

**Методическая разработка
по учебной дисциплине
«Лыжный спорт и методика преподавания»
Старший преподаватель Азарова Е.А.**

Тема: Олимпийские виды лыжного спорта

План лекции.

Вопросы:

1. Олимпийские виды лыжного спорта: значение, характеристика, правила соревнований. Лыжные гонки. Биатлон. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горнолыжный спорт. Фристайл. Сноуборд.

2. Международные соревнования по лыжным гонкам для лыжников-ветеранов: первенство мира или «Кубок мира мастеров», «Вордлоппет», марафоны «Кениг-Людвиг-Ауф» (Германия), «Лыжня Хепоярви» (Финляндия), «Праздник Севера» (Россия), «Белорусская лыжня» (Беларусь) и другие.

Текст лекции (фрагмент):

Лыжный спорт включает в себя следующие самостоятельные виды: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт, фристайл и сноуборд. Каждый из этих видов имеет свою спортивную классификацию и правила соревнований. Все эти виды спорта включены в программы чемпионатов мира и зимних Олимпийских игр.

Лыжные гонки

Немного истории

На I Олимпийских зимних играх в Шамони (Франция) в 1924 г. в олимпийскую программу вошли лыжные гонки для мужчин на дистанциях 18 и 50 км. Соревнования женщин по лыжным гонкам на дистанции 10 км впервые вошли в программу на Олимпийских играх 1952 года в Осло (Норвегия). Первой олимпийской чемпионкой стала советская спортсменка Любовь Баранова (Козырева). В последующие годы программа олимпийских соревнований менялась, появлялись новые дистанции и форматы, но самое значительное событие произошло в 1988 году в Канаде, когда на Олимпийских играх в Калгари впервые прошли соревнования свободным стилем. Следующим инновационным годом стал год Олимпиады в Солт-Лейк-Сити (США) - 2002, когда впервые состоялась гонка с общим стартом. На этих же играх впервые прошли соревнования в новом виде программы – в спринте.

Днем рождения лыжных гонок в России принято считать 29 декабря 1895 г. В этот день в Москве состоялось торжественное открытие первой организации, руководящей развитием лыжного спорта - Московского клуба лыжников. 7 февраля 1910 года на дистанции 30 верст был разыгран титул первого всероссийского чемпиона по лыжным гонкам, который завоевал Павел Бычков. За всю историю российского лыжного спорта 42 спортсмена становились олимпийскими чемпионами. Самыми титулованными являются следующие спортсмены: Любовь Егорова - 6-кратная олимпийская чемпионка;

Лариса Лазутина – 5 золотых олимпийских медалей; Николай Зимятов, Галина Кулакова, Раиса Сметанина – по 4 золотые медали; Елена Вяльбе - 3-кратная олимпийская чемпионка.

Лыжные гонки как они есть

В программу Олимпийских зимних игр включено 12 видов соревнований по лыжным гонкам: шесть среди мужчин и шесть среди женщин, среди которых индивидуальные гонки и гонки с общим стартом, скиатлон, эстафета, индивидуальный и командный спринт.

Индивидуальная гонка - лыжники стартуют с интервалом в 30 секунд, победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Участники стартуют в обратном порядке от их сезонного рейтинга, то есть спортсмен с наивысшим рейтингом стартует последним. Лыжник, которого обгоняет преследователь, должен уступить лыжню по первому требованию более быстрого участника. На Олимпийских зимних играх в Сочи мужчины бегут классическим стилем 15 км, а женщины - 10 км.

В гонке с общим стартом все спортсмены стартуют одновременно. 60-80 спортсменов выстраиваются рядами по 7-11 человек и стартуют по сигналу стартового пистолета. Этот формат сравним с велосипедными гонками, когда участники используют различные стратегии и тактики в ходе гонки, а на финише демонстрируют свои спринтерские способности. Мужчины и женщины бегут свободным стилем: первые проходят дистанцию 50 км, вторые – 30 км. Использование коротких кругов позволяет зрителям на стадионе видеть участников каждые 10-12 минут. Победителем становится первый финишировавший. Нередко на финиш приходят одновременно до 10 гонщиков и бьются за победу, часто их результаты определяются при помощи фото-финиша.

