

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ





Лыжи появились очень давно. Людям живущим в северных странах, где зима длится дольше чем лето, необходимо было добывать питание с помощью охоты. Двигаться по заснеженным долинам было трудно, вот и придумали древние люди обматывать ноги шкурами убитых животных.



В дальнейшем люди стали использовать другие предметы: кору деревьев, дощечки. И форма у лыж была разная – круглая, овальная, ракетобразная. Постепенно форма лыж совершенствовалась и появились скользящие лыжи.



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



Росла популярность лыжного спорта и его стали проводить во всех странах мира. А затем некоторые виды лыжного спорта были включены в программу Зимних Олимпийских игр.



К Олимпийскому лыжному спорту относятся: **лыжные гонки...**



Гонки – это состязания в беге на лыжах по специально подготовленной трассе, которая называется лыжня. Нужно за короткий срок пройти длинную дистанцию, обогнав соперников и стать победителем.



Наибольших результатов в лыжных гонках добивались спортсмены скандинавских стран и России

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



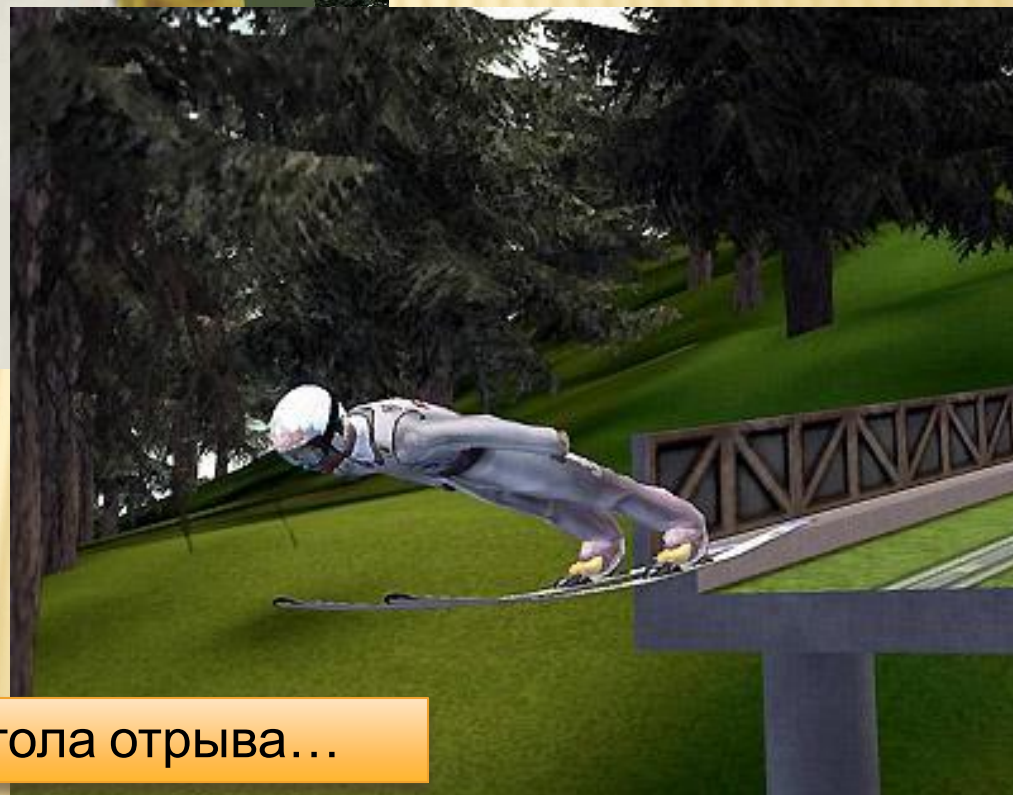
Прыжки с трамплина – вид лыжного спорта. Соревнования проводят только мужчины.





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.



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.



Сноубординг тоже вид лыжного спорта – это спуск по склону на широкой лыже. В переводе с английского языка snowboard это лыжная доска.



В программе сноубординга два вида состязаний. Одно из них проводится на обычном снежном склоне...





Для второго требуется специальное сооружение — желоб, напоминающий разрезанный вдоль цилиндр.



Биатлѳн — зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки



В снаряжение спортсмена кроме лыж входит еще и винтовка.



Подкатывая к огневому рубежу, спортсмен становится на специальный коврик, снимает винтовку и стреляет по мишеням



Бывает стрельба лежа



Самым значительным и массовым соревнованием, на котором представлен биатлон, являются зимние Олимпийские игры. А достижения биатлонистов России являют собой гордость национального и мирового спорта.



А побеждать спортсменам помогает конечно же тренировка. Вы думаете, что лыжники тренируются только зимой, когда лежит снег? Тренировки проходят и летом на специальных лыжах с колесами.



Если ждать зимы, то можно потерять сноровку.



Необходимо отрабатывать каждое движение.



Тогда победа российским спортсменам лыжникам обеспечена.

