Автор: Administrator
22.02.2017 00:00 -



В настоящее время значительно повысился авторитет лыжного двоеборья в олимпийской программе. Сейчас три комплекта наград разыгрывается в комбинации прыжки с трамплина плюс гонка. Медали разыгрывают и в личных соревнованиях, и в командных, а также в соревнованиях по спринту, проводящихся в один, а не в два дня. В спорте лыжное двоеборье программа может быть интересной, захватывающей, как на олимпийских играх, так и на школьных занятиях. Безусловно, ученикам не интересно ходить по ровной лыжне из урока в урок, при этом осваивать технику лыжных ходов. Совсем другое ощущение они испытывают, когда катаются с горки, да еще подпрыгивают на трамплине. Можно ли провести такой школьный урок? Это возможно тогда, когда вблизи находится участок равнины с горкой.

Такой урок можно провести по программе лыжного двоеборья, но только у каждого ученика должны быть лыжи с палками. На первом этапе урока после небольшой разогревающей разминки необходимо преодолеть один-два километра, при этом не обязательно дистанцию делать максимальной. Прелесть катания очень важно прочувствовать на лыжах. Нужно постараться задать себе спортивный настрой и разделиться на несколько команд. Команду-победительницу нужно определять не по общему времени, а по времени последнего его участника на финише. Поэтому участникам нужно постараться всем составом пересечь финишную черту как можно быстрее.

Затем после небольшого отдыха на втором этапе необходимо съехать с горки, и проехать в ворота, выстроенные из палок, к примеру, по прямой линии, не нарушив правила. Для того, чтобы этот навык лучше отработать и ненароком не получить травму ворота должны быть широкими, открытыми или закрытыми сверху. Для старших

учеников можно использовать по выбору и другие этапы: преодолевать «змейки» из лыжных палок; спускаться через небольшой трамплин с горы. Для малышей лучше проводить упражнения на равнинном участке, при этом форму встречной эстафеты можно дополнить санками. В зависимости и времени и фантазии можно довольно много придумать вариантов лыжного урока, включающих программные элементы. Школьный урок физкультуры может стать интересным, если ученик и учитель желают этого обоюдно. И зимний спорт лыжное двоеборье может стать многоборьем в рамках школы.

Насколько труден и долог путь к пьедесталу

Победы двоеборцам даются не просто. Зачастую удачные прыжки с трамплина не приводят к победе из-за слабого выступления в гонках, и наоборот. Даже блестящий финиш на лыжне совершенно не компенсирует срыва в прыжках. Через тренировки на протяжении многих лет пролегает дорога к пьедесталу. Настоящий мастер «северной комбинации» должен быть великолепным асом лыжни и умелым «летающим лыжником». Лыжное двоеборье благодаря олимпийскому статусу и чемпионатам мира стало благоприятно развиваться. Финны и чехи, а затем и немцы начали вытеснять норвежцев на пьедесталах, являющихся многолетними законодателями моды. Если заглянуть в олимпийскую летопись, то можно узнать о том, что в V зимних играх, состоявшихся в швейцарском городе Санкт-Морица, победителями стали два финна и швед, при этом золотой медалью был награжден финн Хейкки Хасу.