

Лыжные виды спорта



Олимпийские:

биатлон

горные лыжи (спорт)

лыжное двоеборье

лыжные гонки

прыжки на лыжах с трамплина

сноубординг

фристайл

Неолимпийские:

лыжный виндсерфинг

лыжное двоеборье-спринт

полёты на лыжах с трамплина

спидскиинг

фигурное катание на лыжах

ски-альпинизм

спортивное ориентирование на лыжах

сэндбординг



Лыжные гонки — состязания в беге на лыжах обычно по пересеченной местности по специально подготовленной трассе. Классические дистанции: у мужчин — индивидуальные гонки на 10, 15 км (до 1952 на 18 км), 30 и 50 км, а также эстафета 4x10 км; у женщин — индивидуальные гонки на 5, 10, 15 (с 1989), 30 км (в 1978-1989 — 20 км), а также эстафета 4 x 5 км (до 1970 — 3 x 5 км). Протяженность гонок может быть самой различной — от 1 км на соревнованиях младших школьников до 50 км на чемпионатах стран, мира, на Олимпиадах и до «сверхмарафонов» в 70 км и более. Сложность дистанции определяется не только ее длиной, но и перепадом высот, то есть разностью отметок над уровнем моря между местом старта-финиша и высшей точкой трассы.



Лыжное двоеборье (северная комбинация) – вид лыжного спорта, включающий гонку на 15 км и прыжок с 90-метрового (первоначально с 70-метрового) трамплина. Соревнования проводятся в два дня (в первый день – прыжки, во второй — гонка). Участвуют только мужчины. Подсчет очков производится по «системе Гундерсена» (разработанной норвежским специалистом): разница в баллах, полученная на трамплине, переводится в секунды, в результате участники начинают гонку с общего старта, но с заработанным накануне гандикапом, побеждает тот, кто первым пересечет линию финиша. По «системе Гундерсена» проводятся также и командные состязания двоеборцев, которые завершаются эстафетой 3х10 км. В 1999 появился новый вид программы — двоеборье-спринт, которое проводится в течение одного соревновательного дня: после прыжка буквально через час участники выходят на старт гонки на 7,5 км (также с гандикапом).



Прыжки с трамплина – вид лыжного спорта. Соревнования проводятся только среди мужчин со среднего (90 м) и большого (120 м) трамплинов (первоначально: соответственно 70 и 90 м). Прыжок оценивается с точки зрения техники исполнения (по 20-балльной системе) и длины полета. Участники соревнований выполняют две попытки. Параллельно с прыжками развивалось и двоеборье. В 1924 в Международной федерации лыжного спорта (ФИС) был создан технический комитет по этим дисциплинам, тогда же прыжки и двоеборье были включены в программу зимних Олимпиад и чемпионатов мира.

В России прыжки с трамплина начали по-настоящему развиваться лишь в конце 1940-х гг. Наибольших успехов в этом виде лыжного спорта добились Владимир Белоусов (золотая олимпийская медаль на Играх в Гренобле, 1968) и Гарий Напалков, завоевавший две золотые медали на чемпионате мира 1970 в Штрбске-Плесо (Чехословакия).



Горнолыжный спорт – спуск с гор на лыжах по специальным трассам, размеченным воротами, с фиксацией времени. Включает: скоростной спуск, слалом, слалом-гигант, супергигант и состоящие из них многоборья. Соревнования проводятся среди женщин и мужчин. Длина трасс в скоростном спуске — 2000-3500 м, число ворот — 15-25; длина трасс в слаломе — 450-500 м, число ворот для женщин — 50-55, для мужчин — 60-75; длина трассы в слаломе-гиганте до 2000 м, число ворот 50-75; длина трассы в супергиганте — до 2500 м. Развит в Австрии, Швейцарии, Франции, Италии, Германии, США, Канаде, Норвегии, Швеции. В программе Олимпийских игр с 1936, чемпионаты мира проводятся с 1931.

Интересно отметить, что в горных лыжах в отличие от гонок, никогда не существовало «женской дискриминации». Формулы мужских и женских состязаний всегда были идентичными, развивались и изменялись на равных. В 1936 на IV зимней Олимпиаде в Гармиш-Партенкирхене (Германия) первыми олимпийскими чемпионами стали немецкие горнолыжники Франц Пфнюр и Кристель Кранц (кроме того, на шести чемпионатах мира, 1934-39, она завоевала 12 золотых и 3 серебряные медали).



