

Хамитов Никита Александрович

студент

Тюкалова Светлана Александровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

г. Кемерово, Кемеровская область

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Аннотация: в данной статье рассмотрены особенности лыжного спорта как одного из наиболее популярных и широко распространённых видов спорта во всем мире. Перечислены основные виды лыжного спорта. Прослежена история исследуемого вида спорта. Отмечено влияние на организм человека.

Ключевые слова: спорт, лыжный спорт, здоровье, здоровый образ жизни.

Лыжный спорт – один из наиболее популярных и широко распространённых видов спорта во всем мире. Занятия этим спортом являются важным средством физического воспитания и занимают лидирующие позиции по своему характеру двигательных действий.

За последние два десятка лет, наука о спорте, в том числе и теория, и методика лыжного спорта, развиваются быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную и теоретическую функцию и практически не помогала практике, то на сегодняшний день ее роль кардинально изменилась. Спортивные соревнования – это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена, а также высокого тактического мышления преподавателя-тренера.

Любой начинающий в лыжном спорте, ставит перед собой определенные цели: Кто-то стремится стать чемпионом, другой – натренировать свою силу и выносливость, третий стремится с помощью ходьбы на лыжах похудеть, четвертый – укрепить силу волю и морально удовлетворить свое внутреннее «Я». Все это вполне достижимо. Нужно лишь регулярно тренироваться, не давая лени ни

одного шанса свернуть с тренировки на мягкий диван. Ведь все мы знаем, как говорил Александр Васильевич Суворов: «Тяжело в учении – легко в бою».

Действительно, самым трудным является начало и поддержание режима. Учеными доказано что человеку нужен 21 день для привыкания к чему-либо. Иными словами, если вы за 21 день ни разу не позволили себе отступить или расслабиться, то дальше будет проще.

Лыжный спорт – это система из нескольких автономных видов спорта: лыжные гонки, биатлон, прыжки на с трамплина на лыжах, двоеборье, горнолыжный спорт. Во всех этих разновидностях лыжного спорта есть свои правила проведения соревнований и предусмотрено присвоение разрядов и званий в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации. Данная система стимулирует систематические занятия и рост спортивных достижений лыжников. Так же эти виды спорта входят в программы Чемпионатов Мира, Олимпийских игр и прочих соревнований высшего уровня.

История развития лыжного спорта

Имя изобретателя лыж конечно же не дошло до наших времен. Лыжи как средство, облегчающее передвижение по снегу, появились еще до начала нашей эры. Об этом свидетельствуют наскальные рисунки, которые обнаружили российские археологи А.М. Линецкий в 1926 году и В.И. Равдоникас в 1936 году в местечке Бесовы Следки и Залавруг у Белого моря. Снегоступы, или ступающие лыжи были первыми приспособлениями, примененными человеком при передвижении по глубокому снегу. Тхиламури – именно так назывались снегоступы в Грузии. Переводится как «сплетенные из орешника».

Такие примитивные приспособления в процессе использования существенно изменялись и в конце концов приняли форму современных скользящих лыж. Такой вид лыж позволил значительно увеличить скорость передвижения по снегу.

Раскопки археологов в 1953 году в Новгороде свидетельствуют о дальнейшей эволюции лыжных приспособлений. Так, найденная там лыжа, первой половины XVIII в., по конструкции похожа на современные охотничьи и бытовые

лыжи: длина лыжи составила 1 м 92 см, ширина 8 см, передний конец лыжи заострен, загнут вверх, грузовая площадка толщиной 3 см имеет поперечное горизонтальное отверстие для носкового ремня. Так же в 1982 году А.М. Микляевым в Псковской области была обнаружена самая древняя лыжа. Ее возраст по оценке ученых составляет около 4300 лет.

В исторических документах XII века впервые упоминается о лыжах. Сохранились также документы, свидетельствующие использование лыж войсками против иноземных захватчиков. В Никоновской летописи за 1444 год описывается поход московской лыжной рати, снаряженной великим князем Василием, на защиту Рязани.

Список литературы

1. Лыжи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.referator.com.ua/free/referat/223139_lyzhi (дата обращения: 29.05.2017).

2. Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов и техн. физ. культ / Под ред. В.Д. Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Б. Чукардина. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.

3. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру / Ю.А. Орешкин. – М.: Медицина, 1990. – 215 с.