Скиатлон - один из самых интересных видов соревнований по лыжным гонкам. Первую половину дистанции гонщики проходят классическим стилем на классических лыжах, а потом на стадионе меняют их на коньковые лыжи и завершают соревнование свободным стилем. Во время смены лыж секундомер не останавливается, как и на «пит-стопах» Формулы-1. Первый пришедший на финиш и становится победителем в скиатлоне. Мужчины бегут два раза по 15 км (по кругу 3,75 км) каждым стилем (общая дистанция 30 км), женщины два раза преодолевают по 7,5 км (по кругу 2,5 км) при общей длине дистанции 15 км. Соревновательная трасса пролегает, как правило, таким образом, что лыжники проходят через стадион несколько раз.

Соревнования по **индивидуальному спринту** начинаются с квалификационного раунда, когда лыжники стартуют с интервалом 15 секунд и бегут круг 1,2-1,3 км (женщины) или 1,4-1,6 км (мужчины). Первые 30 лучших участников проходят в следующий круг и распределяются по четвертьфинальным забегам. В четвертьфинале, полуфинале и финале стартуют 6 человек. В следующий раунд проходят первые два спортсмена из

каждого забега и два лыжника «lucky losers», показавшие лучшее время среди занявших 3-4 места. В финале участвуют 6 гонщиков, которые ведут борьбу за золотую медаль.

Командный спринт проводится как эстафета команд, состоящих из двух спортсменов, которые по очереди преодолевают дистанцию 1,5 км по три раза каждый, то есть всего в 6 этапов. Соревнования начинаются с полуфинального раунда, где в каждом забеге стартуют 10-15 команд, и первые 5 из каждого полуфинала выходят в финал. Атлеты передают эстафету в специально обозначенной зоне между кругами (на стадионе), не создавая помех участникам других команд. Схема размещения команд на старте аналогична применяемой при масс-старте «стреле». Командный спринт - одно из самых захватывающих соревнований, в течение которого часто происходит смена лидера и поддерживается высокая скорость. Победитель - команда, которая пересечет линию финиша первой после 6 этапов.

В эстафете соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов. Первый и второй этапы бегут классическим стилем, а третий и четвертый этапы - свободным. У женщин длина этапа составляет 5 км, у мужчин – 10 км. Эстафета начинается с общего старта. Передача эстафеты происходит в специально отмеченной зоне на стадионе, где участники касаются друг друга. Победителем становится команда, которая первая пересекает линию финиша после завершения 4-го этапа.

Спортивное оборудование

- Ботинки для лыжных гонок классическим стилем похожи на ботинки для бега. Ботинки для свободного стиля жестче, что обеспечивает более устойчивое положение голеностопа при беге. Крепления фиксируют ботинок спортсмена на лыжах.
- Лыжные палки для гонок классическим стилем достигают примерно уровня подмышек. Для соревнований свободным стилем используются более длинные палки, которые могут доходить до плеча или подбородка. Обычно палки делают из комбинации угле- и стекловолокна.
- Лыжи - помогают оптимально распределить вес лыжника и позволяют двигаться быстрее.
- Смазка лыж бывает двух типов - для скольжения и для держания (чтобы лыжи не проскальзывали назад при отталкивании классическим стилем). Выбор основывается на характеристиках снега, погодных условиях, влажности и других аспектах.
- Костюмы лыжников сделаны из специальной стретчевой ткани (плотной лайкры), что позволяет значительно уменьшить сопротивление воздуха при беге.

Биатлон

Немного истории

Изначально биатлон был, скорее, способом охоты жителей Северной Европы, нежели спортом. Сейчас биатлон представляет собой комбинацию

лыжных гонок и пулевой стрельбы из малокалиберной винтовки. Биатлон входит в программу Олимпийских игр с 1960 года.

