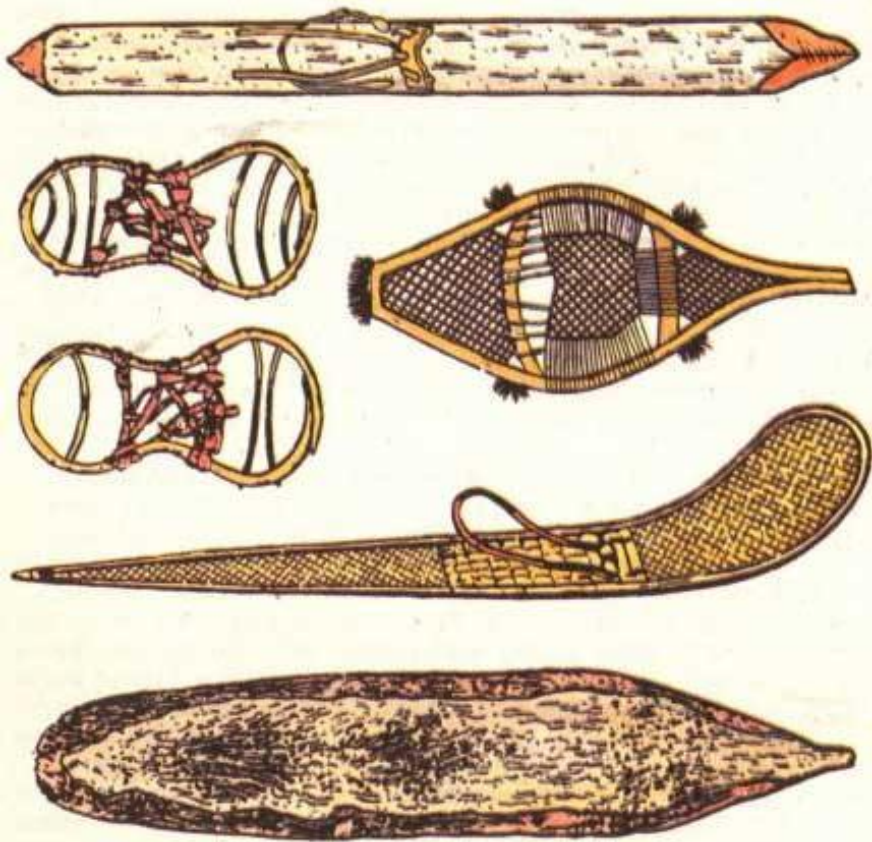


# Лыжный спорт



Подготовила  
учитель физической  
культуры  
МОАУ»СОШ №12  
Г.Бузулук  
Пузикова Н.В.



## Первые лыжи





# Наскальные рисунки



Рис. 1. Изображение лыжников на скалах в Залавруге на Белом море (неолитический период)



Первые письменные документы о применении скользящих лыж относятся к VI-VII в.в. н. э. Готский монах Жорданес в 552г., греческие историки Иордан в VI в., Авел Диакон в 770г. описывают использование лапландцами и финнами лыж в быту и на охоте. В конце VIII в. Историк Веревфрид дал подробное описание лыж и их использование народами Севера на охоте за зверем. Король Норвегии Олаф Тругвассон по записям 925г. представлен хорошим лыжником. В 960г. лыжи упоминаются как принадлежность для обучения придворных норвежских сановников. Впервые интерес к лыжам как к спорту проявили норвежцы.







