

# «ОДИН ИЗ МОИХ ЛЮБИМЫХ ВИДОВ СПОРТА- ЛЫЖНЫЙ»»



# Содержание:

- ▣ Лыжный спорт- Что это?
- ▣ История лыжного спорта.
- ▣ Российские чемпионы.
- ▣ Что включает в себя лыжный спорт.



***Лыжный спорт*** - один из наиболее распространенных зимних видов спорта. А также лыжный спорт-передвижение по снегу на лыжах с целью физического развития, укрепления здоровья, развлечения.



Лыжи как средство, увеличивающее площадь опоры и облегчающее передвижение по глубокому снегу, появились в глубокой древности. О применении лыж в древнейшие времена можно судить по наскальным изображениям фигур лыжников.





**У северных народов нашей страны лыжи вначале использовались в быту и на охоте. Они позволяли долго преследовать зверей, проваливающихся в глубокий снег. Позднее на Руси лыжи стали широко использоваться на праздниках и в зимних забавах, где демонстрировались сила, ловкость, выносливость в беге на лыжах наперегонки и в спусках со склонов. Помимо этого, лыжи находили применение и в военном деле.**

- Лыжный спорт в России начал развиваться в конце прошлого столетия. Это стало одной из причин, почему довольно длительное время лыжники России уступали спортсменам Скандинавии, кроме того, в конце XIX в. занятия лыжами носили больше развлекательный характер. Любители лыжного спорта совершали прогулки, да и круг любителей лыж был весьма ограничен.

В России зачинателем лыжных гонок был «Московский клуб лыжников», основанный в декабре 1895 г., а 7 февраля 1910 г. в Москве, на Ходынском поле, была проведена 30-верстная гонка, определившая первого чемпиона России.





*Заслуженный мастер спорта  
Владимир КУЗИН  
проложил лыжню победы на  
чемпионатах мира и Белых  
олимпиадах*



*Прекрасное олимпийское созвездие.  
Слева направо – чемпионка Игр в  
Инсбруке-64  
Алевтина КОЛЧИНА, чемпионка Игр  
в Скво-Вэлли-60 Мария ГУСАКОВА,  
самая первая чемпионка Игр в  
Кортина д'Ампеццо-56 Любовь  
БАРАНОВА (КОЗЫРЕВА) и  
обладательница трех серебряных и  
одной бронзовой олимпийских  
медалей Радья ЕРОШИНА*



# Лыжный спорт включает в себя:

лыжи

горнолыжный спорт

сноуборд



**Лыжные гонки** — гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.)



Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце 19 — начале 20 вв. во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). В 2000 FIS насчитывала 98 национальных федераций.



## Осно́вные виды гонок

- соревнования с раздельным стартом
- соревнования с общим стартом (масс - старт)
- гонки преследования (персьют)
- эстафеты
- индивидуальный спринт
- командный спринт



## Соревнования с раздельным стартом

При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд (реже — 15 секунд, 1 минута). Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

## Соревнования с масс - стартом

При масс - старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.



## Гонки преследования

Гонки преследования (персьют) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой — свободным стилем.

## Эстафеты

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже — трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже — трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем. Эстафета начинается с масс - старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».

## Индивидуальный спринт

Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации(пролог), которая организуется в формате отдельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс - стартом, масс - старт состоит из четырёх человек(изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

## Командный спринт

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс - старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

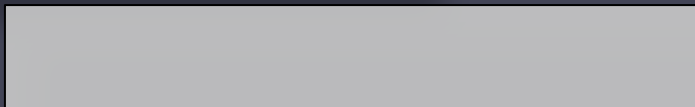
**Горнолыжный спорт** — спуск с гор на специальных лыжах. Вид спорта, а также популярный вид активного отдыха миллионов людей по всему миру. Традиционно наиболее развит в таких странах, как Австрия, Швейцария, Франция, США, Германия. Родиной горнолыжного спорта являются Альпы, на большинстве языков само название этого вида означает «альпийские лыжи»



