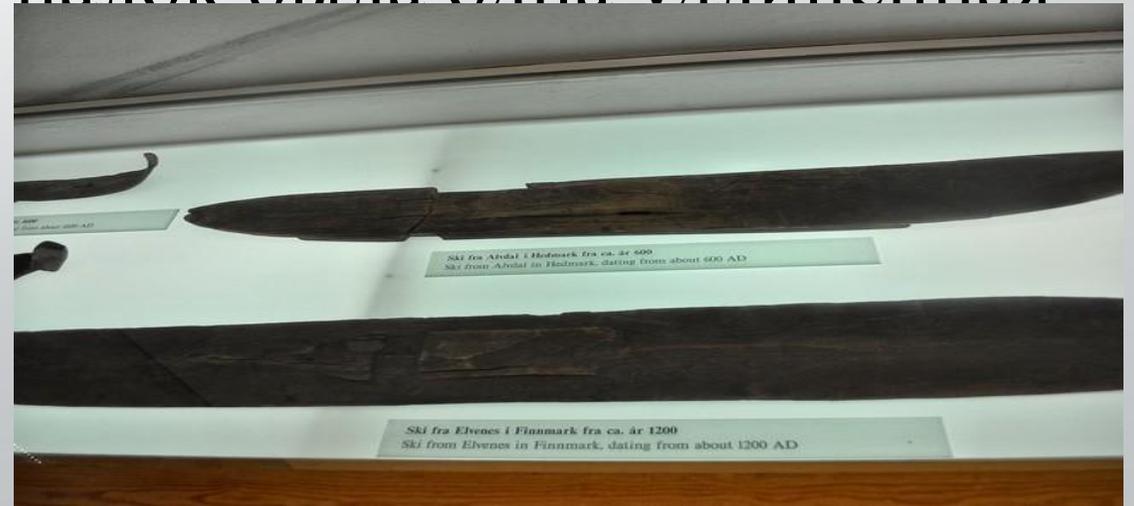


- зимний вид спорта, в котором спортсмен спускается со склона горы по подготовленной специальным образом трассе на горных лыжах.



История возникновения горнолыжного спорта.

- Горнолыжный спорт возник в Скандинавии в середине 18 века. В то время лыжи были единственным средством передвижения у крестьян, которые жили в горах. Сами лыжи выглядели немного иначе, чем современные: они были более короткими, а вместо двух привычных лыжных палок была одна удлиненная с расширенным концом.



Становление горнолыжного спорта.

- И все же основоположниками современного горнолыжного спорта считают не норвежцев, а австрийцев. Австрийский альпинист и лыжник Матиас Здарский в 1896 году применил безостановочный спуск с поворотами; он изобрел плуг, появилась упоровая техника. Для ведения поворота в плуге потребовались более жесткие ботинки и более прочные крепления. В конце девятнадцатого века он выпустил первый учебник по горнолыжной технике, где обобщил все достижения, имевшиеся на тот период, предложил более прогрессивную форму лыж и креплений (правда, техника Здарского также опиралась на одну палку), изложил основы группового обучения.
- С 1905 года в Альпах стали проводить соревнования лыжников на... количество поворотов. Учитывалось максимальное количество поворотов на заданном отрезке, а также количество поворотов за единицу времени (эти правила отчасти напоминают нынешние соревнования воднолыжников-фигуристов).
- Спустя 6 лет, зимой 1911 года, в Швейцарских Альпах близ Монтаны, были впервые проведены соревнования по скоростному спуску: 10 лыжников одновременно мчались наперегонки с верховьев долины по долине к общему финишу.



Признание горнолыжного спорта.

