

**Презентация  
по физической культуре  
на тему:  
«Горнолыжный спорт»**

**Выполнила:  
Васильева Полина,  
ученица 8 «А» класса  
ГБОУ гимназии № 227  
г. Санкт-Петербурга**

## Горнолыжный спорт

- ▶ **Горнолыжный спорт** — зимний олимпийский вид спорта, дисциплина, в основу которой положен спуск с покрытого снегом горного склона по оборудованному маршруту на специально предназначенных лыжах.
- ▶ Наиболее развит этот вид спорта в таких странах как Австрия, Италия, Франция, Швейцария, США, Германия.
- ▶ Родиной горнолыжного спорта являются Альпы, и поэтому есть второе название «альпийские лыжи».
- ▶ Этот вид спорта пользуется большой популярностью: ежегодно проводятся соревнования различного уровня, а горнолыжные курорты являются самыми посещаемыми.

## История возникновения горнолыжного спорта

- ▶ Изобретателями горных лыж считаются скандинавские крестьяне, которые использовали укороченные лыжи и палку с расширением на конце для спуска с горных склонов.
- ▶ Уже в 1767 году норвежцы устроили первые соревнования по спуску с гор на лыжах.
- ▶ Первые официальные горнолыжные состязания прошли в Альпах в 1905 году.
- ▶ В 1936 году горнолыжный спорт был введён в олимпийскую программу на IV зимних Олимпийских играх в г. Партенкирхене, Германия.

## Виды горнолыжного спорта

- ▶ Существует несколько видов профессионального горнолыжного спорта:
  - ▶ - Слалом;
  - ▶ - Скоростной спуск или даунхилл;
  - ▶ - Слалом – гигант;
  - ▶ - Супергигант (супер-гигант);
  - ▶ - Могул;
  - ▶ - Слоупстайл;
  - ▶ - Суперкомбинация.
- ▶ В каждой дисциплине трассы имеют достаточно жёсткие основные параметры по длине, перепаду высот, количеству ворот или флажков и расстоянию между ними.

## Виды горнолыжного спорта.

### Слалом

- ▶ Слалом (перевод с норвежского – «извилистый след на снегу») – это спуск с горы на лыжах за определённое время по трассе, размеченной воротами (флажками). Длина трассы – 500 м, а ворота расположены ближе, чем в других видах (слалом-гигант, супергигант, скоростной спуск).
- ▶ Перепад высот и длина трассы у мужчин соответственно не менее 150 и 450 метров, у женщин — 130 и 400. Снег на склоне должен быть утрамбован. Всегда размечают две трассы, на которых устанавливаются в различной комбинации ворота и фигуры. В среднем через каждые 10 метров трассы устанавливают ворота шириной 3,2—4 метра. Минимальное расстояние между двумя воротами—0,75 метра, максимальное — 15. Ворота состоят из двух древков одного цвета — голубого или красного. Цвет ворот чередуют.
- ▶ Во время прохождения трассы спортсмены обязаны проехать через все ворота. За пропуск ворот или пересечения их одной лыжей спортсмены снимаются с соревнования.
- ▶ Результаты определяют по сумме времени, показанного в двух попытках на двух различных трассах.

## Виды горнолыжного спорта. Скоростной спуск (даунхилл)

- ▶ **Скоростной спуск (даунхилл)** – вид горнолыжного спорта, где спортсмены проходят дистанции по специально подготовленным трассам на время.
- ▶ В скоростном спуске самые длинные трассы – около 3000 м, что позволяет развить скорость до 100 – 130 м/ч.
- ▶ Результат учитывается по времени прохождения дистанции за одну попытку.
- ▶ Побеждает тот, кто прошёл дистанцию за наименьшее время.
- ▶ Используются трамплины естественного происхождения.

## Виды горнолыжного спорта. Гигантский слалом (слалом-гигант)

- ▶ **Гигантский слалом** (стал применяться с 1950 года) – спуск с горы на скорость с преодолением ворот, но, в отличие от слалома перепад высот должен быть не менее 250 метров, длина трассы — не менее 1000 метров и с более редкой расстановкой ворот. Соревнования проводятся на двух трассах.
- ▶ На трассах слалома-гиганта устанавливают ворота из двойных древков с флагами (0,75X0,50 метра). Ширина ворот — 4—8 метров, количество—не менее 30. Для закрытых ворот флаг имеет ширину 0,3 метра. Цвета ворот чередуются — красные, голубые, желательно с белой диагональной полосой.
- ▶ Количество ворот для мужчин – 56-70, для женщин – 46-58.
- ▶ Трассы соревнований выбирают на склонах с разнообразным рельефом (буграми, спадами, контруклонами) с таким расчетом, чтобы средняя скорость для мужчин составляла 60—65 км/ч, а для женщин — 50—55 км/ч.
- ▶ Результат складывается из суммы времени прохождения двух различных трасс, т.е. даются две попытки.
- ▶ Длина трассы – до 1500 м.