Фристайл (англ. free style, букв. — свободный, вольный стиль), вид горнолыжного спорта ; включает три разновидности: 1) могул — скоростной спуск на горных лыжах по бугристой трассе с двумя обязательными «фигурными» прыжками; 2) так называемый лыжный балет — спуск с гор с выполнением различных танцевальных фигур (шаги, вращения, повороты и т. д.); 3) прыжки с трамплина с выполнением ряда акробатических фигур (сальто, пируэты и т. д.). В Комитете по фристайлу (основан в 1978) при Международной федерации лыжного спорта (ФИС) свыше 30 стран (1999). Кубок мира проводится с 1978, чемпионаты мира — с 1986. Во всех трех видах судьи оценивают технику выполняемых прыжков или фигур (в могуле дополнительно фиксируется время прохождения трассы).



Сноубординг (англ. snowboarding, от snowboard — лыжная доска), вид лыжного спорта — спуск по снежному склону на широкой окантованной лыже (крепления для ног устанавливаются поперек линии движения). В программе сноубординга — два вида состязаний: одно из них проводится на обычном снежном склоне, в него входят разновидности слалома и слалома-гиганта; для второго требуется специальное сооружение — желоб, напоминающий разрезанный вдоль цилиндр. По этой аналогии состязания носят название «хаф-пайп» (англ. half-pipe — полутруба). В «хаф-пайпе» спортсмен скатывается сверху вниз по своеобразной синусоиде от одного среза полутрубы к другому, совершая на ее краях прыжки-перевороты. Судьи оценивают сложность и технику выполнения прыжков.



Биатлон возник в результате соревнований, связанных с гонками на лыжах и стрельбой, проводимых на протяжении многих лет в нашей стране и за рубежом. Первые соревнования в передвижении на лыжах со стрельбой были проведены в 1767г. в Норвегии. В числе трех номеров программы 2 приза предусматривались для лыжников, которые во время спуска со склона средней крутизны попадут из ружья в определенную цель на расстоянии 40-50 шагов. Несмотря на столь раннее зарождение, биатлон не получил распространения в других странах. Развитие биатлона в современном виде началось только в начале XX столетия. В 20-30-е годы, военизированные соревнования на лыжах были широко распространены в частях Красной Армии. Спортсмены проходили дистанцию 50 км с полной боевой выкладкой, преодолевая различные препятствия. Впоследствии военизированные гонки на лыжах с оружием видоизменялись, все больше приближаясь к спортивным соревнованиям. Так, появились гонки патрулей, состоящие из командной гонки на 30км с оружием и стрельбой на финише.



Сэндбординг (от англ. sand — песок) — езда по песку на сноуборде. Чаще всего осуществляется на песчаных карьерах либо в пустыне на барханах. В Подмосковье существует несколько карьеров, пригодных для езды на сноуборде. Один из них в г. Дзержинский



Спортивное ориентирование — виды спорта, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (сокращенно — КП), расположенных на местности, а результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учетом штрафного времени) или по количеству набранных баллов. Соревнования по ориентированию на лыжах проводятся в двух дисциплинах: в заданном направлении, на маркированной трассе или в комбинации этих видов, таких как: Ориентатлон, Ski-O-thon. Соревнования в заданном направлении проводятся аналогично соревнованиям бегом с той разницей, что используется зимняя карта, на которую нанесены лыжни. В дисциплине маркированная трасса участнику предоставляется, как правило, летняя спортивная карта со стартом и без обозначенных контрольных пунктов (КП). Следуя по маркированной лыжне участник встречает контрольные пункты, и его задачей является нанесение их расположения на карту путем прокалывания карты иглой. На финише судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф. Штрафом могут быть дополнительное время или штрафные круги.



Ски-альпинизм — вид спорта и активного отдыха, сочетающий горные лыжи и альпинизм. Ски-альпинизм предполагает прохождение маршрута в горах с подъёмом на лыжах и/или пешком с лыжами и спуском на лыжах без трассы (фрирайд).



Спидскиинг – (англ. speedskiing < speed - быстрый + skiing - катание на лыжах) - спорт. спуск на лыжах с гор при крутизне более чем 50° .

Соревнования по спидскайтингу проводились на XVI Зимние Олимпийских играх 1992 года в Альбервиле Франция как показательный вид спорта.

Задача участников - как можно быстрее спуститься по абсолютно прямой и хорошо подготовленной трассе. Склон горы тщательно выровнен и заглажен. Лыжник мчится вниз со скоростью гоночного автомобиля на длинных прыжковых лыжах, на носках которых закреплены свинцовые пластины, а перед креплениями установлены специальные рукоятки, позволяющие сохранять положение глубокого приседа. На плечах гонщика укреплен надувной обтекатель

Заключение

Итак, выше были изложены основные виды лыжного спорта, процесс их развития, правила проведения соревнований и наивысшие достижения в каждом из них, на основании чего можно сделать следующие выводы.

Лыжи – средство физического воспитания для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Прогулки на лыжах на чистом морозном воздухе заметно повышают сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности, доставляют положительное влияние на нервную систему.

Во время занятий на лыжах успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, физическая выносливость.

Презентацию подготовила: Брызгалова К., 10 кл.