## 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 4х10 км; у женщин — индивидуальные гонки на 5, 10, 15 (с 1989), 30 км (в 1978-1989 — 20 км), а также эстафета 4 х 5 км (до 1970 — 3 х 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 — двоеборьеспринт, 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 понастоящему 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 слаломегиганте 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 слаломагиганта; 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 ранее зарождение, биатлон не получил распространения в других странах. Развитие биатлона в современном виде началось только в начале XX столетия. В 20-30е 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 зокм 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-thlon. 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 иголкой. 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.Скиальпинизм 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 укреплён надувной обтекатель

## Заключение

Итак, выше былы 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 моральноволевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, физическая выносливость.

Презентацию подготовила: Брызгалова К., 10 кл.