

Горнолыжный спорт

Горнолыжный спорт



- **Горнолыжный спорт** — спуск с гор на специальных лыжах. Вид спорта, а также популярный вид активного отдыха миллионов людей по всему миру.
- По общему мнению, изобретателями горных лыж являются скандинавские крестьяне, которые использовали укороченные лыжи и палку с расширением на конце для спуска с горных склонов. Уже в 1767 году норвежцы устроили первые соревнования по спуску с гор на лыжах. Первые официальные горнолыжные состязания прошли в Альпах в 1905 году. В программу зимних Олимпийских игр горнолыжный спорт был введен в 1936 году.

Зарождение горнолыжного спорта в России

- В России **горнолыжный спорт** появился в начале прошлого века, когда среди российских лыжников выделилась группа, которая называлась «горняки». Эти лыжники равнинному бегу предпочли скоростное катание с гор.
- В 1923 г. в Москве образовалась первая горнолыжная секция. В 1934 году Свердловск (ныне Екатеринбург) встречал участников первого чемпионата страны по горнолыжному спорту, в программе которого был только один вид — *слалом* для мужчин.



Виды горнолыжного спорта

● Скоростной спуск

В скоростном спуске самые длинные трассы из всех видов горнолыжного спорта, а спортсмены развивают самые высокие скорости (до 120 км/ч). Спортсмены по одному проходят дистанцию один раз. Самый быстрый выигрывает соревнования. В слаломе спортсменам необходимо пройти трассу, размеченную флажками и воротами, расположенными по отношению друг к другу ближе, чем в скоростном спуске, слаломе-гиганте и супергигантском слаломе. На соревнованиях спортсменам необходимо преодолеть две трассы, из суммы результатов и складывается итоговое время.



● Слалом-гигант

В слаломе-гиганте ворота на трассе, которую проходят спортсмены, расположены дальше друг от друга, чем в слаломе, но не так далеко, как в супер-гиганте. Количество ворот для мужчин — 56-70, для женщин — 46-58. Результат складывается из прохождения двух различных трасс.



Виды горнолыжного спорта

● Супер-гигант

Супер-гигант представляет собой дисциплину, объединяющую в себе скоростной спуск и слалом-гигант. Со скоростным спуском супер-гигант схож скоростью, которую развивают спортсмены. Со слаломом — траекторией трассы. Спортсмены проходят трассу, где ворота находятся примерно на том же расстоянии, что и в слаломе-гиганте. На прохождение трассы дается только одна попытка. Слалом-гигант иногда меняют на супер-гигант.



● Супер-комбинация

Супер-комбинация представляет собой вид программы, объединяющий в себе скоростной спуск и слалом-гигант.

● И многое другое...



Что нужно для спорта

- Специальные пластиковые ботинки.
(Крепления фиксируют ноги горнолыжника на лыжах.)
- Перчатки для горнолыжного спорта
(сделаны из кожи или синтетических материалов.)
- Лыжи изготавливаются из различных материалов (дерево, композитные материалы) и индивидуально подбираются для каждого спортсмена. Лыжи для скоростного спуска на 30 % длиннее, чем те, что используются в слаломе. Это позволяет обеспечить дополнительную устойчивость при высоких скоростях.



Что нужно для спорта



- Специальную одежду для спортсменов шьют из тканей, минимизирующих сопротивление воздуха.
- Очки (предохраняют глаза от ветра, падающего снега, повышенного ультрафиолета на высоте и светоотражения от снега.)
- Шлем (защищает спортсмена от
- травм и должен плотно прилегать
- в голове.)



Опасен ли этот вид спорта для детей

- * Горные лыжи - наиболее травмоопасный вид спорта, особенно для детей. Но, в детском горнолыжном спорте травмы чрезвычайно редки, поскольку и экипировку опытные тренеры правильно подбирают, и спускаются по склону юные спортсмены по одному (что исключает потенциальную возможность столкновения с другим лыжником).
- * На более высоком уровне, у спортсменов постарше травмы действительно имеют место. Причин несколько: неправильно подобранные и настроенные крепления лыж (ведь чаще всего любители занимаются этим самостоятельно, считая себя достаточно компетентными, результат - вывихи и переломы после падений); переоценка своих сил; плохая организация движения на склоне, в результате чего катающиеся сталкиваются на полной скорости.



- * Именно поэтому как начинающие спортсмены, так и профессионалы обязаны соблюдать правила FIS: быть внимательным к другим лыжникам; контролировать скорость и способ спуска, а также правильно выбирать траекторию движения; избегать остановок в плохо просматриваемых узких местах, проявлять внимание к знакам.

Кто и когда может заниматься горнолыжным спортом

- * **Лучше всего начинать заниматься горнолыжным спортом с 11-12 лет.** Возрастных ограничений в данном виде спорта нет. Начинать можно и в 4-6, и в 11-12, и в 14-15 лет. Да и пенсионный возраст отнюдь не помеха для занятий горными лыжами.
- * **Горнолыжным спортом могут заниматься только люди здоровые, обладающие большой физической силой и выносливостью.** Конечно, если речь идет об экстремальном катании, без хорошей подготовки не обойтись. А для овладения азами данного вида спорта физические данные не важны (в некоторых случаях на лыжи вставали люди с почти полностью атрофированными мышцами, довольно почтенного возраста - и достигали немалых успехов) - интеллект гораздо важнее. В горнолыжные школы, как правило, принимают всех желающих, и только от самого человека зависит, насколько он продвинется в овладении всеми тонкостями данного вида спорта.



Известные спортсмены

Советских спортсменов объединяет федерация горнолыжного спорта СССР, которая с 1948 входит в Международную лыжную федерацию (ФИС), имеющую специальный комитет по Г. с. Среди советских горнолыжников наиболее известны многократные чемпионы СССР заслуженные мастера спорта А. А. Филатов и Е. Н. Сидорова, завоевавшая на 7-х Олимпийских играх бронзовую медаль в соревнованиях по слалому.

Спасибо за внимание!!!

*

