

Лыжный
спорт

Лыжные
гонки



Выполнила: ученица 11 класса Яковлева Ю. Д.
Проверила: учитель физкультуры Алексеева А. С.



Впервые интерес к лыжам как к спорту проявили в стране Норвегии. Там проводили праздники-соревнования по всем видам лыжного спорта.



Лыжные гонки – это вид лыжного спорта, в котором участникам – спортсменам необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах, при этом обогнав своих соперников.

Первые состязания в беге на скорость среди лыжников состоялись еще в 1767 году в Норвегии. Потом, примеру норвежцев последовали финны и шведы, однако на этом все только начиналось. Уже в конце 19-начале 20 веков увлечение лыжными гонками распространилось по всему миру, и в 1924 году была создана FIS – Международная федерация лыжного спорта, которая к 2000 году насчитывала в себе 98 национальных федераций.

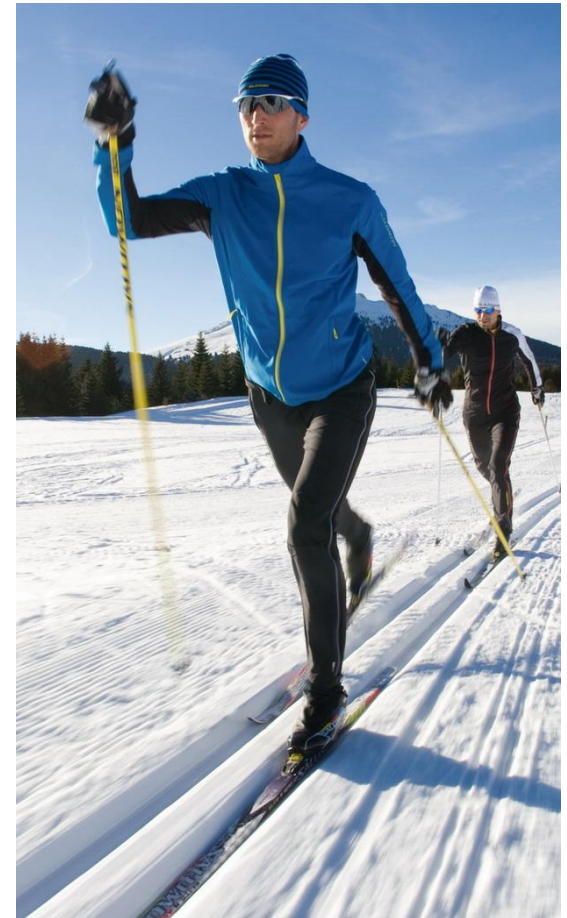
Техника лыжных гонок

Грамотная техника передвижения на лыжах представляет систему движений, при помощи которой спортсмен может добиться максимальной эффективности своих действий. Она, также, помогает полностью реализовать возможности для достижения желаемого результата. Основными показателями качества техники являются эффективность, естественность и экономичность.

Если говорить о действиях, которые выполняет лыжник, то стоит отметить три основных:

- * отталкивание палками;
- * отталкивание лыжами;
- * скольжение.

Существует два основных
стиля передвижения на
лыжах – коньковый
(свободный) и
классический.