# России



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. Первые соревнования по лыжному спорту были проведены в нашей стране 13 февраля 1894 г. Петербургским кружком любителей спорта. Победителем на дистанции 1/4 версты, которая была проложена по льду Невы, с результатом 1 мин 35 с, вышел А. Деревецкий



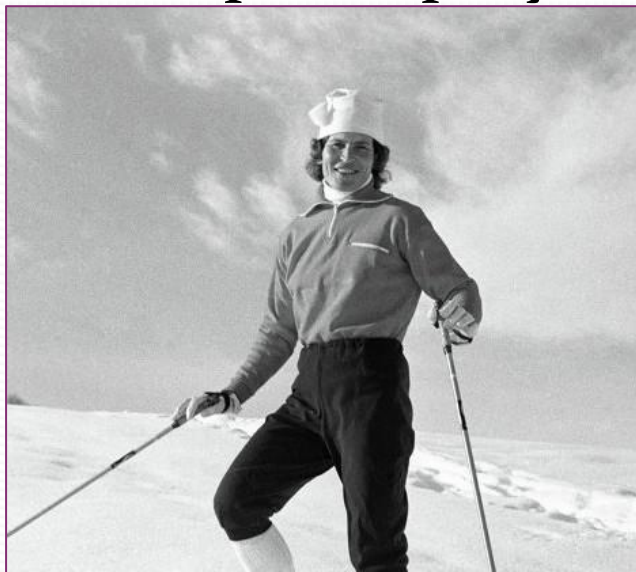


# История соревнований

- В лыжных гонках долгие годы главным соревнованием, вершиной сезона оставался чемпионат страны ( 1920 по 1967 г. эти соревнования называли первенствами).
- За период с 1910 по 2004 г. было проведено 85 чемпионатов/первенств страны ( официальной нумерации эти соревнования не имеют) . Перерывы в проведении в 1915-1919 и 1942 гг. были обусловлены общеизвестными военно-политическими событиями в стране, в 1925 г. Чемпионат планировали провести в Москве, но его отменили из-за недостатка снега, 1929-1931гг. причиной не проведения стал непреодолимый экономический кризис.



- Женщины к участию в этих соревнованиях допустили в 1921 г.
- На проводимом в Москве первенстве страны и розыгрыше первых высших национальных спортивных наград участвовали 6 лыжниц : 5 москвичек и 1 участница из Самары. Они соревновались на дистанции 3 км.
- Наталья КУЗНЕЦОВА –первая чемпионка страны, результат –17 мин 33с!



**Галина  
Кулакова**



**Наталья Кузнецова**

# ЛЫЖНЫЙ СПОРТ СОВРЕМЕННОСТИ

- **Лыжный спорт можно поделить на 4 больших вида:**
- **Северные виды:** лыжные гонки, спортивное ориентирование, прыжки на лыжах с трамплина, северная комбинация или лыжное двоеборье
- **Альпийские виды :** фактически весь горнолыжный спорт: скоростной спуск, гигантский слалом, супергигантский слалом, слалом, горнолыжная комбинация: (чемпион определяется по сумме двух видов: скоростной спуск и слалома), командных соревнований.
- **Фристайл:** спуск на лыжах со склона с элементами акробатических прыжков и балета: могул, лыжная акробатика, балет на лыжах.
- **Сноуборд :**упражнения на одной "большой лыже"(специальной доске).
- Существуют виды спорта, включающие в себя элементы лыжного спорта, а также неолимпийские и малораспространенные виды лыжного спорта:
- - **биатлон** — гонки на лыжах со стрельбой из винтовки, очень популярный во многих странах отдельный вид спорта, входит в программу Олимпийских игр, как и лыжный спорт;
- - **skitour** — горнолыжный спорт плюс небольшие путешествия на лыжах, чем-то это похоже на
- - **лыжный туризм** (разновидность спортивного туризма)
- - **спортивное ориентирование на лыжах .**
- - **ски-альпинизм**



# Основные виды лыжных

## гонок

- Соревнования с отдельным стартом
- Соревнования с общим стартом (масс-старт)
- Гонки преследования (персьют, pursuit, система Гундерсена)
- Эстафеты
- Индивидуальный спринт
- Командный спринт



Лыжные гонки — один из самых популярных зимних видов спорта в России. Еще бы, ведь у нас зимой полно снега, не случайно российские лыжники являются обладателями самых высоких наград Белых Олимпиад и чемпионатов мира.



