

# ТЕМА : «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Автор

Юкова Анна Викторовна

Учитель Физкультуры

МБОУ СОШ 12

---

## ЦЕЛЬ РАБОТЫ : УЗНАТЬ КАК ПОЛЕЗНЫ ЧТО ЗНАЧАТ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

### ЗАДАЧИ:

1. Определить значение лыжных гонок.
2. Узнать какие бывают ходы.
3. Узнать историю появления лыжных гонок.
4. Узнать какие бывают виды лыжных гонок.
5. Узнать какие бывают стили лыжных гонок.
6. Определить типы соревнований.



# ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ?

## Лыжные гонки

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



# ВИДЫ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

- \* эстафета;
- \* соревнования с  
раздельным стартом;
- \* индивидуальный  
спринт;
- \* гонки преследования;
- \* командный спринт;
- \* соревнования с общим  
стартом.



# ЭСТАФЕТА

Во время эстафеты, соревнуются команды, которые состоят из четырех (иногда -3) спортсменов. Эстафеты могут проходить одним или двумя стилями. Началом эстафеты является масс-старт, а для того, чтобы распределить самые выгодные места, между участниками проводится



# СОРЕВНОВАНИЯ С РАЗДЕЛЬНЫМ СТАРТОМ

В данном виде лыжных гонок, спортсмены уходят со старта с заранее определенным интервалом, в четко регламентированной последовательности. Чаще всего, этот интервал составляет тридцать секунд, гораздо реже – одну минуту или 15 секунд.

Последовательность старта спортсменов выясняется при помощи жеребьевки, или же положением участников в рейтинге (самые сильные выходят на трассу последними). Иногда проводится отдельный парный старт.

Для вычисления итогового результата спортсмена используется формула «финишное время» минус «время старта».



# ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СПРИНТ

Соревнования начинаются с квалификации, организуемой в формате раздельного старта, в уже после этого, спортсмены, которые были отобраны, соперничают между собой в финалах, проводимых в виде забегов с масс-стартом из 4 человек



# ГОНКИ ПРЕСЛЕДОВАНИЯ

Гонки преследования – это совмещенные соревнования, которые проводятся в несколько этапов. При этом очередность старта спортсменов, на всех этапах, кроме первого, устанавливается в зависимости от результатов предыдущих соревнований.

Данный тип лыжных гонок подразделяется на два вида:

- \* ГП без перерыва;
- \* ГП с перерывом





# КОМАНДНЫЙ СПРИНТ

Проводится в формате эстафеты с командами, которые состоят из двух спортсменов, поочередно сменяющих друг друга, после того как каждый пробегает от трех до шести кругов трассы. Если число заявленных на участие в соревнованиях команд слишком велико, проводятся 2 полуфинала, из которых в финал отбирается равное количество команд, получивших лучшие результаты.

Итоговый результат командного спринта вычисляется по тем же правилам, что и эстафеты.



## СОРЕВНОВАНИЯ С ОБЩИМ СТАРТОМ

При масс-старте, все участники соревнований выходят на трассу одновременно. При этом лучшие места достаются спортсменам, которые имеют более высокий рейтинг. Итоговым результатом является финишное время спортсмена.



# СТИЛИ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

1. Коньковый  
(свободный)  
стиль

2.  
Классический  
стиль



# КОНЬКОВЫЙ (СВОБОДНЫЙ) СТИЛЬ

Данный стиль передвижения подразумевает, что лыжник может самостоятельно выбирать способ, при помощи которого будет перемещаться по дистанции. Стоит отметить, что классический ход существенно уступает свободному в скорости.

С 1981 коньковые способы передвижения активно используются лыжниками. В то время, Паули Сиитонен, лыжник из Финляндии, который уже перешагнул 40-летний рубеж, впервые применил его на соревнованиях, в гонке на 55 километров и победил.

