

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 312-313.

УДК 796.92:796.011.1 (043.2)

Давидова М.О.

Національний авіаційний університет, Київ

ЛИЖНИЙ СПОРТ ЯК ГОЛОВНА ЗИМОВА АКТИВНІСТЬ ЛЮДИНИ

Лижний спорт – сукупність видів зимового спорту, що складається з таких дисциплін як північні (лижні перегони, лижне двоєборство, стрибки з трампліна, перегони на роликівих лижах), гірськолижні (швидкісний спуск, слалом), біатлон, фрістайл, сноуборд та інші. Цей вид є ледь не перший в категорії «зимній спорт».

Лижні перегони – змагання на подолання певної відстані на швидкість по сні-гу, використовуючи лижі для руху і лижні палиці для відштовхування. Лижне двоєборство та біатлон також вміщують в собі лижні перегони. Лижні перегони популярні в особливо сніжних країнах: в скандинавських країнах, Росії, країнах Центральної та Східної Європи, Канаді, США та в деяких країнах Азії.

Біатлон поєднує в собі лижні перегони та стрільбу з гвинтівки. Також при стрільбі може використовуватися спортивний лук або мисливська рушниця.

З часом в лижних перегонах та біатлоні відбулися зміни, які призвели до того, що зараз у перегонах використовують два різних стиля лижного бігу: класичний та ковзанярський. На трасі попередньо прокладається лижня – паралельні борозни, глибоко засаджені в сніг. Спочатку використовували класичний стиль в перегонах (хоча він не мав тоді ніякої назви), але згодом деякі спортсмени помітили, що можуть переважити у швидкості, рухаючись на трасі способом, який нагадував ковзання. Інші лижники правильно зазначали, що такий спосіб пересування вже ж таки псує лижню. Тому було прийнято рішення влаштувати лижні перегони, використовуючи ці два стилі окремо один від одного. При перегонах вільним стилем замість лижні межі траси позначені лініями трамбованого в землю снігом.

Гірськолижний спорт є узагальненою назвою для зимових дисциплін, суть яких якомога швидше всіх спуститися із гори на лижах. Гірськолижний спорт включає в себе змагання із спеціального слалому, гірськолижної комбінації та швидкісного спуску, які належать до швидкісних дисциплін. Інша група дисциплін називається «фрістайл», де важлива не тільки швидкість, а й якість виконання. Зазвичай змагання проводяться на гірськолижних курортах, де є багато спортсменів та відпочиваючих.

Ще один зимовий вид спорту – стрибки на лижах з трампліна на схилі гори. Судді оцінюють якість та дальність стрибка. Стрибки з трампліна є також одним з елементів лижного двоєборства. На схилі в зоні приземлення проводиться розрахункова лінія. За стрибок такої довжини спортсмену нараховується 60 балів. Однією зі стильових вимог є приземлення «телемарк», яке назване так за регіоном Норвегії (батьківщини лижного спорту) – одна нога при приземленні повинна бути попереду від іншої. Стрибки з трампліна популярні в Північній, Центральній Європі: Німеччині, Австрії, Чехії, Польщі та в Японії.

В процесі ходіння на лижах працюють великі групи м'язів, зміцнюються серцево-судинна і нервова системи. Підвищуються загальна працездатність організму, його опір до хвороб. Розвиваються як фізичні людські якості: витривалість, спритність, сила, так і морально-вольові – дисциплінованість, наполегливість, сумління, бажання прикласти зусиль та подолати перешкоди та інші. Лижний спорт має все-бічний вплив на людину, тому не можна закривати очі на його важливість.

В Україні питаннями лижного спорту опікується Федерація лижного спорту України. На жаль, в Україні лижний спорт не настільки розвинений як в Європі. Це пов'язано, передусім з малим фінансуванням, погано облаштованими базами, відсутністю трамплінів міжнародного класу. Хоча є бази підготовки українських стрибунів, які розташовані у Ворохті та Кременеці. З усіх видів спорту, які є в Україні лижний займає тільки 13 місце з 20. Але як не дивно, Україна може пишатися своїми лижниками такими як Ірина Тараненко-Тереля, Валентина Шевченко, Ольга Волкова та інші.

Науковий керівник: Гейченко С.П., ст. викладач