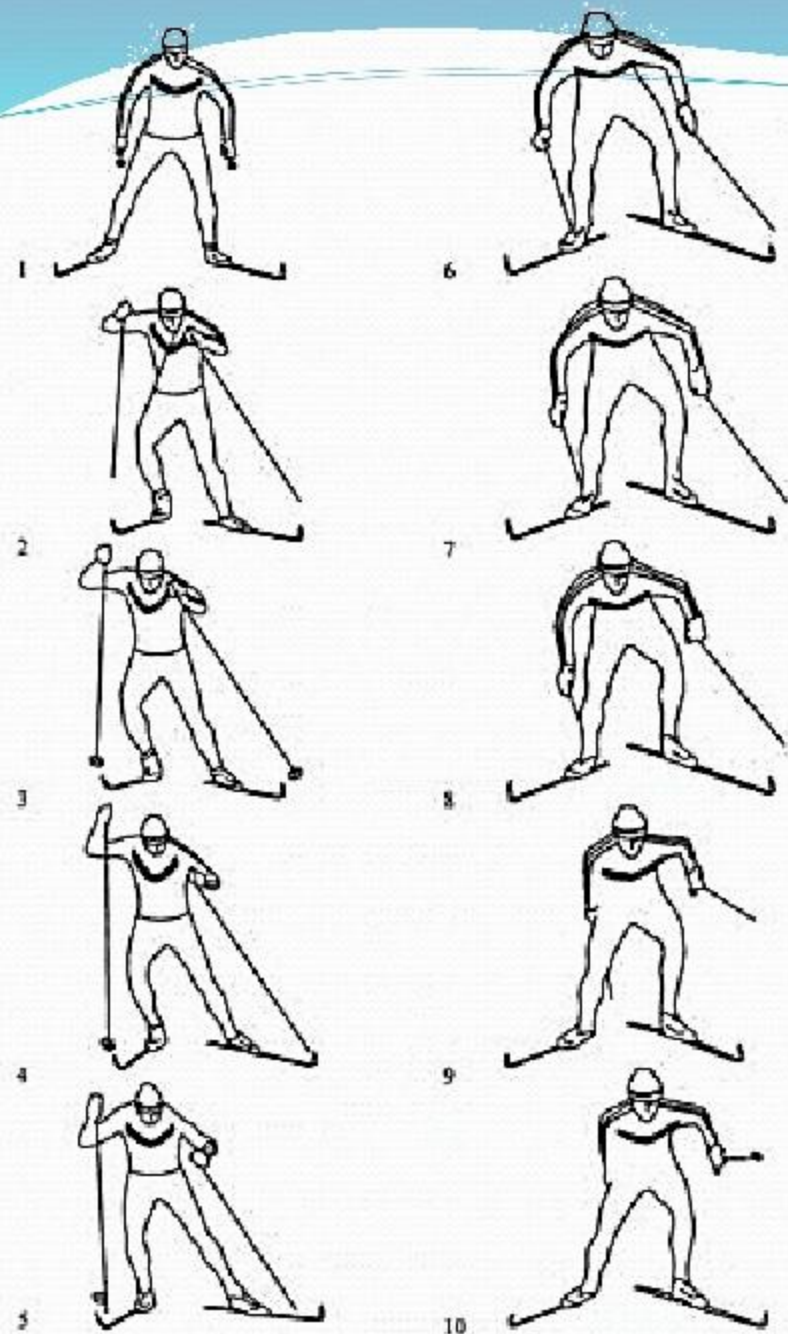


Коньковый (свободный) стиль

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.

Среди свободных ходов, в наши дни, наиболее распространены:



Одновременный двухшажный коньковый ход



Техника выполнения:

Начинается со скольжения на левой лыже, при этом необходимо отталкиваться противоположной, от есть правой, рукой. Оттолкнитесь правой ногой от снега и оторвите правую лыжную палку от поверхности, при скольжении опорная нога должна плавно распрямляться в колене и бедре. А маховая постепенно сгибается в суставах: голеностопном, коленном и тазобедренном, лыжу держите под тем же углом касательно направления движения и подтяните к опорной. Центр тяжести при этом перемещается на переднюю часть опорной стопы. Теперь необходимо оттолкнуться левой ногой и скользить на ней же.

Для усвоения техники выполняйте одновременный двухшажный ход на разных подъемах и с различной скоростью. Задача – научиться отталкиваться левой и правой ногами, регулировать угол отведения лыжи с учетом серьезности трассы и степени крутизны подъема.

Одновременный одношажный коньковый ход

Техника выполнения:

Наиболее сложная техника с точки зрения координации, ведь выполняя каждый скользящий шаг необходимо разгибать толчковую ногу, наклонять корпус и отталкиваться руками.