В России развитие биатлона в его современном виде началось только в начале XX века. В 1920-30 годах лыжные соревнования, совмещенные со стрельбой из винтовки, были широко распространены в Красной армии. Спортсмены проходили дистанцию 50 км в военной форме и поражали несколько огневых рубежей. Стимулом для развития биатлона в СССР стали спартакиады народов России, которые, подобно Олимпийским играм, проводились раз в четыре года.

Первым советским олимпийским чемпионом в биатлоне в гонке на 20 км стал Владимир Меланин в 1964 году в Инсбруке. До этого на этой дистанции Владимир Меланин трижды становился чемпионом мира.

В 1992 году женский биатлон включили в программу XVI Олимпийских зимних игр в Альбервиле, Франция. На этих играх первой олимпийской чемпионкой стала Анфиса Резцова на дистанции 7,5 км, Дарья Домрачева (Беларусь) 3-кратная олимпийская чемпионка.

Сборная России, СНГ и СССР побеждала в биатлоне на Олимпийских играх 18 раз, из них 8 раз в эстафете.

Биатлон как он есть

На сегодняшний день в программу Олимпийских зимних игр входят пять видов соревнований по биатлону для мужчин и пять для женщин: индивидуальная гонка, спринт, гонка преследования, гонка с массовым стартом и эстафета; а также смешанная эстафета.

Индивидуальная гонка - классический вид биатлонной гонки на 20 км для мужчин и на 15 км для женщин с четырьмя огневыми рубежами. Биатлонисты стартуют с интервалом 30 секунд или 1 минута. Первая и третья стрельба — «лёжа», вторая и четвёртая — «стоя». Каждый биатлонист сам выбирает себе стрелковый коридор на стрельбище. За каждый промах к времени гонки биатлониста прибавляется штрафная минута.

Спринт - это укороченная версия индивидуальной гонки, где скорость играет ключевую роль. За каждый промах спортсмен получает штрафной круг в 150 м. Длина дистанции в спринте у мужчин — 10 км, у женщин — 7,5 км. Стрельба ведётся на двух огневых рубежах поочередно из положений «лёжа» и «стоя».

Гонка преследования. Участники гонки преследования стартуют в таком порядке и с такими временными интервалами, с какими они пришли на финиш в спринте. Длина дистанции в гонке преследования у мужчин — 12,5 км, у женщин — 10 км. Стрельба ведётся на четырёх огневых рубежах: первые два из положения «лёжа», два последних — «стоя». За каждый промах спортсмен получает штрафной круг в 150 м.

Гонка с массовым стартом - один из самых молодых видов биатлонных гонок. Длина дистанции 15 км для мужчин и 12,5 км для женщин со стрельбой на четырёх огневых рубежах. 30 лучших спортсменов (биатлонистов или биатлонисток) стартуют одновременно с общего старта. Первая и вторая стрельба выполняются «лёжа», третья и четвёртая — «стоя». Спортсмены

занимают места на огневых рубежах в соответствии с порядком прихода на стрельбище (при первой стрельбе — в соответствии со стартовым номером). За каждый промах предусмотрено прохождение штрафного круга длиной 150 м.

Эстафета. В эстафете участвуют национальные сборные команды, состоящие из 4 человек. Гонка начинается с одновременного старта 1-го этапа. Длина дистанции на каждом этапе у мужчин — 7,5 км, у женщин — 6 км. Стрельба ведётся на двух огневых рубежах из положения «лёжа» и «стоя». В отличие от индивидуальных гонок, биатлонист может потратить на каждую мишень по 8 патронов: 5 находятся в магазине, остальные 3, при необходимости, заряжаются вручную. Если после использования запасных патронов остались незакрытые мишени, спортсмен должен преодолеть штрафные круги в 150 м, количество которых соответствует количеству неразбитых мишеней.

