

Из опыта работы
тренера-преподавателя Попова Я.Г.
«Лыжные гонки - лучший вид спорта»

Лыжные гонки, как один из популярнейших и доступных для большинства жителей нашей страны зимних видов спорта, входит в Федеральный проект «Спорт – норма жизни», который стартовал с 1 января 2019 года и задача которого к 2030 году привлечь к регулярным занятиям спортом и физической культурой 70% населения России и тем самым повысить качество жизни.

Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Появление лыж было обусловлено потребностью человека добывать на охоте пищу зимой и передвигаться по местности, занесенной снегом. Они появились повсеместно, где жил человек в условиях снежной зимы. Первые лыжи были ступающие. Кроме бытовых нужд и охоты лыжи стали использовать как средство связи и в военном деле.

Первое употребление слова «лыжи» на Руси относится к XIIв. Митрополит Никифор в письме к киевскому князю Владимиру Мономаху употребляет слово «лыжи». Народный эпос северных стран часто представлял богов на лыжах. Например: норвежский бог лыж и охоты Улл. В седую древность веков уходят корни народных потех, забав, игрищ, развлечений на лыжах, в том числе с элементами соревнований. А еще лыжи использовались в армиях Петра I и Екатерины II.

Впервые интерес к лыжам как к спорту проявили норвежцы. Первая в мире выставка различных типов лыж и лыжного инвентаря была открыта в Тронхейме в 1862-1863г.г. В Норвегии 1877г. было организовано первое лыжное спортивное общество. А вскоре в Финляндии открыли спортивный клуб. Затем лыжные клубы начали функционировать и в других странах Европы, Азии и Америки.

В конце XIX в. соревнования по лыжному спорту стали проводиться во всех странах мира. Лыжная специализация в разных странах

была различной. В Норвегии большое развитие получили гонки на пересеченной местности, прыжки и двоеборье. В Швеции - гонки на пересеченной местности. В Финляндии и России - гонки по равнинной местности.

Во второй половине XIX столетия в России начало развиваться организованное спортивное движение. В Москве 29 декабря 1895 года на территории нынешнего стадиона Юных пионеров состоялось торжественное открытие первой в стране, руководящей развитием лыж организации - Московский клуб лыжников. Эту официальную дату и принято считать днем рождения лыжного спорта в нашей стране. В феврале 1910 года 12 лыжников от Москвы и от Петербурга разыграли первый личный чемпионат страны в лыжной гонке на 30 км. Звание первого лыжебежца России было присвоено Павлу Бычкову. Первое первенство страны среди женщин было разыграно в 1921 году, на дистанции 3 км победила Наталья Кузнецова.

На международных соревнованиях сильнейшие российские лыжники, чемпионы страны Павел Бычков и Александр Немухин впервые участвовали в 1913 году в Швеции на «Северных играх». Лыжебежцы соревновались на трех дистанциях - 30, 60 и 90км. Выступили неудачно, но извлекли много полезных уроков по технике передвижения на лыжах, смазке лыж, конструкции инвентаря.

Стили передвижения в лыжных гонках.

Существует 2 основных стиля передвижения в лыжных гонках:

Классический стиль – это скольжение беговых лыж параллельно друг другу в лыжне. Классические лыжи нужно мазать специальной мазью держания. Она наносится под колодку и позволяет лыже скользить вперед, но не проскальзывать назад при отталкивании. Классический ход – основа лыжных гонок и базовая техника любого лыжника. Когда люди встают первый раз на лыжи они используют классический стиль. Существуют три вида классических лыжных ходов: попеременный двушажный, одновременный одношажный и одновременный бесшажный. В

профессиональном лыжном спорте классический стиль требует очень хорошей техники и хорошо тренированную верхнюю часть тела.

Действия лыжника при передвижении свободным ходом напоминают движения конькобежца – отсюда и название хода. Свободный или коньковый стиль не бывает идеальным так как у всех людей свои особенности строения тела. Коньковые лыжи не нужно мазать чтоб начать движение. Существуют три вида коньковых лыжных ходов: одновременный одношажный (под каждый шаг), одновременный двушажный (через шаг) и подъемный. Когда человек осваивает коньковый ход ему нужно научиться переносить вес тела с одной лыжи на другую.

Виды дистанций в лыжных гонках.

Соревнования в лыжных гонках очень разнообразны, всего существует 7 дисциплин.

