

Реферат по Физической культуре

Тема: Лыжные гонки

Выполнил
Студент 1 курса
Группы ПИН-121
Ермилов Михаил

Содержание

1. Что такое лыжные гонки
2. Разновидности лыжных гонок
3. Дистанции в лыжных гонках
4. История

1 Что такое лыжные гонки

Лыжные гонки - один из старейших зимних видов спорта. А в скандинавских странах, включая и Норвегию, родину беговых лыж, он является национальным.

2 Разновидности Лыжных гонок

1. Масс-старт

Все спортсмены стартуют одновременно. При этом стоит учитывать, что количество нарезанной лыжни на стартовой линии ограничено, поэтому в наиболее выгодном положении окажутся лидеры текущего зачёта.

Побеждает тот, кто приходит на финиш самым первым.

2. Гонка с раздельным стартом

В рамках этого состязания спортсмены стартуют по одному через фиксированный промежуток времени. Чаще всего это 15 секунд, 30 секунд или 1 минута. Очередность участников соревнования зависит от актуального рейтинга – самые сильные выходят на старт самыми последними.

Победителем становится тот, чьё время пребывания на дистанции оказалось наименьшим. Оно рассчитывается по формуле «время финиша минус время старта».

3. Лыжный марафон

На профессиональных стартах дистанция марафона составляет 30 км для женщин и 50 км для мужчин. Марафоны, в которых участвуют все желающие, могут быть намного длиннее. Например, самый массовый лыжный марафон в мире Vasaloppet (Швеция) – это 90-километровая гонка для всех участников без различия пола.

4. Гонка преследования (персыют)

Соревнование в несколько этапов. Традиционно первый этап – это гонка с раздельным стартом, которая определяет будущий гандикап для лидера первого этапа.

На второй гонке победитель уходит на лыжню первым, а остальные участники стартуют в соответствии со временем отставания от побе

дителя. Итоговый результат всей двухэтапной гонки совпадает с финишным временем второй гонки.

5. Скиатлон (до 2011 года – дуатлон)

Другое название этого соревнования – персьют без перерыва. Если в обычной гонке преследования между этапами может пройти от нескольких часов до двух дней, то всю дистанцию скиатлона спортсмены бегут сразу же.

После общего старта половину дистанции лыжники бегут классическим стилем, затем в транзитной зоне меняют лыжи и вторую часть дистанции отрабатывают уже в коньковом стиле.

6. Индивидуальный спринт

Спринт предполагает проведение нескольких забегов. Сначала участники пробегает с раздельного старта так называемый пролог – короткую квалификационную гонку, призванную отсеять самых слабых участников.

После пролога начинаются четвертьфиналы, в которые проходят не более 30 лыжников, потом полуфиналы с 12-ю лучшими гонщиками и, наконец, финалы. В финал отбираются 6 сильнейших спортсменов. Все забеги после квалификации проходят в формате масс-старта.

7. Командный спринт

Практически то же самое, что индивидуальный спринт, но здесь уже соревнуются команды, а гонка приобретает формат эстафеты. В каждой команде участвует два человека, которые сменяют друг друга через 3-6 кругов трассы.

8. Эстафета

Эстафетная команда состоит из четырёх человек. Бежать, соответственно, нужно 4 этапа – по этапу на каждого члена команды. Передавая эстафету, спортсмен касается ладонью своего сокомандника.

Иногда эстафетные гонки бегутся в одном стиле, но чаще, ради зрелищности, в двух. В этом случае первый и второй этап проводятся классическим ходом, а третий и четвёртый – свободным.

Первый этап эстафеты начинается с масс-старта.

3 Дистанции в лыжных гонках

Масс-старт – 10, 15, 30, 50 км

Гонка с раздельным стартом – 5, 7.5, 10, 15, 30, 50 км

Гонка преследования/скиатлон – 5, 7.5, 10, 15 км

Индивидуальный спринт (мужчины) – 1-1,8 км

Индивидуальный спринт (женщины) – 0,8-1,4 км

Командный спринт – аналогичные индивидуальному спринту дистанции

Эстафета – 2.5, 5, 7.5, 10 км.

Для массовых, любительских, соревнований нет подобных ограничений, и дистанция гонки может быть любой.

А вот на Олимпийских играх и чемпионате мира по лыжным гонкам используются такие дистанции:

Гонка с раздельным стартом	МужчиныЖенщины	15 км C/F10 км C/F
Гонка с общим стартом	МужчиныЖенщины	50 км C/F30 км C/F
Скиатлон	МужчиныЖенщины	15 км C + 15 км F7,5 км C + 7,5 км F
Эстафета	МужчиныЖенщины	4x10 км C/F4x5 км C/F
Индивидуальный спринт	МужчиныЖенщины	1 – 1,4 км C/F 0,8 – 1,2 км C/F
Командный спринт	МужчиныЖенщины	1 – 1,4 км C/F 0,8 – 1,2 км C/F

4 История

Лыжные гонки — самый массовый и популярный вид лыжного спорта. Первые соревнования в лыжном беге на скорость состоялись на территории современной Норвегии в 1767 году. Затем их стали проводить шведы и финны. Национальные лыжные клубы появились во многих странах в конце XIX — начале XX века.

Парижскую Олимпиаду-1924 предваряла «Неделя зимних видов спорта», которая проходила в Шамони. Через год с небольшим МОК признал эти соревнования первой Белой Олимпиадой. Лыжные гонки в Шамони были представлены двумя дистанциями — 18 и 50 км. В них приняли участие 59 спортсменов из 12 стран, а победил норвежский водопроводчик Торлейф Хеуг.

В 1924-м же создана Международная федерация лыжного спорта (FIS, ФИС). СССР вступил в нее в 1948-м. Сейчас под эгидой ФИС проходят чемпионаты мира, кубки мира и другие соревнования. Основные виды современных лыжных гонок — соревнования с отдельным стартом, с общим стартом (масс-старт), гонки преследования, эстафеты, индивидуальный спринт и командный спринт.

Классическими дистанциями считаются: у мужчин — индивидуальные гонки на 10, 15 км (до 1952 на 18 км), 30 и 50 км, а также эстафета 4х10 км; у женщин — индивидуальные гонки на 5, 10, 15 (с 1989), 30 км (в 1978—1989 — 20 км), а также эстафета 4х5 км (первоначально — 3х5 км).

В связи с возникновением в середине 1980-х новой техники бега («континентальный ход», он же «свободный стиль») способ преодоления каждой дистанции регламентирован правилами и программой соревнований.

Лучшие лыжные марафоны мира проходят под брендом Worldloppet.

Федерация Worldloppet основана в 1978 году в шведском городе Уппсала и объединяет 20 гонок в Европе, Америке, Азии и Океании.

С 2013 года в нее входит российский старт — Деминский лыжный марафон, который проводится в Рыбинске. Главные лыжные марафоны нашей страны объединены в серию Russialoppet. На данный момент их 28.

Важное место в лыжных гонках занимают сверхмарафоны. Старейший, самый длинный и самый массовый — шведский «Васалоппет». Впервые он состоялся в 1922 году, и сейчас 90-километровую дистанцию ежегодно бегут более 15000 человек.

Самый титулованный лыжник в истории — норвежец Бьорн Дэли. На его счету 12 олимпийских медалей (8 золотых), 17 наград чемпионата мира (9 золотых). Также он шестикратный обладатель Кубка мира.

а. Лыжные гонки