Смешанная эстафета. Каждая национальная команда состоит из 4 спортсменов (2 женщины и 2 мужчин). Женщины бегут 6 км, мужчины — 7,5 км в следующем порядке: Женщина — Женщина — Мужчина — Мужчина. Каждый спортсмен стреляет дважды (лежа — стоя), с тремя запасными патронами на каждом огневом рубеже. Если после использования запасных патронов остались незакрытые мишени, спортсмен должен преодолеть штрафные круги в 150 м, количество которых соответствует количеству неразбитых мишеней.

Спортивное оборудование

В биатлоне разрешены любые лыжные техники, однако запрещено использовать какие-либо средства, кроме лыж и лыжных палок.

- Лыжные ботинки, позволяющие устойчиво стоять на лыжах и контролировать движение.
- Лыжные палки, изготовленные из современных материалов, например, из карбона. Их длина не может превышать рост спортсмена.
- Спортивная винтовка для биатлона, калибром 5,6 мм. Переносится спортсменами за спиной на специальных заплочных ремнях стволом вверх.
- Специальный костюм — гоночный комбинезон, который помогает поддерживать стабильную температуру тела и уменьшает сопротивление ветра.

Лыжи, минимальная длина которых должна быть на 4 см меньше, чем рост спортсмена. Для лучшего скольжения их смазывают специальными парафинами и смазками.

Прыжки на лыжах с трамплина

Немного истории

Прыжки на лыжах с трамплина входят в программу Олимпийских игр с 1924 года, когда в Шамони состоялись первые в мировой истории Олимпийские зимние игры. Прыжки с большого трамплина были включены в программу олимпийских соревнований в 1964 году на Играх в Инсбруке.

Первые в России любители прыжков на лыжах с самодельных снежных трамплинов заявили о себе в Петербурге и Москве в начале XX века. В 1906 году лыжники клуба «Полярная звезда» построили под Петербургом первый деревянный трамплин, с которого можно было прыгать на 10-12 м в длину. Популярность этого захватывающего спорта постепенно возрастала. Первые официальные соревнования, которые состоялись в 1912 году в местечке Юкка под Петербургом, судьи оценивали «на глазок», в основном руководствуясь общим впечатлением от прыжка.

Прыжки на лыжах с трамплина как они есть

На Олимпийских играх в Сочи в соревнованиях по прыжкам на лыжах с трамплина впервые будут участвовать женщины. В 2011 году в олимпийскую программу были добавлены индивидуальные соревнования в прыжках на лыжах со среднего трамплина среди женщин. В программу Олимпийских игр входят четыре вида соревнований: личное первенство на среднем трамплине среди мужчин и среди женщин, личное первенство на большом трамплине среди мужчин и командные соревнования среди мужчин. Всего разыгрывается 4 комплекта наград.

Личное первенство на среднем трамплине представляет собой соревнование, в котором спортсмены прыгают с трамплина мощностью HS 105 м (HS = Hill Size, то есть «размер трамплина»). Длина прыжка, таким образом, может достигать 105 метров. Спортсмены выполняют два прыжка, во втором прыжке соревнуются спортсмены, показавших лучшие результаты в первом прыжке. По итогам соревнований определяется победитель, набравший максимальный балл.

Личное первенство на большом трамплине представляет собой соревнование, в котором спортсмены прыгают с трамплина мощностью 140 м. Соответственно, длина прыжка может достигать 140 метров или немного более. Структура соревнования и отбор победителей в этом виде такие же, как и на среднем трамплине.

Командные соревнования проходят на большом трамплине мощностью HS 140. Команды состоят из четырех человек. В финал выходят 8 команд, получивших самые высокие оценки по итогам первого прыжка. Победителем соревнования становится команда, набравшая максимальное количество баллов за все прыжки.