# Биатлон



Первая гонка, которая отдалённо напоминала биатлон, прошла в ещё в 1767 году. Её организовали пограничники на шведско-норвежской границе. Как вид спорта биатлон оформился в XIX веке в Норвегии в качестве упражнения для солдат. Биатлон был представлен на Олимпийских играх в 1924, 1928, 1936 и 1948. В 1960 году включён в программу зимних Олимпийских игр. Первым победителем Олимпийских игр (в Скво-Вэлли, 1960) был швед К. Лестандер. Тогда же советскому спортсмену Александру Привалову досталась бронзовая медаль.



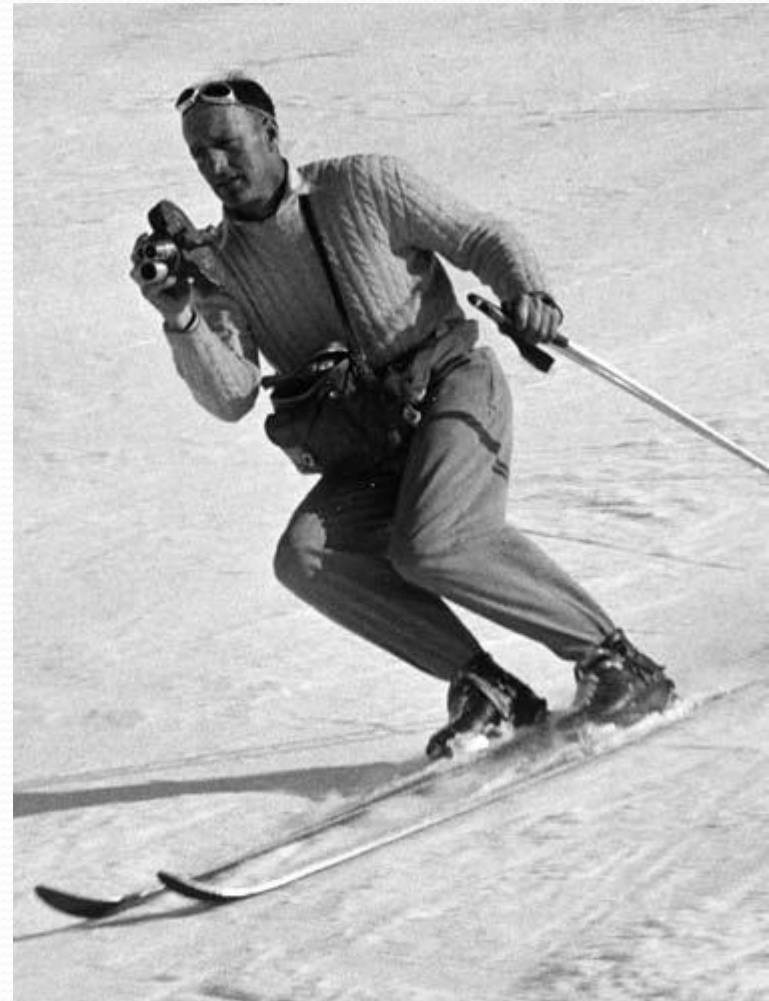
- В биатлоне используется свободный (то есть коньковый) стиль передвижения на лыжах. Используются обычные лыжи и лыжные палки для лыжных гонок.

Для стрельбы применяются малокалиберные винтовки с минимальным весом 3,5 кг, которые во время гонки транспортируются на спине. При спуске крючка указательный палец должен преодолевать усилие как минимум 500 г. Прицелу винтовки не разрешено иметь эффект увеличения цели. Калибр патронов составляет 5,6 мм. Скорость пули при выстреле на расстоянии 1 м от среза ствола не должна превышать 380 м/с.



# Горнолыжный спорт

- **Горнолыжный спорт** - спуск с гор на специальных лыжах. Вид спорта, а также популярный вид активного отдыха миллионов людей по всему миру.
- **Скоростной спуск** (англ. downhill — «вниз с холма») — дисциплина горнолыжного спорта суть которой заключается в прохождении специально подготовленной трассы на время.
- **Скорость спортсмена** при прохождении отдельных участков трассы превышает 140 км/ч, а длина полёта при прыжках — 40-50 метров. Данная дисциплина входит в программу Зимних олимпийских игр.





