



## **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ.**

### **КЛАССИЧЕСКИЙ СТИЛЬ**

Работу выполнила ученица 11 класса

Шакирова Яна

Работу проверил учитель физической культуры

Дасаева Ф.А.

## СОДЕРЖАНИЕ:

- ▣ *Лыжные гонки*
- ▣ *История возникновения и развития лыжных гонок*
- ▣ *Правила*
- ▣ *Трассы*
- ▣ *Экипировка*
- ▣ *Классический стиль*
- ▣ *Хода классического стиля*



# ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

*Лыжные гонки – зимний олимпийский вид спорта, в котором спортсменам необходимо преодолеть определенную дистанцию на лыжах за минимальное время. Лыжные гонки делятся на мужские и женские.*



*Международная федерация лыжного спорта (FIS) была основана в 1924 и объединяет в себе национальные федерации.*



# ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК (ЛЫЖНОГО СПОРТА)

- ▣ *Историки и датированные 6-7 веком до н.э. письменные свидетельства говорят о том, что первые лыжи появились у северных охотников. Первые лыжи были очень похожи на современные снегоступы.*
- ▣ *Благодаря суровому климату, наибольший интерес к лыжам проявляли норвежцы. В начале 18 века ходьба на лыжах входила в обязательную программу подготовки норвежских войск. А в конце этого же столетия прошли первые соревнования по лыжным гонкам.*
- ▣ *В начале 19 века было создано первое в мире лыжное сообщество. Чуть позже в Финляндии был открыт первый лыжный клуб, после чего такие клубы появились во многих странах Европы, Америки и Азии. К концу столетия соревнования по лыжным гонкам стали проводиться практически во всех странах мира.*
- ▣ *Лыжные гонки впервые появились на Олимпийских зимних играх 1924 года в Шамони. Соревнования среди женщин появились на Олимпийских играх 1952 года в Осло.*



# ПРАВИЛА

- ❑ *В соревнованиях используются следующие виды стартов: отдельные, общие, групповые и старты для гонки преследования. В отдельных стартах обычно используются интервалы в 30 секунд.*
- ❑ *Стартер дает предупреждение: «Внимание» за 10 секунд до старта. За 5 секунд до старта начинается обратный отсчет: «5...4...3...2...1», за которым следует стартовый сигнал «Марш». Во время гонки спортсмены не имеют права пользоваться иными средствами передвижения, кроме лыж и лыжных палок. Лыжники должны идти только по трассе и пройти все контрольные пункты.*
- ❑ *В пути спортсмены могут менять одну лыжу или палки. За сменой лыж следит судейская коллегия, перед стартом все лыжи обязательно маркируются.*
- ❑ *Время на финише регистрируется вручную или электрически и дается в полных секундах.*



# ТРАССЫ

- ▣ *Трассы для лыжных гонок должны располагаться так, чтобы они наилучшим образом давали возможность оценить техническую, тактическую и физическую подготовку спортсменов. Уровень сложности должен соответствовать уровню соревнования.*