Спортивное оборудование

- Специализированные ботинки с высоким подъемом позволяют спортсмену сильно наклоняться вперед во время полета.
- Крепления должны быть установлены параллельно направлению движения и размещены таким образом, чтобы 57% от длины лыжи приходилось на ее переднюю часть (крепление разделяет лыжу на переднюю и заднюю часть).
- Шнур от крепления соединяет ботинок с лыжей и не позволяет лыжам раскачиваться во время полета.

- Все части комбинезона спортсмена должны быть сделаны из одного материала и являться воздухопроницаемыми. Максимальная длина лыж для прыжков с трамплина может достигать 146% от роста спортсмена.

Лыжное двоеборье

Немного истории

Впервые индивидуальные соревнования по лыжному двоеборью были включены в олимпийскую программу в 1924 году в Шамони. Командные соревнования были представлены на Олимпийских играх в Калгари в 1988 году. Тогда в команде принимали участие по три спортсмена. На Олимпийских играх 1998 г. в Нагано в каждой команде было уже по четыре спортсмена.

19 февраля 1912 года на «Северном» трамплине под Петербургом были проведены первые в России соревнования по лыжному двоеборью - прыжки с трамплина и лыжная гонка на дистанцию 4 версты.

Развитию лыжного двоеборья в России способствовало расширение программы проведения чемпионатов мира и Олимпийских игр за счет введения в 1982 году командных соревнований с участием трех спортсменов. Соревнования включали в себя прыжки с трамплина и лыжную эстафету 3×10 км.

Лыжное двоеборье как оно есть

Лыжное двоеборье включает в себя прыжок с трамплина (1 попытка) и лыжную гонку на 10 км. В олимпийскую программу по лыжному двоеборью среди мужчин входят три вида соревнований: личное первенство с прыжком со среднего трамплина мощностью HS 105 (HS = HillSize, то есть «размер трамплина»), личное первенство с прыжком с большого трамплина мощностью HS 140 и командное первенство (по два прыжка с большого трамплина мощностью HS 140 каждого участника и эстафета 4×5 км).

Соревнования по **личному первенству**, известные также как гонка Гундерсена, проходят в два этапа. Первый этап представляет собой прыжки с 105- или 140-метрового трамплина, где каждый участник делает одну попытку. Второй этап включает в себя гонку на 10 км. В прыжках с трамплина очки начисляются за длину прыжка и технику его выполнения. Спортсмены с наибольшим количеством очков стартуют в гонке первыми, остальные выходят на дистанцию в порядке, который соотносится с полученным ими на первом этапе результатом. Победителем гонки становится тот, кто первым пересекает финишную черту.

Командное первенство похоже на личное, но в нем принимают участие команды по 4 человека. В первой части соревнований каждый спортсмен совершает по одному прыжку со 140-метрового трамплина. Баллы всех членов команды суммируются. Отрыв команды от других в 45 очков дает ей право стартовать в гонке на 1 минуту раньше остальных. Лыжная гонка проводится в формате эстафеты 4×5км. Победительницей в двоеборье становится та команда, чей спортсмен первым пересекает финишную черту.

Спортивное оборудование

Экипировка для прыжков на лыжах с трамплина

- Специализированные ботинки с высоким подъемом позволяют спортсмену сильно наклоняться вперед во время полета.
- Крепления должны быть установлены параллельно направлению движения и размещены таким образом, чтобы 7% от длины лыжи приходилось на ее переднюю часть (носок крепления разделяет лыжу на заднюю и переднюю часть).
- Шнур от крепления соединяет ботинок с лыжей и не позволяет лыжам раскачиваться во время полета.
- Все части комбинезона спортсмена должны быть сделаны из одного материала и быть в определенной и контролируемой степени воздухопроницаемыми. Максимальная длина лыж для прыжков с трамплина может достигать 146% от роста спортсмена.