Выполняется два скользящих шага, попеременно отталкиваясь правой и левой ногой, при единовременном отталкивании руками и скольжении на одной опорной.



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.

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.

Стоит отдельно поговорить об основных видах лыжных гонок

Эстафета

Во время эстафеты, соревнуются команды, которые состоят из четырех (иногда -3) спортсменов. Эстафеты могут проходить одним или двумя стилями. В первом случае все участники пробегают свой этап свободным или же классическим стилем, а во втором – первый и второй этап спортсмены бегут «классикой», а последующие два – коньковым стилем.

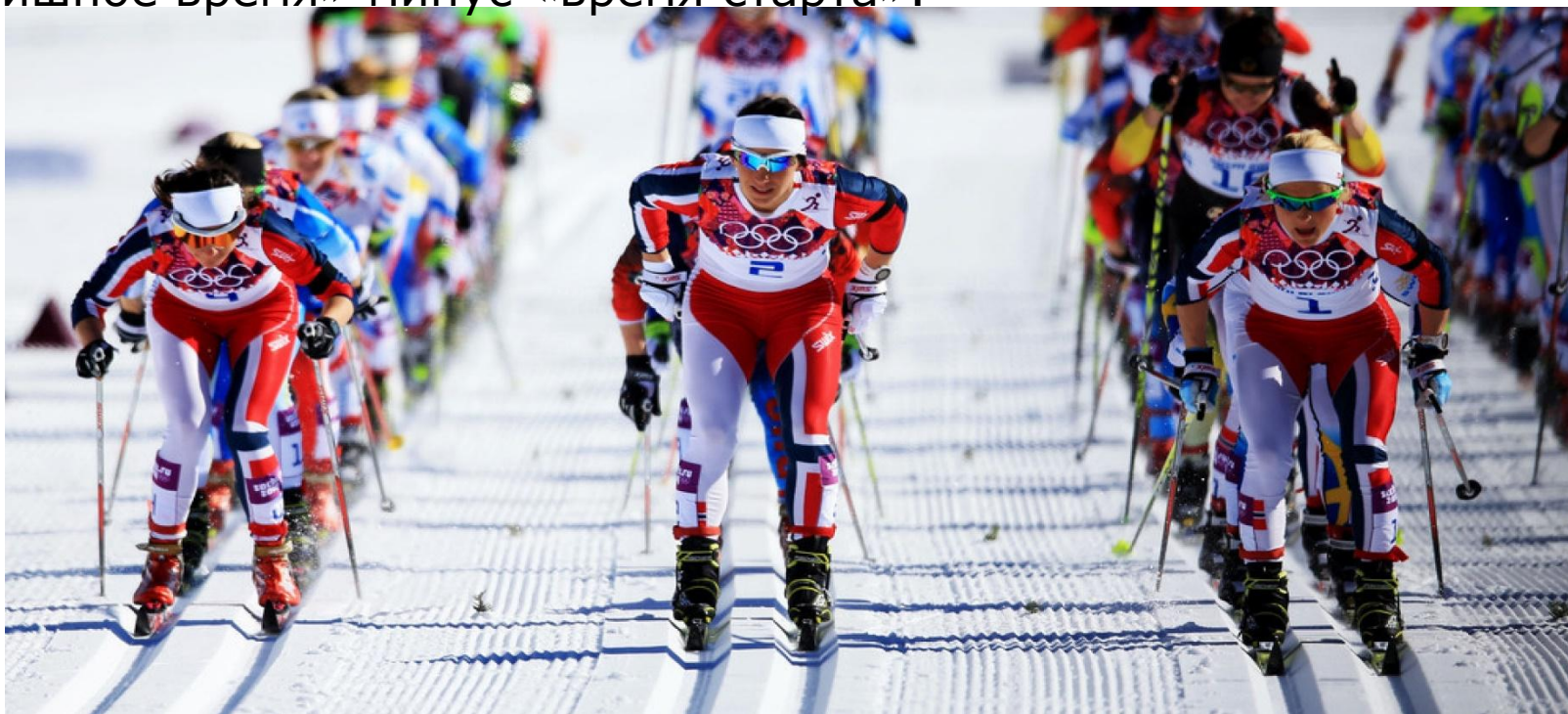


Соревнования с раздельным стартом

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 раздельный 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.