## Виды горнолыжного спорта. Супергигант (супер-гигант)

- ▶ **Супергигант (супер-гигант)**, с 1987 года, – разновидность слалома, вид горнолыжного спорта, объединяющий в себе скоростной спуск и слалом-гигант.
- ▶ Со скоростным спуском супер-гигант схож скоростью, которую развивают спортсмены, а с гигантским слаломом – траекторией трассы.
- ▶ Трасса протяженностью 2,5—3 километра должна иметь перепад высот 500—600 метров, проходить по пересеченной местности, включать в себя почти все технические сложности гигантского слалома и скорости почти как в скоростном спуске
- ▶ Участники соревнований проходят трассу, где ворота находятся примерно на том же расстоянии, что и в слаломе – гиганте.
- ▶ Результат определяется по времени одной попытки.
- ▶ Впервые соревнования по супергиганту были проведены в 1983 г. в курортном местечке Италии Мадонна де Кампильо. Победителем стал итальянец М. Маир.



## **Виды горнолыжного спорта. Могул. Слоупстайл. Суперкомбинация**

- ▶ **Могул** – вид горнолыжного спорта, спуск по неровностям и буграм и совершение на них различных прыжков на соревнованиях.
- ▶ **Слоупстайл** – для этой дисциплины готовится специальная трасса с трамплинами, перилами и др. препятствиями. Участники соревнований сами выбирают траекторию движения, фигуры и трюки, которые они исполняют.
- ▶ **Суперкомбинация** (с 1987 года) – включает в себя скоростной спуск и слалом-гигант.
- ▶ Результат определяется по сумме времени в двух дисциплинах.

## **Виды горнолыжного спорта. Трассовое катание. Фрирайд (внетрассовое катание)**

- ▶ Кроме профессиональных видов спорта есть разновидности любительского горнолыжного спорта. К таким видам можно отнести;
- ▶ - **Трассовое катание** – самый популярный вид спорта на горнолыжных курортах, который подходит и новичкам, и профи. Подготовленные трассы делятся на четыре типа в зависимости от сложности: зелёные, синие, красные и чёрные. Самые лёгкие- зелёные трассы (наклон на них минимальный), самые экстремальные – чёрные.
- ▶ - **Фрирайд или внетрассовое катание** – когда лыжник спускается по неподготовленному склону (целине). Фрирайдер должен быть в хорошей физической форме, а также знать теорию противолавинной безопасности.

## Виды горнолыжного спорта. Бэкантри. Ски-тур. Хелиски. Карвинг

- ▶ **Бэкантри** – разновидность фрирайда, когда перед тем, как спуститься по целине, лыжник поднимается в гору сам, без использования подъемника.
- ▶ **Ски-тур** – в отличие от бэкантри подъем осуществляется на специальных облегченных лыжах.
- ▶ **Хелиски** – в этом случае спуску по целине предшествует заброска на вертолете.
- ▶ **Карвинг** – спуск, обычно по трассам, на специальных карвинговых лыжах, позволяющих совершать резкие и техничные повороты. Обычно – без лыжных палок.

## Виды горнолыжного спорта.

### Фристайл

- ▶ **Фристайл (свободный, вольный стиль)** – вид горнолыжного спорта. Включает три разновидности:
- ▶ - могул – скоростной спуск на горных лыжах по бугристой трассе с двумя обязательными «фигурными» прыжками;
- ▶ - лыжный балет – спуск с гор с выполнением различных танцевальных фигур (шаги, вращения, повороты и т.д.);
- ▶ - прыжки с трамплина с выполнением ряда акробатических фигур (сальто, пируэт и др.), в хафпайпе (снежном желобе), а также с использованием перил.
- ▶ В прошлом фристайл ещё именовали лыжной акробатикой.

## Основные требования к инвентарю, экипировке и обмундированию

- ▶ Лыжи изготавливают из различных материалов (дерево, композитные материалы). Лыжи для скоростного спуска на 30% длиннее, чем в слаломе. Это позволяет обеспечивать дополнительную устойчивость. Основные характеристики горных лыж – жёсткость, длина и боковой вырез, для каждого вида – различаются. Поэтому к выбору горных лыж следует подходить очень внимательно.
- ▶ Лыжные палки (кроме карвинга), изготовлены из прочных материалов.
- ▶ Шлем как защита от падений, ударов и столкновений, должен плотно прилегать к голове.
- ▶ Маска или очки как защита от ультрафиолета, ветра и попадания в глаза посторонних предметов при движении на скорости.
- ▶ Защита для спины, запястий и т.п. – в зависимости от стиля катания и личных предпочтений.
- ▶ Специальная одежда (куртка, брюки) – мембранные или утеплённые, в зависимости от климатических условий.
- ▶ Специальные пластиковые ботинки с креплениями, которые фиксируют ноги горнолыжника на лыжах;
- ▶ Перчатки для горнолыжного спорта (из кожи или из синтетических материалов).
- ▶ Термобельё – из синтетики или шерсти.
- ▶ Свитер – как дополнение к мембранной одежде.
- ▶ Шапка, балаклава или buff для защиты от низких температур и снега.
- ▶ Специальные носки – для горнолыжников.

## История развития горнолыжный спорт в СССР и в России

- ▶ В России горнолыжный спорт появился в начале прошлого века, когда среди российских лыжников выделилась группа, которая называлась «горняки».
- ▶ В 1923 году в Москве образовалась первая горнолыжная секция.
- ▶ В 1934 году Свердловск (ныне Екатеринбург) встречал участников первого чемпионата страны по горнолыжному спорту, в программе которого был только один вид – слалом для мужчин.
- ▶ Советских спортсменов объединяла федерация горнолыжного спорта СССР, которая с 1948 года входила в Международную лыжную федерацию (FIS), имеющую специальный комитет по горнолыжному спорту.
- ▶ Среди советских горнолыжников наиболее известны многократные чемпионы