Экипировка для лыжных гонок

- Задняя часть ботинка плотно прилегает к лодыжке и облегчает давление на нее при скольжении свободным стилем.
- Лыжи для гонок более узкие и легкие, чем для горнолыжного спорта. У них длинные, загнутые концы и легкий подъем посередине. В длину они могут достигать 2 метров.
- Крепления фиксируют ноги горнолыжника на лыжах.
- Лыжные палки - длинные и прямые, по высоте они могут достигать подбородка спортсмена.
- Костюмы лыжников сделаны из специальной эластичной ткани, принимающей форму тела спортсмена.
- Выбор смазки зависит от качества снега и погодных условий.

Горнолыжный спорт

Немного истории

В 1936 году соревнования по горным лыжам были впервые включены в программу IV Олимпийских зимних игр в Гармиш-Партенкирхене. Тогда в программу вошли только слалом и скоростной спуск. На Олимпийских играх 1952 года в Осло награды разыгрывались уже в трех видах соревнований - слаломе, гигантском слаломе и скоростном спуске. С XV Олимпийских зимних игр в Калгари в 1988 году в программу соревнований горнолыжников добавился еще и супергигантский слалом.

В начале 1900-х годов в России среди лыжников стали выделяться так называемые «горняки», которые отдавали предпочтение катанию с гор на скорость, а затем увлеклись и фигурным катанием на лыжах, то есть спусками с поворотами, что впоследствии было названо слаломом. В последующие годы горнолыжный спорт активно развивался, и уже в 70-е годы в секциях и детских спортивных школах занималось около 28 тысяч спортсменов.

Горные лыжи как они есть

В программу Олимпийских игр по горным лыжам включены 10 видов соревнований: пять среди мужчин и пять среди женщин. В них входит скоростной спуск, слалом, гигантский слалом, супер-гигант и супер-

комбинация. Для различных видов соревнований готовятся различные трассы. Всего разыгрывается 10 комплектов наград.

В **скоростном спуске** используются самые длинные трассы из всех видов соревнований по горным лыжам, а спортсмены развивают самые высокие скорости (до 120 км/ч). Спортсмены проходят дистанцию по одному. Самый быстрый лыжник выигрывает соревнования.

В **слаломе** спортсменам необходимо пройти трассу, размеченную флажками и воротами, которые расположены друг к другу ближе, чем в скоростном спуске, слаломе-гиганте и супергигантском слаломе. На соревнованиях спортсменам необходимо преодолеть две трассы, из суммы результатов и складывается итоговое время.

В **слаломе-гиганте** ворота на трассе расположены друг от друга дальше, чем в слаломе, но не так далеко, как в супер-гиганте. Количество ворот для мужчин - 56-70, для женщин - 46-58. Результат складывается из времени прохождения двух различных трасс.

Супер-гигант представляет собой вид соревнования, объединяющий скоростной спуск и слалом-гигант. Спортсмены в супер-гиганте развивают такую же высокую скорость, как и при скоростном спуске, а траектория трассы при этом аналогична траектории трассы в слаломе. Спортсмены проходят трассу, ворота на которой находятся примерно на том же расстоянии, что и в слаломе-гиганте. На прохождение трассы дается только одна попытка.

Супер-комбинация представляет собой вид программы, объединяющий в себе скоростной спуск и слалом. Скоростной спуск иногда меняют на супер-гигант.

Спортивное оборудование

- Специальные пластиковые ботинки. Крепления фиксируют ноги горнолыжника на лыжах. Перчатки для горных лыж сделаны из кожи или синтетических материалов.
- Очки предохраняют глаза от ветра, снега, повышенного ультрафиолета на высоте и светоотражения от снега.
- Шлем защищает спортсмена от травм и должен плотно прилегать в голове.
- Лыжные палки для скоростного спуска и супер-гиганта изогнуты, что позволяет уменьшить сопротивление воздуха при спуске.
- Лыжи изготавливаются из различных материалов (дерево, композитные материалы) и подбираются индивидуально для каждого спортсмена. Лыжи для скоростного спуска на 30% длиннее, чем те, что используются в слаломе. Это позволяет обеспечить дополнительную устойчивость при высоких скоростях.
- Форму для спортсменов шьют из тканей, минимизирующих сопротивление воздуха.

