

# ЛЫЖНЫЙ



# СПОРТ



**Лыжный спорт** — популярный и массовый вид зимнего спорта, включающий гонки, прыжки с трамплина, биатлон, слалом, горные лыжи и скоростной спуск, северное двоеборье (гонки и прыжки с трамплина), фристайл.





## Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж

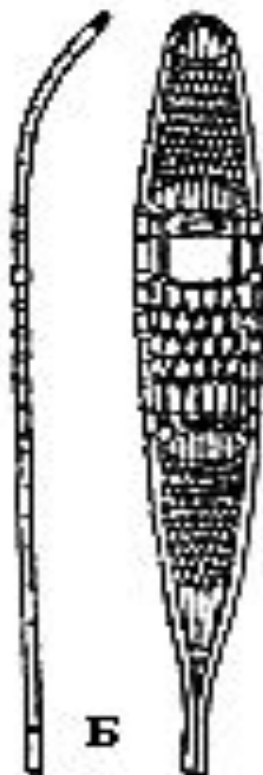
Различные приспособления, увеличивающие площадь опоры при передвижении по глубокому снегу, использовались древнейшими народами в быту и на охоте. Первыми такими приспособлениями, очевидно, были шкуры убитых животных, которыми древние охотники обматывали ноги, предохраняя их от холода. Это послужило толчком для использования других предметов (обломков коры, щепок, позднее и дощечек) для увеличения площади опоры



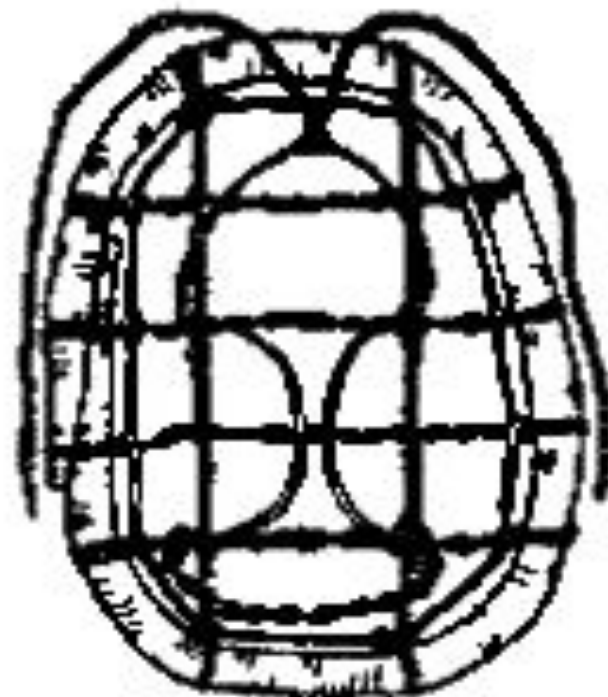
Вероятнее всего, что поначалу северные народности использовали ступающие лыжи различной формы - круглые, овальные и ракетообразные.



Лыжа «гурон»



Лыжа «пикерель»

