

# Горнолыжный спорт

# Что это?



- \* **Горнолыжный спорт** — спуск с гор на специальных лыжах. Вид спорта, а также популярный вид активного отдыха миллионов людей по всему миру.
- \* По общему мнению, изобретателями горных лыж являются 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 программу зимних Олимпийских игр горнолыжный спорт был введен в 1936 году.

# Когда зародился этот вид спорта в России

- \* В России **горнолыжный спорт** появился в начале прошлого века, когда среди российских лыжников выделилась группа, которая называлась «горняки». Эти лыжники равнинному бегу предпочли скоростное катание с гор.
- \* В 1923 г. 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*.



# Виды горнолыжного спорта



- \* **Скоростной спуск**

- \* В скоростном спуске самые длинные трассы из всех видов горнолыжного спорта, а спортсмены развивают самые высокие скорости (до 120 км/ч). Спортсмены по одному проходят дистанцию один раз. Самый быстрый выигрывает соревнования. В слаломе спортсменам необходимо пройти трассу, размеченную флажками и воротами, расположенными по отношению друг к другу ближе, чем в скоростном спуске, слаломе-гиганте и супергигантском слаломе. На соревнованиях спортсменам необходимо преодолеть две трассы, из суммы результатов и складывается итоговое время.

- \* **Слалом-гигант**

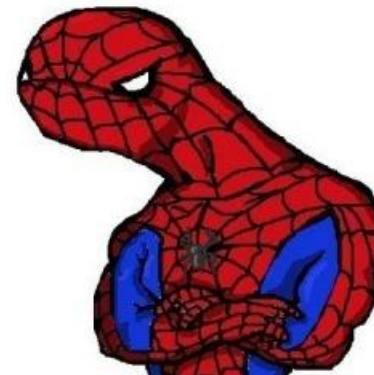
- \* В слаломе-гиганте ворота на трассе, которую проходят спортсмены, расположены дальше друг от друга, чем в слаломе, но не так далеко, как в супер-гиганте. Количество ворот для мужчин — 56-70, для женщин — 46-58. Результат складывается из прохождения двух различных трасс.

- \* **Супер-гигант**

- \* Супер-гигант представляет собой дисциплину, объединяющую в себе скоростной спуск и слалом-гигант. Со скоростным спуском супер-гигант схож скоростью, которую развивают спортсмены. Со слаломом — траекторией трассы. Спортсмены проходят трассу, где ворота находятся примерно на том же расстоянии, что и в слаломе-гиганте. На проходение трассы дается только одна попытка. Слалом-гигант иногда меняют на супер-гигант.

- \* **Супер-комбинация**

- \* Супер-комбинация представляет собой вид программы, объединяющий в себе ско
- \* И многое другое...



# Что нужно для спорта

- \* Спортивное оборудование
- \* Используются специальные пластиковые ботинки. Крепления фиксируют ноги горнолыжника на лыжах. Перчатки для горнолыжного спорта сделаны из кожи или синтетических материалов.
- \* Очки предохраняют глаза от ветра, падающего снега, повышенного ультрафиолета на высоте и светоотражения от снега. Шлем защищает спортсмена от травм и должен плотно прилегать в голове.
- \* Лыжи изготавливаются из различных материалов (дерево, композитные материалы) и индивидуально подбираются для каждого спортсмена. Лыжи для скоростного спуска на 30 % длиннее, чем те, что используются в слаломе. Это позволяет обеспечить дополнительную устойчивость при высоких скоростях.
- \* Специальную одежду для спортсменов шьют из тканей, минимизирующих сопротивление воздуха.



# Почему я занимаюсь и люблю этот вид спорта



Мой

Это я на соревнованиях.

Друг Паша

И я

Я люблю свой вид спорта.

Он [мой вид спорта] очень интересный!





## Известные спортсмены

Советских спортсменов объединяет федерация горнолыжного спорта СССР, которая с 1948 входит в Международную лыжную федерацию (ФИС), имеющую специальный комитет по Г. с. Среди советских горнолыжников наиболее известны многократные чемпионы СССР заслуженные мастера спорта А. А. Филатов и Е. Н. Сидорова, завоевавшая на 7-х Олимпийских играх бронзовую медаль в соревнованиях по слалому.

# Опасен ли этот вид спорта? Частый вопрос у родителей

Горные лыжи - наиболее травмоопасный вид спорта, особенно для детей. Нет, в детском горнолыжном спорте травмы чрезвычайно редки, поскольку и экипировку опытные тренеры правильно подбирают, и спускаются по склону юные спортсмены по одному (что исключает потенциальную возможность столкновения с другим лыжником). На более высоком уровне, у спортсменов постарше травмы действительно имеют место. Причины несколько: неправильно подобранные и настроенные крепления лыж (ведь чаще всего любители занимаются этим самостоятельно, считая себя достаточно компетентными, результат - вывихи и переломы после падений); переоценка своих сил; плохая организация движения на склоне, в результате чего катающиеся сталкиваются на полной скорости. Именно поэтому как начинающие спортсмены, так и профессионалы обязаны соблюдать правила FIS: быть внимательным к другим лыжникам; контролировать скорость и способ спуска, а также правильно выбирать траекторию движения; избегать остановок в плохо просматриваемых узких местах, проявлять внимание к знакам. В то же время, согласно статистике, горнолыжный спорт гораздо менее травмоопасен, чем, например, хоккей или футбол.





# Кто и когда может заниматься горнолыжным спортом

- \* **Лучше всего начинать заниматься горнолыжным спортом с 11-12 лет.** Возрастных ограничений в данном виде спорта нет. Начинать можно и в 4-6, и в 11-12, и в 14-15 лет. Да и пенсионный возраст отнюдь не помеха для занятий горными лыжами.
- \* **Горнолыжным спортом могут заниматься только люди здоровые, обладающие большой физической силой и выносливостью.** Конечно, если речь идет об экстремальном катании, без хорошей подготовки не обойтись. А для овладения азами данного вида спорта физические данные не важны (в некоторых случаях на лыжи вставали люди с почти полностью атрофированными мышцами, довольно почтенного возраста - и достигали немалых успехов) - интеллект гораздо важнее. В горнолыжные школы, как правило, принимают всех желающих, и только от самого человека зависит, насколько он продвинется в овладении всеми тонкостями данного вида спорта.