Фристайл

Немного истории

Впервые показательные выступления по фристайлу были включены в программу Олимпийских зимних игр в 1988 году в Калгари. В 1992 году в Альбервиле в олимпийскую программу был включен спуск по бугристому склону - могул. На Играх в Лиллехаммере 1994 года к могулу присоединился ещё один вид соревнований - акробатика, а в 2010 году на Олимпийских зимних играх в Ванкувере - ски-кросс.

В СССР фристайл пришел в 1970-х годах. Первые всесоюзные соревнования по фристайлу состоялись в феврале 1986 года в окрестностях деревни Горки в Московской области. А в 1985 году была создана самостоятельная Федерация фристайла СССР.

Фристайл как он есть

В олимпийскую программу по фристайлу включены могул, акробатика, ски-кросс, ски-хафпайп и ски-слоупстайл. Ски-хафпайп и ски-слоупстайл были добавлены в олимпийскую программу в 2011 году. В каждом виде соревнований участвуют и мужчины, и женщины. Всего во фристайле разыгрывается 10 комплектов наград.

Могул представляет собой спуск по бугристому склону. Во время прохождения трассы каждый спортсмен должен совершить два прыжка с трамплинов. Победителями становятся участники, получившие за свое выступление наибольшее количество баллов. Судьи оценивают качество «обработки» бугров на трассе, качество и сложность прыжков. К сумме оценок, выставленных судьями, прибавляется оценка за скорость, определяемая по специальной формуле.

Соревнования по **акробатике** включают квалификационный и финальный этапы. В каждом из них спортсмены выполняют по два прыжка со специального трамплина. В финал проходят спортсмены, набравшие наибольшее количество баллов после двух прыжков. Очки из квалификационного раунда на финал не переносятся. Судьи оценивают каждый прыжок с точки зрения техники выполнения спортсменом отталкивания, непосредственно самого прыжка и приземления.

Соревнования по **ски-кроссу** состоят из квалификационного и финального раундов. В квалификационном раунде спортсмены по одному на скорость проходят трассу длиной около 1000 метров с поворотами и препятствиями. Спортсмены, показавшие лучшее время, в финальном раунде разбиваются на четвёрки и соревнуются между собой за выход в следующий этап соревнований. Двое участников, пришедших первыми, продолжают соревнования, проигравшие выбывают. Спортсмены, вышедшие в финальный заезд, разыгрывают медали.

Ски-хафпайп. Спортсмены выступают на склоне, представляющем собой полутрубу (half-pipe) на лыжах для фристайла, выполняя различные трюки - сальто, перевороты, захваты, пируэты. Формат проведения соревнований: квалификация и финал, по 2 заезда в каждом раунде. Места распределяются в соответствии с общим количеством очков в финале.

Ски-слоупстайл. Спортсмены выступают на склоне, имеющем различного рода препятствия: рейлы (rails), квотерпайпы (quarter-pipes),

трамплины. Технические характеристики трассы прописаны правилами Международной федерации лыжного спорта. Формат проведения соревнований: система на выбывание с полуфиналами и финалами, по 2 заезда в каждом раунде. Лучший результат определяет победителя.

Спортивное оборудование

- Стандартная длина мужских лыж для могула составляет примерно 180 см, а женских - 170 см. В акробатике используются лыжи единой длины - 160 см. В ски-кроссе применяют те же лыжи, что и в супер-гиганте.
- Лыжные палки помогают спортсмену в поддержании равновесия и позволяют увеличивать скорость.
- В могуле нашивки на коленях отличаются по цвету от костюма спортсмена, чтобы судьи могли более детально рассмотреть технику выполнения элемента.
- Лыжные ботинки должны хорошо выдерживать удары при приземлении.
- Шлем сделан из прочного пластика и защищает голову спортсмена во время тренировок и соревнований.

