ЗИМНИЕ
ВИДЫ
СПОРТА

Лыжный спорт

Лыжные гонки

Горнолыжный спорт

Биатлон

Лыжное двоеборье

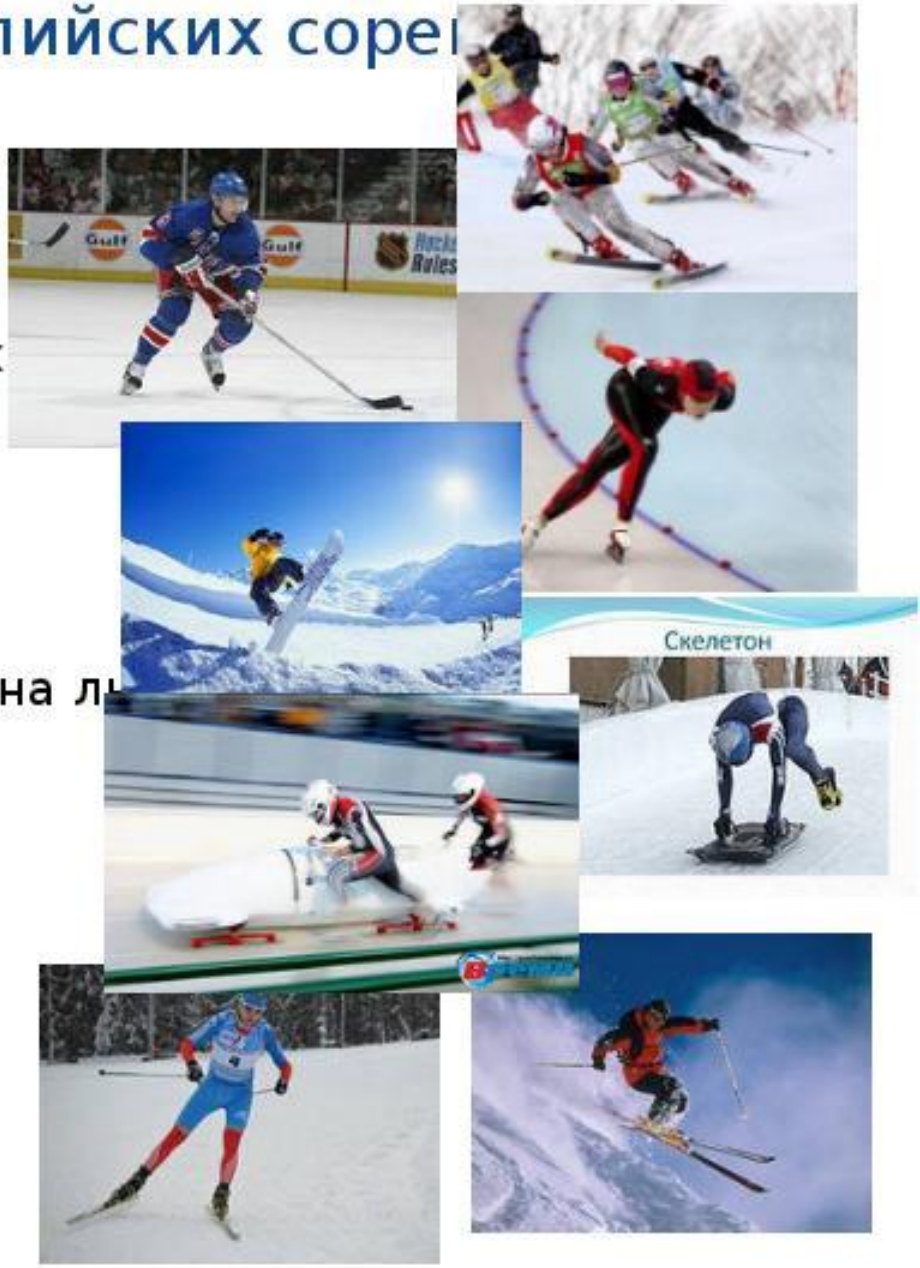
Прыжки с трамплина

Сноубординг

Фристайл

Виды зимних олимпийских соре

- 1. конькобежному спорт
- 2. фигурное катание
- 3. шорт-трек (на коньках
- 4. бобслей
- 5. керлинг
- 6. скелетон
- 7. фристайл (на лыжах)
- 8. прыжок с трамплина (на л
- 9. санный спорт
- 10. сноубординг
- 11. горнолыжный спорт
- 12. лыжное двоеборье
- 13. лыжным гонкам
- 14. хоккей
- 15. биатлон



Все зимние виды спорта можно разделить на две группы: виды спорта проводимые на снегу и виды спорта проводимые на льду.

«Польза зимних видов спорта»

Зимние виды спорта в целом полезны для детей, потому что все они сопряжены с высокой двигательной активностью и пребыванием на свежем воздухе, хорошо развивают координацию, смелость и силу воли.

Несомненный плюс зимних видов спорта - возможность сочетать тренировки с закаливанием. Поскольку и катание на коньках на ледовой площадке под открытым небом, и лыжные прогулки происходят на свежем воздухе при минусовой температуре, то организм подвергается воздействию холода на протяжении всей тренировки. Таким образом, повышается устойчивость к простудным заболеваниям, укрепляется иммунитет.

А если вы отправляетесь на лыжную прогулку в лес, то польза такой тренировки повышается в разы. Воздух в лесах, особенно в хвойных, насыщен фитонцидами - летучими веществами, оказывающими губительное воздействие на многие болезнетворные бактерии. Вдыхая такой воздух, мы тем самым оказываем положительное воздействие на организм.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Лыжные гонки – зимний олимпийский вид спорта, в котором спортсменам необходимо преодолеть определенную дистанцию на лыжах за минимальное время. Лыжные гонки делятся на мужские и женские.

2. Техника безопасности лыжной подготовки

Требования безопасности во время занятий

- Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.
- При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
- Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю) о первых же признаках обморожения.
- Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

Воздействие на организм

- Катание на лыжах полезно для всего организма. Этот вид спорта можно отнести к закаливающим. Лыжные прогулки укрепляют работу сердца, мышечную ткань, стимулируют обмен веществ, развивают координацию движений, ходьба на лыжах хорошо действует на нервную и дыхательную системы.
- Увеличивая и уменьшая темп движения, вы дадите организму сразу два вида нагрузки. Быстрый темп укрепит работу сердечной мышцы и сбавит ваш вес, а медленный будет развивать дыхательную систему и благотворно влиять на нервы.

Спорт – это жизнь
Спорт - это радость
Спорт – это здоровье