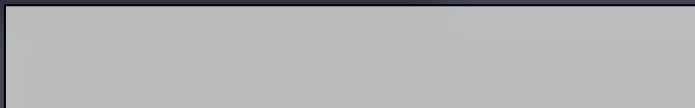


# Виды и стили горнолыжного спорта:

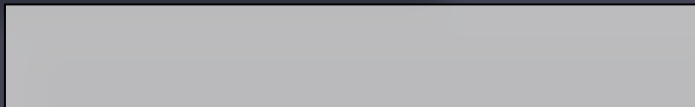
телемарш



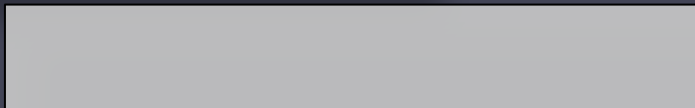
фрирайд



спид-ски



нюускул



**Сноуборд** («снежная доска») — спортивный снаряд, предназначенный для скоростного спуска с заснеженных склонов и гор. Сноуборд представляет собой плоскую конструкцию, состоящую из скользящей поверхности, соприкасающейся со снегом; основания — деки, на которую установлены крепления для ног; и металлического канта, проходящего по краю всего снаряда и предназначенного для управления движением сноуборда с помощью приёмов, называемых общим термином «перекантовка»

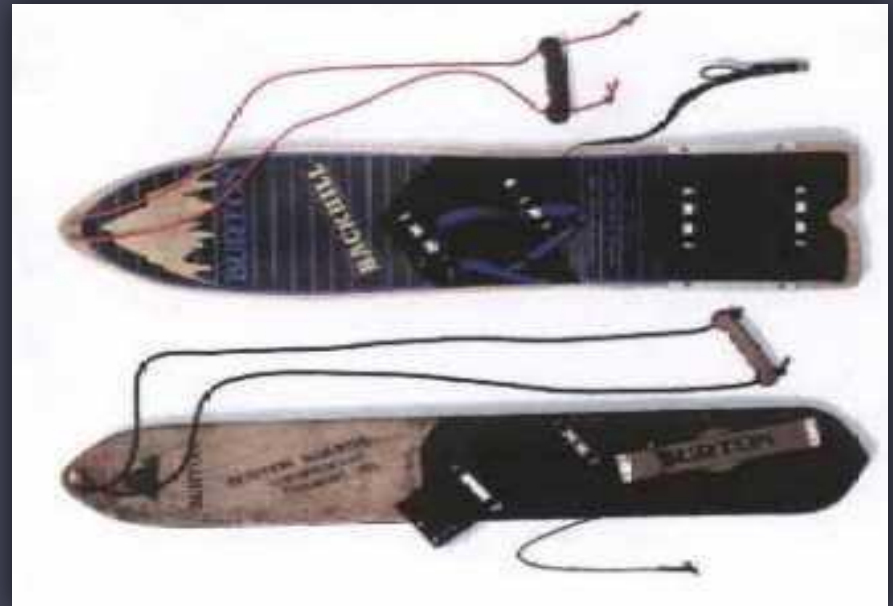


# Существует три основных типа сноубордов:

- жёсткие
- фрирайд
- мягкие



Первым современным подобием сноуборда был снёрфер придуманный и изготовленный Шерманом Поппеном для дочери в 1965 году в городе Мускегон, штат Мичиган. Он склеил две лыжи в одно целое. Уже в следующем году было начато производство снёрфера в качестве детской игрушки. По конструкции он был очень близок к скейтбордовой деке, только без колёс.



Снёрфер не имел креплений, и чтобы удержаться на снаряде, катающийся должен был держаться за верёвку, привязанную к носу; кроме этого, инструкция рекомендовала использовать для катания нескользящую обувь. На протяжении 1970-х и 80-х шёл рост популярности этого вида спорта, и ряд выдающихся энтузиастов, таких как Димитрий Милович, Джейк Бёртон Том Симс и Майк Олсон , внесли большой вклад в совершенствование снаряжения, что и определило современный вид сноуборда.



На сегодняшний день примерно 97 % курортов Северной Америки и Европы разрешают катание на сноуборде, и примерно половина из них строит у себя парки и хаф-пайпы. Самое большое количество сноубордистов — около 6,6 миллионов — было зафиксировано в 2004 году.

К 2008 это число сократилось до 5,1 млн.

из-за малоснежных зим

и так называемого

«возвращения лыж» — процесса, особенно характерного для Европы.



# Также к лыжному виду спорта относится Биатлон

**Биатлон** (от лат. состязание, борьба) — зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки. Биатлон наиболее популярен в Германии, России, Австрии, Норвегии и Швеции. С 1993 года и по настоящее время официальные международные соревнования по биатлону, включая Кубок мира и Чемпионаты мира, проходят под эгидой Международного союза биатлонистов



**Презентацию  
подготовила Рыбакова  
Алёна 3В класс  
Школа 10  
Учитель – Цилюрик И.П.**



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**