Сноуборд

Немного истории

На Олимпийских играх в Нагано в 1998 году сноуборд дебютировал в качестве олимпийской дисциплины. В программе значились гигантский слалом и хафпайп. Параллельный гигантский слалом появился в олимпийской программе на играх 2002 г. в Солт-Лейк-Сити. Сноуборд-кросс впервые вошел в олимпийскую программу в 2006 году в Турине.

Первый сноуборд был завезен в Россию в конце 80-х годов XX-го века. В 2010 году российская спортсменка Екатерина Илюхина завоевала серебро в параллельном гигантском слаломе на Олимпийских зимних играх в Ванкувере.

Сноуборд как он есть

В Олимпийскую программу по сноуборду входит десять видов соревнований: хафпайп (мужчины и женщины), параллельный гигантский слалом (мужчины и женщины), сноуборд-кросс (мужчины и женщины), слоупстайл (мужчины и женщины) и параллельный слалом (мужчины и женщины). Олимпийские соревнования по параллельному слалому и слоупстайлу впервые прошли в Сочи в 2014 году.

Соревнования по **хаф-пайпу** проводятся на специальной трассе, по форме напоминающей полутрубу. Это позволяет райдерам двигаться от одной стены к другой, развивая скорость, и выполнять акробатические трюки в воздухе. Задача спортсменов - сделать как можно более сложные прыжки, продемонстрировав совершенную технику.

В соревнованиях по **параллельному гигантскому слалому** двое спортсменов, стартующих одновременно, проходят параллельные трассы. По итогам квалификационного раунда в финал выходят лучшие спортсмены,

которые затем соревнуются на выбывание. Победителем становится тот, кто выиграет все заезды.

Трасса **сноуборд-кросса** состоит из разнообразных бугров, препятствий, контруклонов и трамплинов. Все участники соревнований проходят отбор в квалификационных заездах - однократном или двукратном одиночном прохождении трассы на скорость. По итогам квалификации распределяются места в финальных группах (стартовый номер 1 получает спортсмен с лучшим результатом квалификации и т. д.), где группы лидеров, одновременно проходя трассу, в динамичной борьбе разыгрывают право попасть в финал. Финальный групповой заезд определяет медалистов.

Слоупстайл. Спортсмены выступают на склоне, имеющем различного рода препятствия (рейлы, квотерпайпы, трамплины). Технические характеристики трассы прописаны правилами Международной федерации лыжного спорта. Формат проведения соревнований: система на выбывание с полуфиналами и финалами, по 2 заезда в каждом раунде. Лучший результат определяет победителя.

Параллельный слалом. Два спортсмена спускаются по параллельным трассам с установленными на них флагами синего и красного цветов. Побеждает спортсмен, прошедший дистанцию быстрее, при условии соблюдения правил прохождения трассы (траектория, штрафы и т. д.). Трассы должны максимально соответствовать друг другу по параметрам: рельеф, снежный покров, количество ворот и др.

Спортивное оборудование

- Специально разработанная и гибкая доска для хафпайпа и слоупстайла. Она позволяет держать равновесие и выполнять акробатические трюки.
- Доска для слалома. Она делается жесткой и узкой, что идеально подходит для крутых поворотов и высокой скорости.
- Доска для сноуборд-кросса позволяет развивать высокую скорость, а также, благодаря своей гибкости, помогает избежать ошибок при преодолении препятствий.
- Для хафпайпа, слоупстайла и сноуборд-кросса используются мягкие ботинки, а для слалома - жесткие, схожие с горнолыжными.
- Жесткий пластиковый шлем обязателен для всех спортсменов.

Литература по теме лекции:

Основная

1. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 192 с.
2. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках: учеб. пособие / Н.А. Демко [и др.] ; под ред. Н.А. Демко. – Минск; БГУФК, 2010. – 288 с.

Дополнительная

3. Браун, Н. Подготовка лыж. Полное руководство / Н. Браун. Пер. с англ. А. Немцов. – Мурманск: 2004. – 168 с.