# ЭКИПИРОВКА

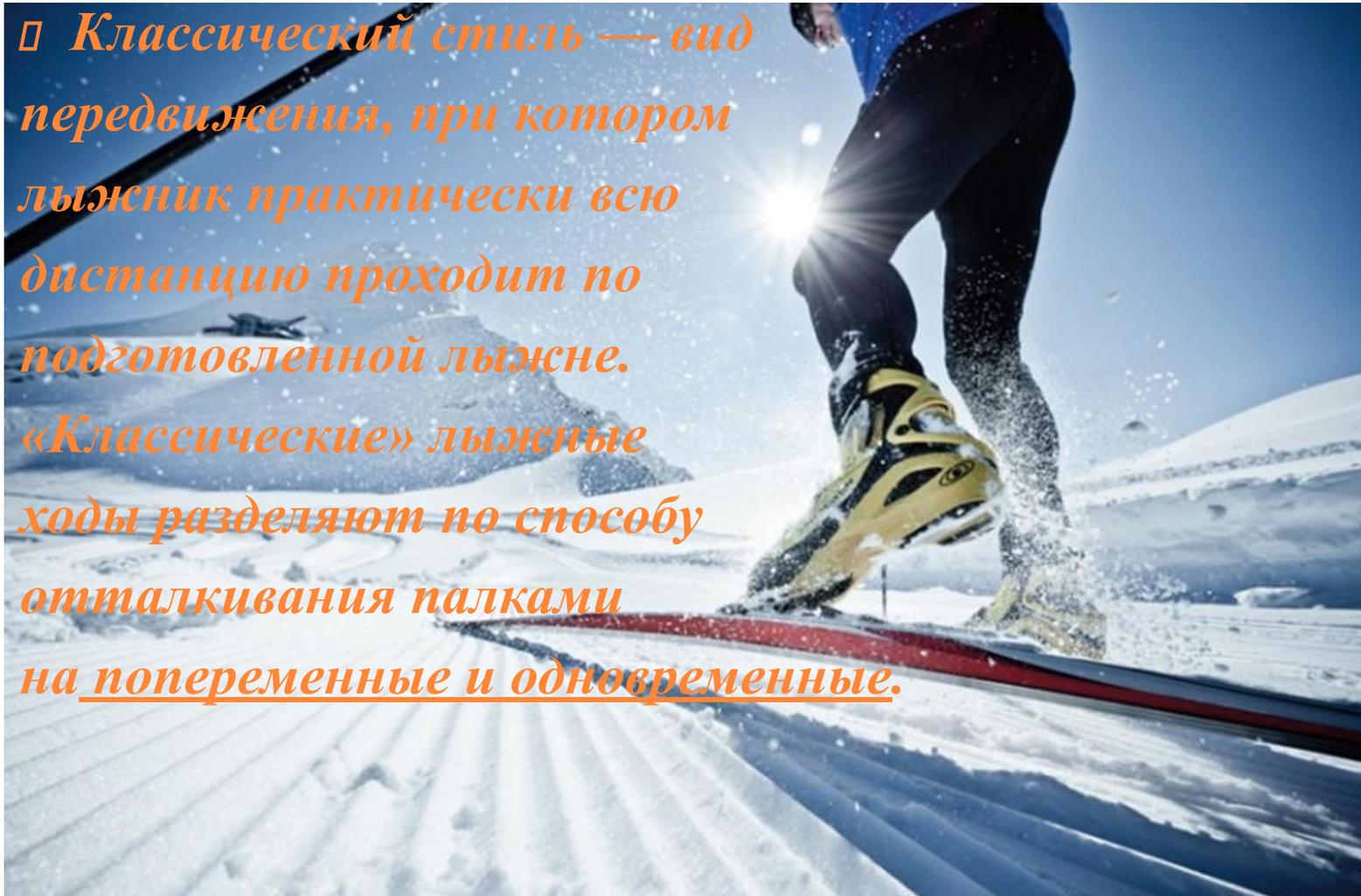
- *Лыжи – основной элемент экипировки лыжника. Лыжи бывают классические, коньковые и комбинированные.*
- *Ботинки.*
- *Лыжные палки.*



# КЛАССИЧЕСКИЙ СТИЛЬ

*□ Классический стиль — вид передвижения, при котором лыжник практически всю дистанцию проходит по подготовленной лыжне.*

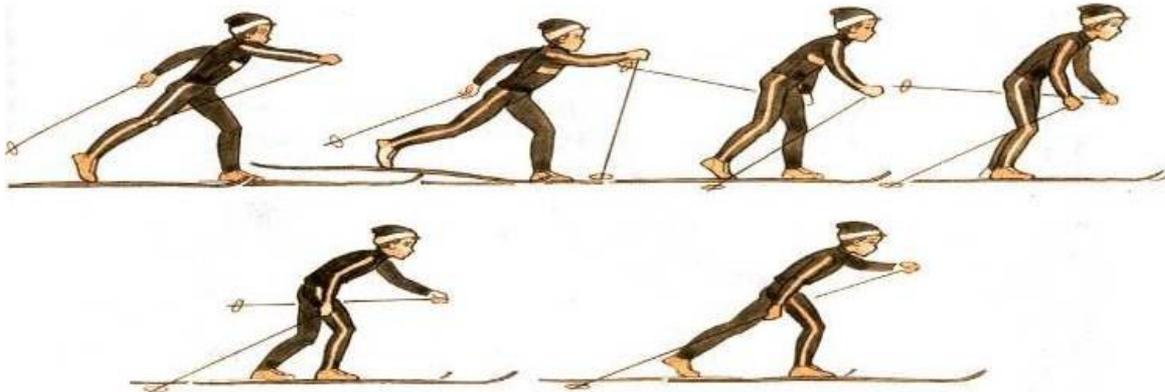
*«Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные.*



# Хода

- По числу шагов, совершаемых в одном цикле, они подразделяются на попеременно двушажный, одновременно одношажный, а также бесшажный.

Самым распространенным из них, однако, считается двушажный попеременный ход, который, чаще всего, используется на отлогих склонах и подъемных участках, а также на подъемах средней крутизны (но только при очень хорошем скольжении). А вот одношажный одновременный ход используют лишь на отлогих подъемах (при свободном скольжении), на ровных участках или же на уклонах, при сравнительно неплохом скольжении.



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

*Информация взята с сайтов:*

[http://sportschools.ru/page.php?name=lyjnye\\_gonki](http://sportschools.ru/page.php?name=lyjnye_gonki)

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/>

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Лыжные\\_гонки](https://ru.wikipedia.org/wiki/Лыжные_гонки)

