



Презентацию подготовил : Степанов Л.В  
Группа:221



**На севере жить-  
здоровым быть**

# Горнолыжный спорт

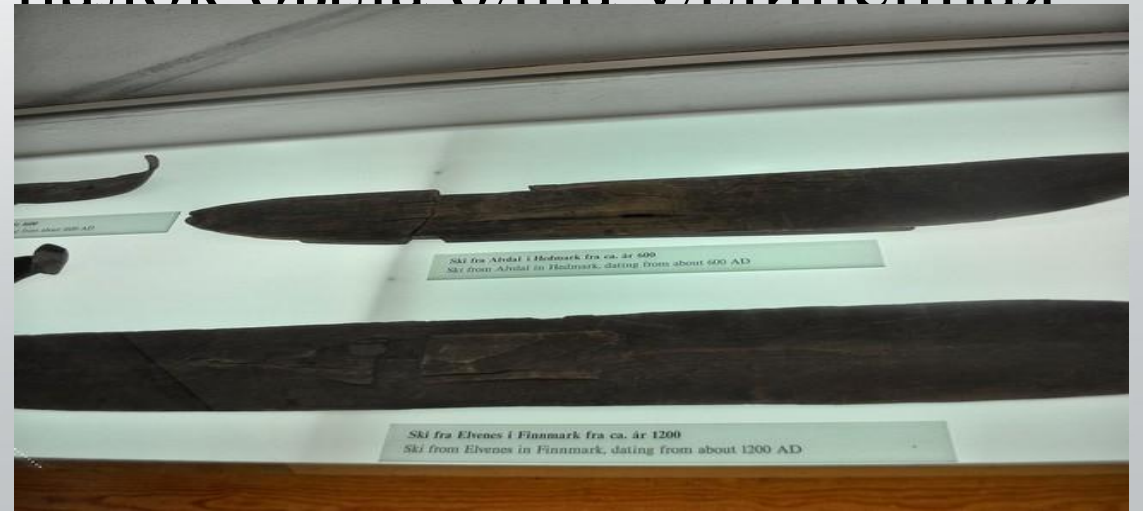


- зимний вид спорта, в котором спортсмен спускается со склона горы по подготовленной специальным образом трассе на горных лыжах.



# 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 удлинённая 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.

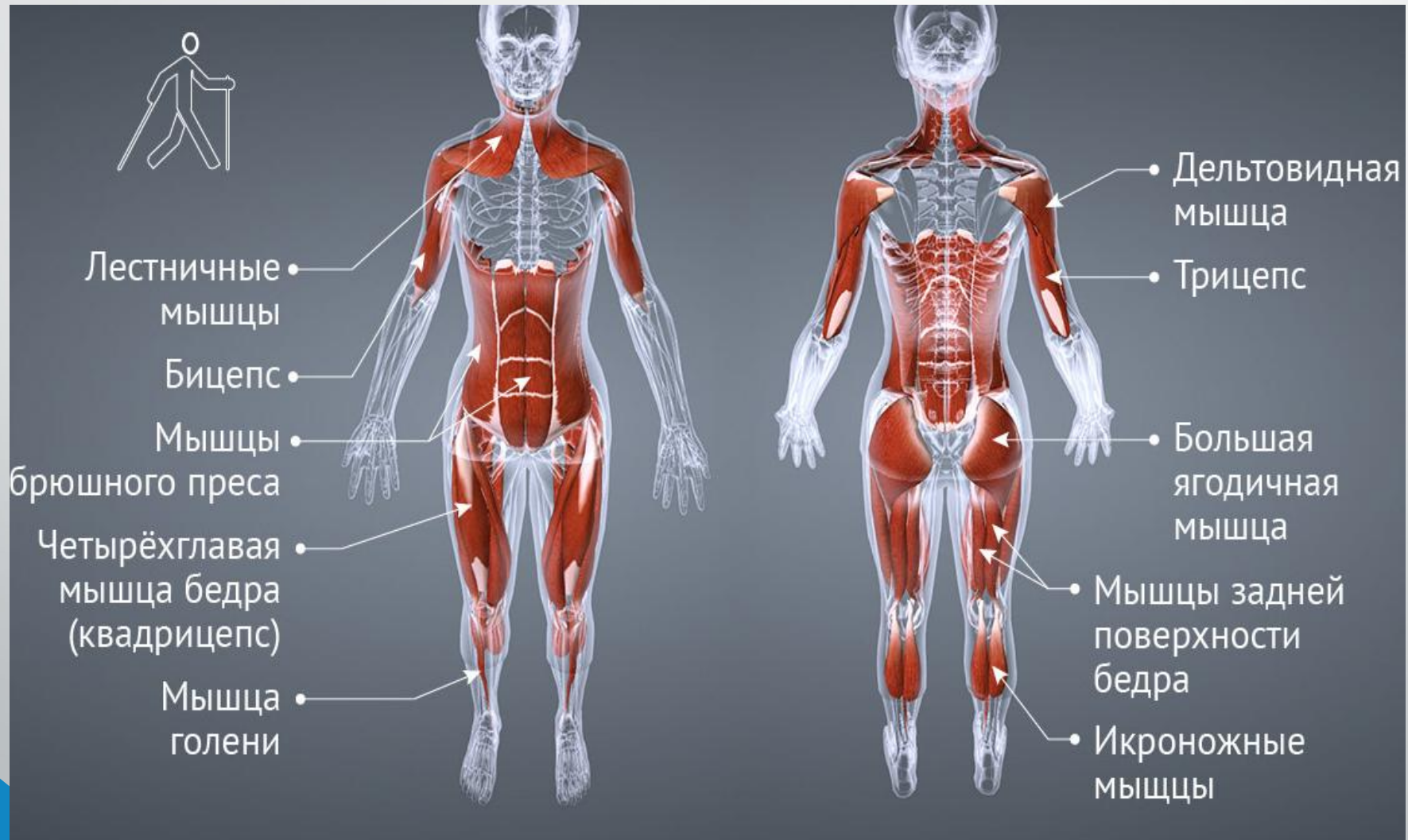
- Почти 20 лет потребовалось поклонникам нового спорта, чтобы убедить Международную лыжную федерацию (ФИС) "признать" горные лыжи как самостоятельный вид. Слалом и скоростной спуск для мужчин и женщин были включены в программу лыжного чемпионата мира лишь в 1931 году. Дебют горных лыж на олимпиаде состоится 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  $90^\circ$ . 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://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](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)