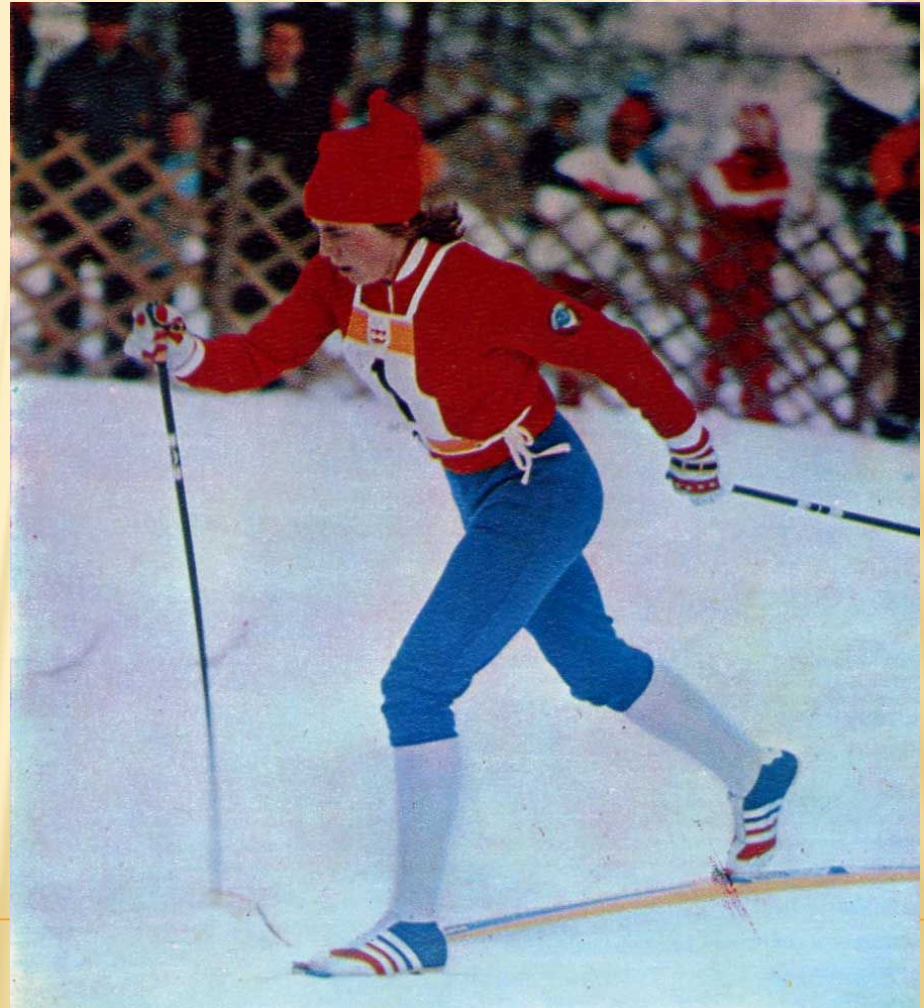
## ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ



# КЛАССИЧЕСКИЙ СТИЛЬ

К данному стилю относят виды передвижения, в процессе которых лыжник проходит практически всю предназначенную дистанцию по заранее подготовленной лыжне, которая состоит из двух колеи, расположенных параллельно друг другу.

«Классические» лыжные ходы подразделяются на одновременные и попеременные, по способу отталкивания палками. В по числу шагов, совершаемых в одном цикле, они подразделяются на попеременно двушажный, одновременно одношажный, а также бесшажный.



# ХОДЫ К СВОБОДНОМУ СТИЛЮ

Среди свободных ходов, в наши дни, наиболее распространены:

- \* двушажный одновременный (применяется на подъемах средней и малой крутизны, а также равнинных участках);
- \* одношадный одновременный (на пологих участках, некрутых подъемах, равнинах, а также при стартовом подъеме).



# ХОДЫ К КЛАССИЧЕСКОМУ СТИЛЮ.

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.



# ТИПЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Основные типы лыжных гонок:

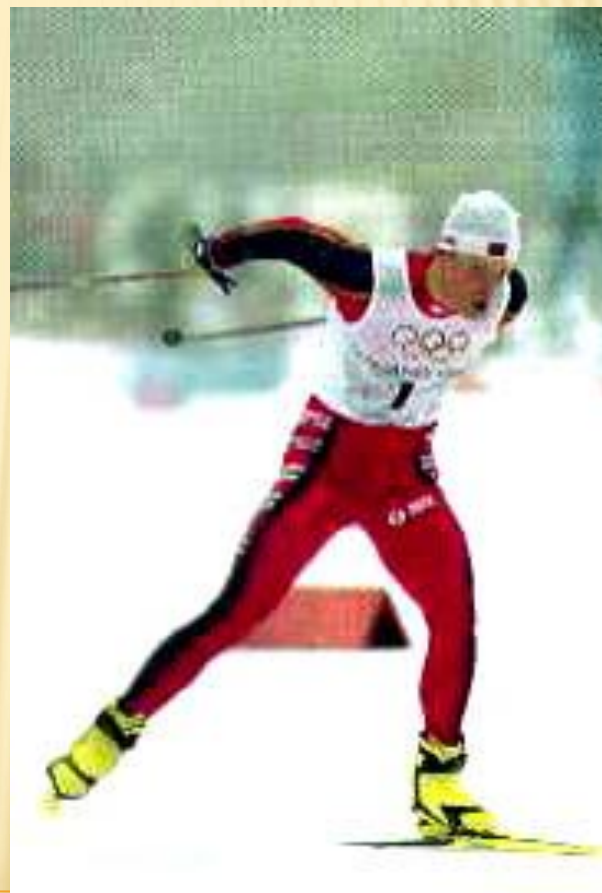
1. С раздельным стартом.
2. С общим стартом. Иначе они называются масс-стартом.
3. Гонка преследования. Имеет несколько вариантов организации. Например, система Гундерсена и скиатлон.
4. Эстафета.
5. Индивидуальная гонка-спринт.
6. Командная гонка-спринт.





# ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК.

Впервые передвижение на лыжах в форме состязания имело место в Норвегии во второй половине XVIII века. Немногим позже такими соревнованиями увлеклись в Швейцарии и Финляндии. Затем лыжный спорт распространился в других регионах Европы. К XX веку стали массово открываться национальные клубы. Это привело к их объединению под эгидой Интернациональной ассоциации лыжного спорта. Произошло это в 1924 году. Тогда же лыжный спорт вошёл в состав Олимпийских видов спорта. К началу третьего тысячелетия в Интернациональной федерации числилось около сотни национальных ассоциаций лыжного спорта.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