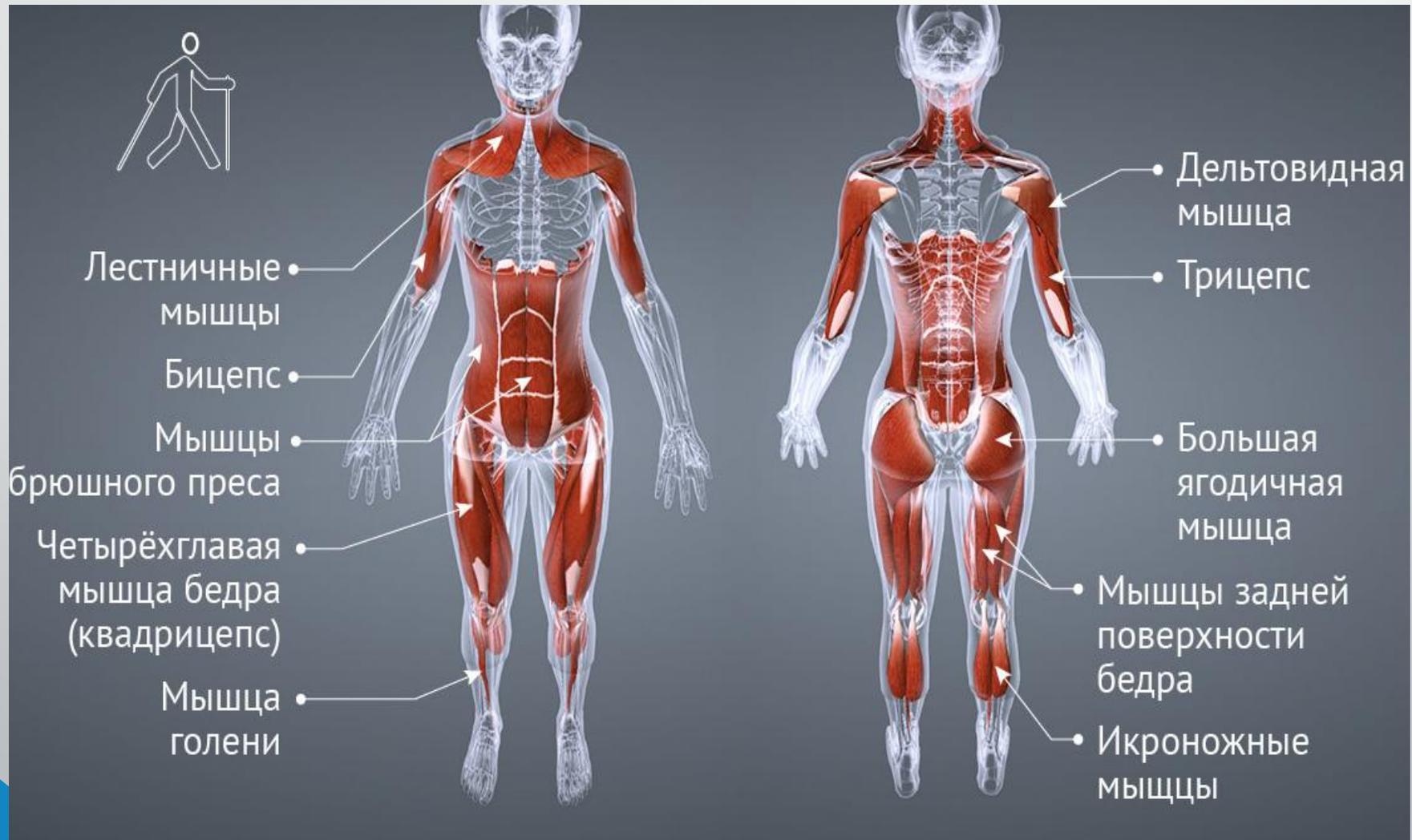
- Почти 20 лет потребовалось поклонникам нового спорта, чтобы убедить Международную лыжную федерацию (ФИС) "признать" горные лыжи как самостоятельный вид. Слалом и скоростной спуск для мужчин и женщин были включены в программу лыжного чемпионата мира лишь в 1931 году. Дебют горных лыж на олимпиаде состоится в 1936 году в немецком Гармиш-Партен-Кирхене, где 756 участников, представлявшие 28 стран, боролись за медали в слаломе и скоростном спуске.



Влияние горнолыжного спорта на состояние здоровья.

- Лыжный спорт является прекрасным средством для закаливания организма. Если вы будете регулярно ходить на лыжах в течение одного сезона, то любые вирусы и превратности погоды станут для вас безразличны. Постепенное укрепление иммунной и сердечно-сосудистой систем организма также позволит вам избежать многих проблем в пожилом возрасте.
- Обычно хороших результатов в спорте можно достичь исключительно с помощью высокой интенсивности упражнений. Важной особенностью лыжного спорта является то, что эффективность достигается благодаря длительности и регулярности тренировок. Такой подход позволяет гармонично развивать дыхательную систему организма. Поэтому ходьба на лыжах показана тем, кто хочет очистить свои лёгкие: бывшим курильщикам и людям, работающим на вредном производстве.
- Говоря о пользе лыж нельзя обойти стороной вопрос борьбы с лишним весом. Практика показывает, что с помощью правильно подобранной аэробной нагрузки можно достичь весьма впечатляющих результатов в этой области. Ходьба на лыжах показана даже тем, кто имеет значительный лишний вес, так как не оказывает негативное влияние на позвоночник.