Марафон является самой длительной лыжной гонкой. Мужчины преодолевают 50 километров около 2,5 часов, а женщины бегут 30 километров около 1.5 часов. Старт происходит одновременно. На дистанции расположены пункты питания и места для замены лыж. Чаще всего марафон бегут одним кругом или из одного пункта в другой. Я считаю, что марафон — это самая трудная и интересная гонка.

Гонка с раздельным стартом. При раздельном старте спортсмены стартуют через интервал 15 или 30 секунд. Последовательность старта определяется жеребьевкой. Результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время». Особенностью этой гонки является умение спортсмена бежать дистанцию индивидуально. Многим спортсменам нравится бежать гонки раздельным стартом, потому что можно бежать своим темпом, и никто не мешает.

Масс-старт. При масс-старте спортсмены стартуют одновременно. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

Эстафета. В эстафете соревнуются команды, состоящие из 4 спортсменов. Всего 4 этапа и каждый спортсмен бежит свой этап. В эстафете

первые два этапа бегут классическим стилем, а последние два - свободным. Эстафета начинается с масс-старта. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела, на участке для передачи эстафеты. На спортсмене лежит большая ответственность, так как если проиграет он, то проиграет вся команда.

Индивидуальный спринт - соревнование на короткую дистанцию. Дистанция на спринте может быть от 1.2 до 1.6 километров в зависимости от трассы. Время прохождения круга у мужчин составляет от 2 до 4 минут, а у женщин от 3 до 5. Соревнования по индивидуальному спринту начинается с квалификации, которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации идут финальные забеги. 30 человек прошедшие квалификацию попадают в четвертьфинал. Спортсмены могут сами выбрать в каком четвертьфинале хотят пробежать. Финальные забеги стартуют по 6 человек. В полуфиналы автоматически попадают спортсмены занявшие первые и вторые места в своих забегах и 2 «лакилузера» — это спортсмены с наилучшем временем во всех забегах. В финальный забег попадают автоматически спортсмены, занявшие первое и второе место в своих забегах и два «лакилузера». Особенность спринта — это умение спортсмена максимально ускориться на короткой дистанции и наличие у него взрывных качеств.

Командный спринт. Командный спринт, как и эстафета проводится среди команд, которые состоят из двух спортсменов. Участники команды поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов каждый. Командный спринт начинается с масс-старта.

Итоговый результат команды вычисляется по правилам эстафеты. **Скиатлон** является гонкой, в которой первая половина дистанции бежится классическим стилем, а вторая свободным. Старт происходит одновременно. После первой половины дистанции в определённом месте происходит смена инвентаря (лыжи и палки), и спортсмены сразу продолжают гонку. Скиатлон показывает умение спортсмена перестроится с одного стиля на другой.

Отличие друг от друга

Лыжные гонки– это циклический вид спорта, и он является одним из самых тяжёлых. У лыжника, в отличие от многих других спортсменов, задействованы все части тела и все группы мышц. Лыжный спорт тренирует тело спортсмена равномерно, распределяя нагрузку.

Подготовка спортсмена происходит круглогодично, а особенно важна работа в летне-осенний сезон.

Именно от этой работы зависит результат спортсмена в зимний соревновательный период.

Современный лыжный спорт – это не только силовая борьба, но и интеллектуальный процесс. Отрабатывается тактика прохождения круга, просчитывается траектория прохождения отдельных участков и взаимодействия с другими участниками соревнования. Ведь порой доли секунды решают исход гонки.

Лыжный спорт делится на массовый, где каждый желающий может себе позволить прогулки, катания для здоровья, и спорт высоких достижений, в который вовлечены тысячи специалистов в разных областях. Сейчас в лыжном спорте огромную роль играет наука. Целая индустрия работает на достижение спортсменами высочайших результатов.

Таким образом, в качестве итога своего проекта, хочу отметить следующее: катание на лыжах способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и мышечной систем. Помогает развивать такие физические качества как ловкость, быстрота, выносливость, формирует характер, уважение дисциплине и стремлению к достижению поставленной цели. Пребывание на свежем воздухе улучшает настроение, дает людям почувствовать бодрость и позитив. И что особенно ценно – это практически полное отсутствие противопоказаний к подобным занятиям в любом возрасте, что дает возможность именно лыжам быть самым массовым видом спорта в нашей стране.