# ГИГАНТСКИЙ СЛАЛОМ



- **Слалом** ( норв. slalåm, лыжный след на склоне) — спуск с горы на лыжах по трассе длиной 450—500 м, размеченной воротами (ширина ворот 3,5-4 м, расстояние между ними от 0,7 до 15 м). Перепад высот между стартом и финишем 60—150 м. Лыжники развивают на трассе скорость до 40 км/ч. Во время прохождения трассы спортсмены обязаны проехать через все ворота; за пропуск ворот или пересечения их одной лыжей спортсмены снимаются с соревнований. Результат определяют по сумме времени, показанного в двух спусках на двух различных трассах.
- **Супер-гигант** (англ. Super Giant Slalom или Super G) - вид соревнований по горнолыжному спорту и сноуборду





# Фристайл



- **Фристайл** (англ. Freestyle skiing) — вид лыжного спорта, сноубординга. В состав фристайла входят лыжная акробатика, ски-кросс, могул. *Лыжный балет* — одна из дисциплин фристайла, существовавшая до 1999 года, была исключена из программ официальных соревнований. Балет состоял из спуска по пологому склону под музыкальное сопровождение с демонстрацией элементов скольжения, шагов, вращений, прыжков.
- В программу Олимпийских игр по фристайлу включены могул и лыжная акробатика и ски-кросс. Во всех видах соревнований участвуют мужчины и женщины. Всего разыгрывается 6 комплектов наград.
- **Могул** представляет собой спуск по бугристому склону. Во время прохождения трассы каждый спортсмен должен совершить два прыжка со специально построенных трамплинов.

# Сноубординг

- **СНОУБОРДИНГ** (англ. snowboarding, от snow – снег и board – доска) – вид спорта, включающий в себя скоростной спуск с горного склона, выполнение акробатических элементов на специальной трассе и пр. на сноуборде – монолыже с окантовкой, на которой установлены крепления для ног.
- В отличие от горнолыжников, сноубордисты (их также называют «бордерами», или «райдерами») стоят на доске не лицом, а боком относительно направления движения (заимствование из серфинга). При этом важное значение имеет стойка спортсмена. На жаргоне, сноубордист, который едет левой ногой вперед, – «регуляр» (англ. regular), правой – «гуфи» (goofy).





# Прыжки с трамплина



- Прыжки с трамплина (англ. ski jumping) — вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов. Выступают как самостоятельный вид спорта, а так же входят в программу лыжного двоеборья. Входят в состав Международной федерации лыжного спорта (англ. International Ski Federation, фр. Fédération Internationale de Ski, FIS).
- Олимпийские игры и Чемпионаты мира
- В программу Зимних Олимпийских игр (раз в 4 года) и Чемпионатов мира (ежегодно) входят следующие три дисциплины:
- К-120 личное первенство — 120 м трамплин, мужчины
- К-120 командное первенство — 120 м трамплин, мужчины
- К-90 личное первенство — 90 м трамплин, мужчины. На чемпионатах мира программа может меняться (трамплин К-90 или К-100)
- В национальную команду входит четыре спортсмена.

# Лыжное двоеборье



- В 1912 году 19 февраля состоялись первые в истории Российского спорта соревнования по одновременным прыжкам с трамплина и лыжной гонке на дистанцию в 4,2 км – лыжное двоеборье.
- Как вид спорта лыжное двоеборье зародилось в Норвегии в конце XIX века. С начала XX века, распространившись в ряде других стран, он был включен в программу Северных игр.
- Этот вид спорта, включает прыжки с трамплина и лыжные гонки. Соревнования, в которых участвуют только мужчины, проводятся в течение двух дней. В первый день проходят соревнования по прыжкам на лыжах с трамплина 90 м. Во второй день стартует гонка 15 км.
- Результат определяется суммой баллов, полученных за выполнение обоих упражнений.



# ЛЫЖНИКИ ШКОЛЫ №12 Г.

## Бузулука