Рассмотрим на какие мышцы действует занятие горнолыжным спортом.



Влияние горнолыжного спорта на становление личности.

- На развития характера личности, повышения самооценки – регулярные тренировки и спуски на горных лыжах на свежем воздухе закаляют дух
- Из вышесказанного можно сделать вывод, что горнолыжный спорт - это спорт сильных, смелых, решительных, отважных, целеустремленных, уверенных в себе людей. Данный вид спорта способствует формированию сильного характера.

Комплекс утренней гигиенической гимнастики с использованием базовых упражнений горнолыжного спорта.

- 1. Подъём ноги лёжа на боку

Для начала лягте на правый бок и вытяните ноги. Одну руку поставьте на пол перед собой на уровне живота, а на локоть другой обопритесь. Убедитесь в том, что вы можете сохранять равновесие в этом положении и вам удобно. Отведите левую ногу максимально вверх, насколько вам позволит это сделать тазобедренный сустав. Нога прямая, отведение происходит вертикально вбок, не вперед и не назад. Правую ногу, которая находится снизу, можно немного согнуть для лучшей устойчивости. Верните ногу в исходное положение



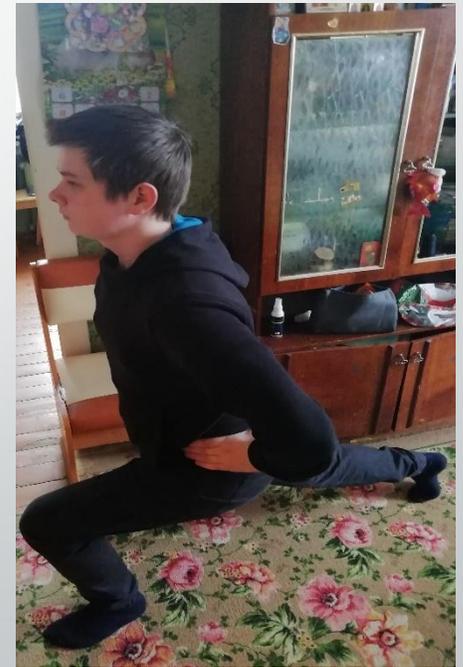
• 2. Приседания

Медленно опускайтесь, сгибая ноги в тазобедренных и коленных суставах, как бы садясь на стул. Опускайтесь в присед до сгибания ног в коленных суставах до 90° . Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.



• 3. Выпады

Взгляд направлен вперед. Передняя и задняя нога должны быть согнуты так, чтобы бедра и голени образовывали прямой угол. Также прямой угол должен быть между вашим корпусом и бедром передней ноги. Бедро передней ноги в выпаде должно быть параллельно полу, колено не выходит за носок.



• 4. Вытягивание руки и ноги стоя на коленях

Опирайтесь на руки и колени. Руки и бедра должны стоять на полу строго вертикально. Поднимите правую руку и левую ногу как можно выше, удерживая тело в равновесии. Опустите руку и ногу, возвращаясь в исходное положение.



• 5. наклоны

Встаньте ровно, поставьте стопы на ширине плеч, выпрямите спину. В пояснице должен сохраняться естественный прогиб, грудная клетка должна быть расправлена. Напрягите пресс и, поддерживая спину прямой, опустите корпус вниз, повернувшись в тазобедренных суставах. Если ваш нынешний уровень гибкости не позволяет достать руками пола, спину не скругляйте, а немного согните ноги в коленях. Гибкость со временем разовьется, и вы сможете полноценно выполнить наклон вперед с прямыми ногами. Задержитесь в нижней точке на 1—2 секунды и за счет усилия ягодичных мышц вернитесь в исходное положение



ИСТОЧНИКИ

- <https://www.snowpenza.ru/>
- <http://sportinform.narod.ru/>
- <http://kmvline.ru/>
- <http://www.snowangelsk.ru/>
- https://www.sports.ru/tribuna/blogs/alpine_ski_wc/512712.html
- https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82