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.





Существуют и другие виды лыжного спорта

Лыжное двоеборье – это вид лыжного спорта, включающий в себя гонку на 15 километров и прыжок с 90 метрового трамплина.



Соревнования проводятся 2 дня. Первый день – прыжок с трамплина...

второй день – гонки. Участвуют в лыжном двоеборье только мужчины



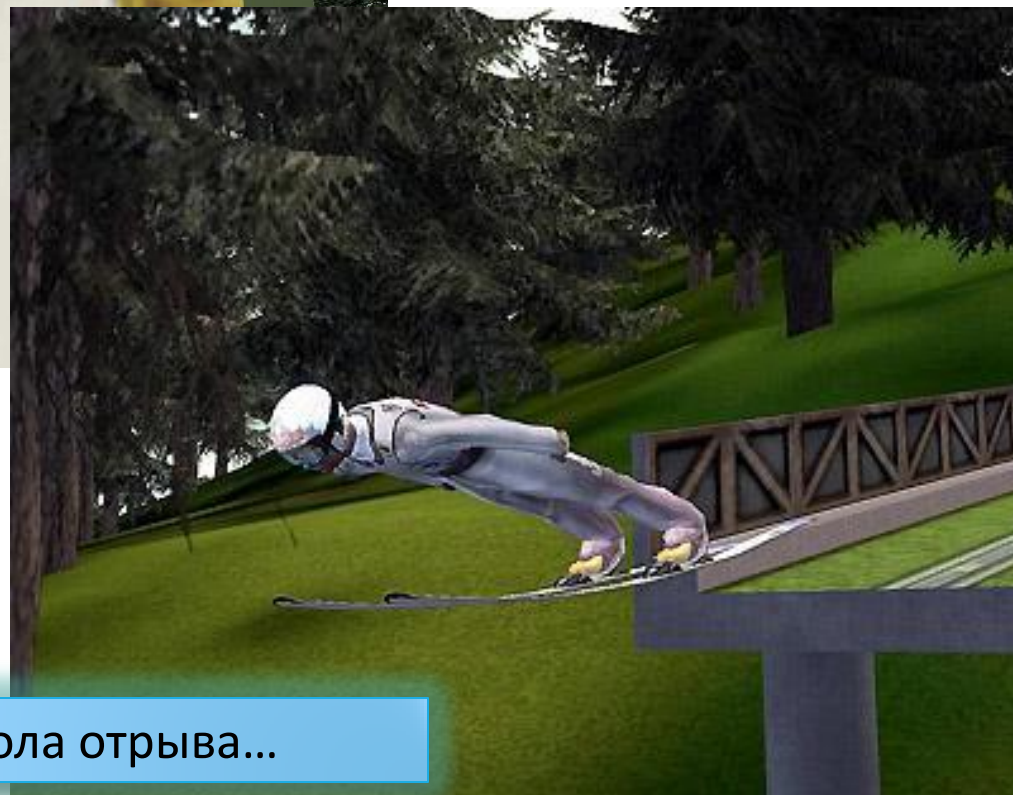
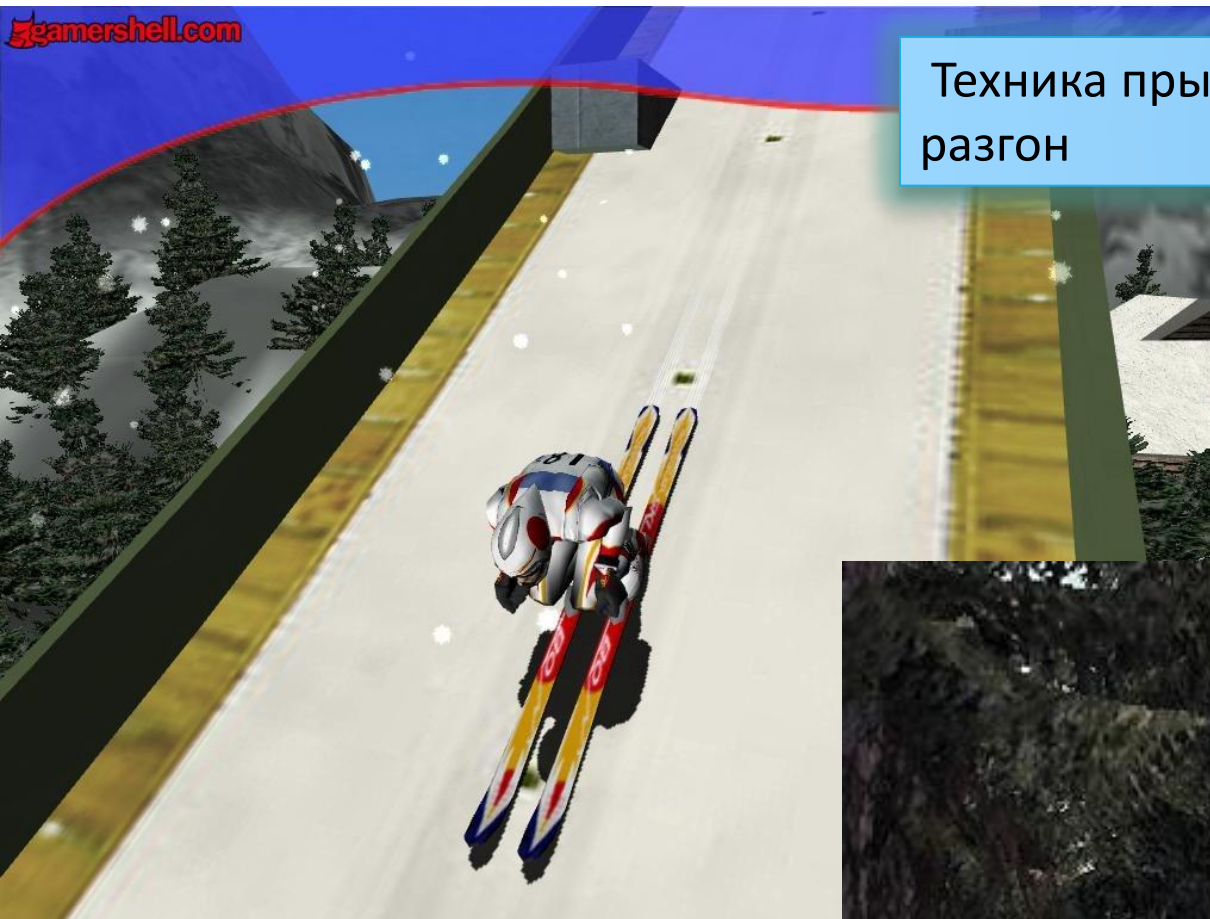
Прыжки с трамплина – вид лыжного спорта. Соревнования проводят только мужчины.





Трамплины бывают средние 90 метров и большие 120 метров. Эти трамплины позволяют совершать полет лыжника на 200 метров и более.

Техника прыжка включает в себя разгон



уход от стола отрыва...



полет



и приземление.

Горнолыжный спорт – это спуск с гор на лыжах по специальным трассам, размеченным воротами. Соревнования проводятся среди мужчин и женщин.





Фристайл – это вид горнолыжного спорта. Он включает в себя три разновидности:



1. Могул – скоростной спуск по бугристой трассе с двумя обязательными фигурными прыжками.

Fortuna Ski



Могулы – это бугры на клоне, которые образуются от снега, отбрасываемого лыжником при повороте. Также они могут быть построены с помощью технических средств.



2. так называемый **лыжный балет** – спуск с гор с выполнением различных танцевальных фигур.



3. прыжки с трамплина с выполнением акробатических фигур.

