

**Автор:**

**Забитова Эльнара Гиямуддиновна**

студентка

**Научный руководитель:**

**Грицина Алина Павловна**

преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ЛЫЖНЫЙ СПОРТ**

**Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы развития истории лыжного спорта, категории и влияние на здоровье человека данного вида спорта.

**Ключевые слова:** лыжный спорт, виды беговой деятельности, виды лыжной деятельности.

В век технического прогресса наиболее распространены сердечно-сосудистые и психические заболевания. В основном это связано с так называемой – гипокинезией. «Мышечная лень» очень быстро «губит» людей, особенно в среднем и пожилом возрасте. Но существует факт доказанный учеными о благоприятном влиянии на качество жизнедеятельности человека длительных физических упражнений, таких как: ходьба, бег, передвижение на лыжах. И на примере лыжного спорта можно рассказать о плюсах и минусах этого рода спортивной деятельности.

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера влияния на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции.

В многочисленных районах Российской Федерации, где зима длится 9 месяцев – один из самых доступных и массовых видов физической культуры – лыжный спорт.

Начало развитию лыжного спорта заложили норвежцы. Еще в начале XVIII века в Норвегии занимались лыжной подготовкой своих войск. К концу этого же столетия проводились соревнования по различным видам лыжного спорта, напоминающим современный биатлон, скоростной спуск, слалом и гонки.

Также в начале XIX века было создано первое в мире спортивное лыжное сообщество. После этого в Финляндии был открыт лыжный клуб. Далее аналогичные лыжные клубы начали появляться во многих странах Европы, Америки и Азии.

К концу XIX века состязания по лыжному спорту стали проводиться в большинстве «снежных» странах мира. В начале XX века была создана организация Международная лыжная комиссия, затем переименованная в Международную лыжную Федерацию.

История развития лыжного спорта в России началось во второй половине XIX века. В 1895 году открывается первый в стране лыжный клуб – Московский клуб лыжников. Произошло это событие 29 декабря, впоследствии эта дата знаменита, как день рождения лыжного спорта в России.

С начала XX века в нашей стране стали систематично проводиться соревнования по лыжным гонкам. Уже в 1909–1910 гг. было проведено рекордное на тот момент количество соревнований. Первое соревнование по лыжным гонкам среди женщин было проведено в 1921 году.

С 1918 года лыжный спорт в России был включен в число учебных дисциплин высшего профессионального физкультурного образования. За период с 1910 по 1955 г. было проведено в общей сложности 76 чемпионатов страны. Мужчины соревновались на дистанциях 10 и 70 км, а женщины – 3 и 50 км

В настоящее время в лыжном спорте постоянно появляются новые соревновательные упражнения, многие из которых по мере внедрения могут обрести официальный статус вида лыжного спорта, вплоть до включения в Олимпийскую программу – они отнесены к показательным: буксировка лыжника, полеты на лыжах на дельтапланах, спуск с горных вершин, мини-лыжи; трюки на лыжах:

прыжок на лыжах с обрыва с парашютом, прыжок на лыжах с самолета без парашюта, спуск на скорость лыжника и автогонщика.

Существуют классический, коньковый и так называемый универсальный стиль бега.

Для знакомства с данным видом спорта, самый подходящий вариант – классический. Он наиболее щадящий и наименее энергозатратный. Все, что требуется от классического лыжника – плавно скользить, переставляя ноги параллельно, как если бы вы просто шли. Для классического бега не нужна специальная лыжня, можно снарядиться на любой заснеженной местности и смело отправляться вперед.

Коньковый вид бега – занятие, требующее усердия. Ноги должны двигаться по аналогии с движениями на катке – с усилием отталкиваясь внутренней стороной лыжни. Для такого забега необходима идеально гладкая и скользящая поверхность. Скорость движения при такой технике довольно быстрая, и требования к физическому состоянию лыжника возрастают.

Универсальный стиль предполагает сочетание классики и конькового стиля в одном забеге. Если вы пока не стремитесь в большой лыжный спорт, то выбирая лыжи, отдавайте предпочтение универсальным моделям. Так вы сможете опробовать 2 вида бега, и решить, который нравится больше.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах, очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет представлять лыжи как средство физического воспитания для людей абсолютно любого уровня физической подготовленности.

Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей

Лыжный спорт подразделяется на 4 основные категории:

Северный вид (лыжные гонки) – спортивное ориентирование на лыжах, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье – прыжки на лыжах с трамплина с последующей лыжной гонкой.

Альпийские виды, то есть все виды горнолыжного спорта: скоростной спуск, гигантский слалом, супергигантский слалом, слалом, горнолыжная комбинация, где чемпион определяется по сумме двух видов – скоростного спуска и слалома, а также командных соревнований.

Сноубординг – соревнования, в которых спортсмены состязаются на сноуборде.

Существуют виды спорта (как олимпийские, так и неолимпийские), включающие в себя элементы лыжного спорта:

биатлон – гонки на лыжах со стрельбой из винтовки, очень популярный во многих странах отдельный вид спорта, входит в программу Олимпийских игр, как и лыжный спорт; арчери-биатлон – гонка на лыжах со стрельбой из лука; скитур – элементы горнолыжного спорта, совмещаемые с небольшими путешествиями на лыжах (разновидность спортивного туризма).

Не только ходьба и бег способствуют развитию общей выносливости. Эти средства, несомненно, хороши, но если добавлять к ним и другие, то такое разнообразие не повредит. В летнее время надо использовать возможность покататься на лодке. Гребля хорошо укрепляет мышцы плечевого пояса, спины, брюшного пресса, способствует развитию выносливости. Многие сильнейшие лыжники при подготовке к сезону широко применяют греблю, причем не только летом, но и в начале осени. А было и так, что лыжники становились потом сильнейшими гребцами нашей страны.

### ***Список литературы***

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://revolution.allbest.ru/sport/00428009\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00428009_0.html)
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2017/03/03/lyzhnyy-sport>

3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://studbooks.net/1564378/turizm/istoriya\\_razvitiya\\_ol...heniya\\_lyzhnyh\\_gonok](https://studbooks.net/1564378/turizm/istoriya_razvitiya_ol...heniya_lyzhnyh_gonok)

4. Ильина П. Доклад по теме лыжный спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2016/02/16/doklad-po-teme-lyzhnyy-sport> (дата обращения: 23.10.2017)/