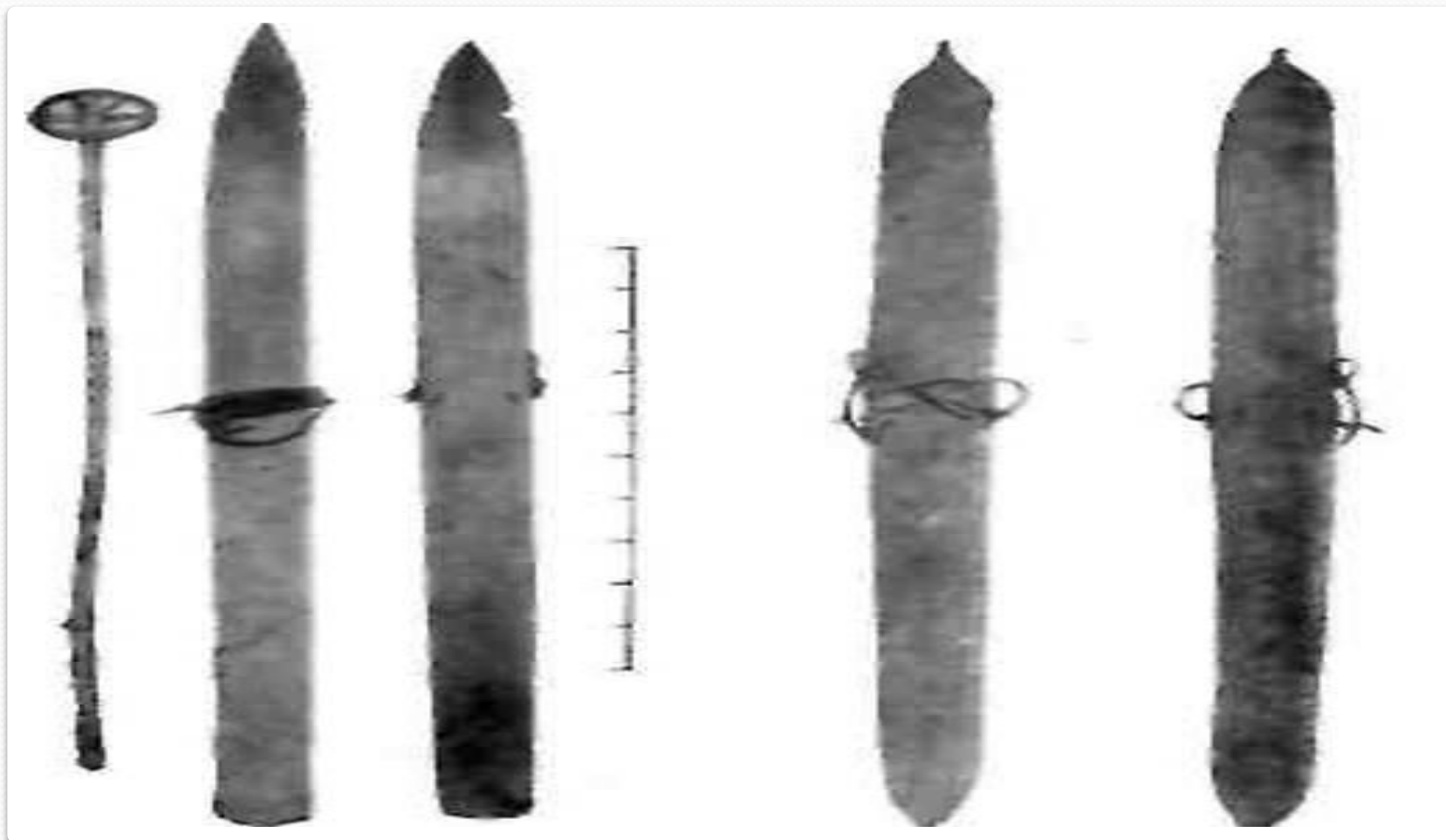


Норвежские «медвежьи лапы»

Рисунки из «Справочника...»



В процессе эволюции форма лыж постепенно совершенствовалась. После ступающих лыж появились скользящие. Но был период, когда применялись скользящие лыжи разной длины – одна узкая и длинная для скольжения, а другая – более короткая и широкая – для отталкивания. В условиях передвижения по пересеченной местности, на охоте и в лесу использовать лыжи разной длины неудобно.



## История лыжного спорта

Впервые интерес к лыжам как к спорту проявили норвежцы. В 1767г. были проведены первые соревнования по всем видам лыжного спорта (по современным понятиям): биатлону, слалому, скоростному спуску и гонкам. В конце 19 века соревнования по лыжному спорту стали проводиться во всех странах мира. Лыжная специализация в разных странах была различной. В Норвегии большое развитие получили гонки на пересеченной местности, прыжки и двоеборье. В Швеции - гонки на пересеченной местности. В Финляндии и России - гонки по равнинной местности.

Во второй половине 19 века в России начало развиваться организованное спортивное движение. 29 декабря 1895 г. в Москве на территории нынешнего стадиона Юных пионеров состоялось торжественное открытие первой в стране руководящей развитием лыж организации - Московский клуб лыжников. Эту официальную дату и принято считать днем рождения лыжного спорта в нашей стране.



Лыжный спорт - один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.





В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами - один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Лыжный спорт включает в себя несколько самостоятельных видов спорта: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, двоеборье, горнолыжный спорт. По этим видам спорта есть правила проведения соревнований и предусмотрено присвоение разрядов и званий в соответствии с требованиями. Названные виды лыжного спорта включены в программы чемпионатов и Кубков мира, зимних Олимпийских игр.





Достижения биатлонистов Советского Союза и России за 40 лет развития являются гордостью национального и мирового спорта. Рекорд первого лыжного века по количеству побед на чемпионатах страны установила Галина Кулакова - 39 золотых медалей. Спортивные достижения Галины Кулаковой вознаграждены Международным олимпийским комитетом Олимпийским серебряным орденом. По представлению Олимпийского комитета России первый среди наших соотечественников международный приз Кубертена присужден Раисе Сметаниной - лидеру мировой элиты лыжников. Участница пяти Олимпиад, восьми чемпионатов мира Раиса Сметанина установила еще один уникальный рекорд спортивного долголетия - на 5-ой Олимпиаде золотой медалью была увенчана в 40 (!) лет.



ВИДЫ

ЛЫЖНОГО СПОРТА



# БИАТЛОН



# ПРЫЖКИ С ТРАМПЛИНА





# ФРИСТАЙЛ



# ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ





# ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ

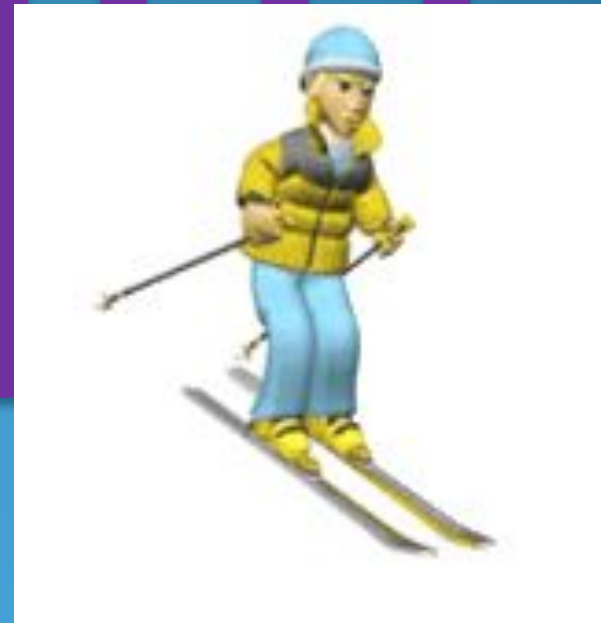




Лыжи – средство физического воспитания для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Прогулки на лыжах на чистом морозном воздухе заметно повышают сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности, доставляют положительное влияние на нервную систему.



WINTER



# Интернет ресурсы

[ru.wikipedia.org/wiki/Лыжный\\_спорт](http://ru.wikipedia.org/wiki/Лыжный_спорт)

[www.ffr-ski.ru/ency/lyzhniy-sport/](http://www.ffr-ski.ru/ency/lyzhniy-sport/)

[ski-forum.ru/](http://ski-forum.ru/)

[sportsreda.ru/skiing](http://sportsreda.ru/skiing)

<http://www.google.ru/imgres>