

Партизанский филиал
краевого государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения
«Владивостокский базовый медицинский колледж»

ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА

Выполнила:
преподаватель физической культуры
Крюкова М.А.

Партизанск
2025г.

Актуальность:

Олимпиада вызывает интерес у взрослых и детей. Даже взрослому порой непросто разобраться во всем разнообразии зимних видов спорта. Дети должны понимать, что представляет собой тот или иной вид зимнего спорта, какой спортивный инвентарь нужен для того, чтобы им заниматься. А самое главное, что физическая культура – это не только залог возможных спортивных достижений в будущем, но прежде всего залог и гарантия здоровья человека.

Цель проекта:

Расширить знания о зимних видах спорта.

Задача проекта:

Найти материал о данном виде спорта, изучить его и ознакомиться с популярными видами зимнего спорта.

ВВЕДЕНИЕ

Зимний спорт – совокупность видов спорта, проводящихся на снегу или на льду, то есть преимущественно зимой. Основные зимние виды спорта входят в программу зимних Олимпийских игр.



ЧТО ТАКОЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ? КАК И ГДЕ ОНИ ВОЗНИКЛИ?

Олимпийские игры, Олимпиада — крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводятся каждые четыре года.

Сведения о происхождении игр утеряны, но сохранилось несколько легенд, описывающих это событие. Первое документально подтверждённое празднование относится к 776 году до н. э. они были учреждены Гераклом, хотя известно, что игры проводились и раньше.

Сейчас, следуя традициям древнегреческих соревнований, олимпиада проводится раз в четыре года с участием представителей более 200 стран мира, а день 23 июня считается Международным Олимпийским днем. Эта дата соответствует дате образования Международного Олимпийского комитета (23 июня 1894 года), и отмечается с 1948 года

В этот день принято устраивать различные спортивные праздники, преимущественно беговые, с тем, чтобы привлечь максимальное число участников, распространяя тем самым олимпийскую идею «Спорт для всех»

В программу современных Олимпийских игр входят 28 летних (41 дисциплина) и 7 зимних (15 дисциплин) видов спорта.



БОБСЛЕЙ

Зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях — бобах. В программу зимних Олимпийских игр бобслей был включен в 1924 году. Родиной бобслея является Швейцария. Здесь в 1888 году английский турист Уилсон Смит соединил между собой двое саней с доской и использовал их для путешествия из Санкт-Морица в расположенную несколько ниже Челерину.

Там же, в Санкт-Морице, в конце XIX века был организован и первый в мире бобслейный спортивный клуб, где были разработаны основные правила соревнований в этом виде спорта, причем экипаж саней тогда состоял из пяти человек — трех мужчин и двух женщин.

Однокоренные слова к слову бобслей: боб, бобслеист, бобслейный. На Олимпиаде Сочи-2014 российскую сборную команду бобслеистов в соревнованиях двоек будут представлять два экипажа, в соревнованиях четверок будут участвовать три команды.



БИАТЛОН

Биатлон - слово имеет греческое происхождение. Комбинация лыжного спорта и стрельбы, используемой в спорте сегодня, основана на традиции охоты, возвращаясь более чем 4 000 лет. Его первый Олимпийский пробег был 1924 – 1948, и в 1960 биатлон был повторно введен в Олимпийских Зимних Играх в СквоВэлли, США. Биатлон впервые был включен в программу зимних Олимпийских игр в 1960 году. Антон Шипулин, Дмитрий Малышко, Евгений Устюгов, Ольга Вилухина, Ольга Зайцева-самые известные представители биатлона.



КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

- один из старейших видов спорта. Первые официально зафиксированные соревнования были проведены в Великобритании в январе 1763. Скоростной бег на коньках – еще одна разновидность конькобежного спорта. Для мужчин скоростной бег на коньках официально входит в программу Игр с 1924 года, для женщин – с 1932. До XIX века скоростной бег на коньках был чуть ли не единственным и самым популярным видом спорта в России. Первый российский чемпионат по скоростному бегу на коньках состоялся 19 февраля 1889 года на катке Московского речного яхт-клуба. В программе Олимпийских игр по скоростному бегу на коньках разыгрывается 12 комплектов наград в 10 видах соревнований: на дистанции 500 м, 1000 м, 1500 м и 5000 м (для мужчин и женщин); на специальной дистанции 3000 м для женщин и 10000 м для мужчин, а также в командных гонках преследования для мужчин и женщин. Профессиональные конькобежцы могут развить скорость до 60 км / ч.



ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

В этом виде спорта выступают спортсмены одиночки – мужчины и женщины, и спортивные и танцевальные пары. Шорт-трек, не самый развитый у нас в стране вид спорта, бывает, как командным (эстафетным), так и личным первенством. Катание на коньках Одним из самых популярных видов спорта, является катание на коньках. Он, превосходно, подойдет для детей, развивая у них гибкость, скорость и равновесие. Коньки, отлично, повысят ваш тонус, укрепят мышцы ног, сделают ваш организм крепким и выносливым.



КЕРЛИНГ

Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени («дома»). От каждой команды — четыре игрока. Происхождение: Первое упоминание о керлинге относится к XVI веку. Известен факт, что керлинг появился в Шотландии в начале шестнадцатого века, как доказано найденным камнем для керлинга с выгравированной датой 1511 года. Из-за трудностей с получением гранитных камней из Шотландии, были использованы железные "камни", переплавленные из пушечных ядер.



ЛЫЖНЫЙ СПОРТ



Данный спорт несет аэробные физические нагрузки. Лыжи станут отличным помощником в повышении выносливости. Занимаясь лыжным спортом вы оздоровите свой организм: вы повысите свой иммунитет и улучшите работу органов дыхания. Занимаясь 2-3 раза в неделю, вы получите подтянутое тело, здоровый дух и крепкое здоровье.

СНОУБОРДИНГ

Сноубордингом называют вид спорта, который представляет собой спуск по склону на широкой доске.

Сноубординг подойдет для смельчаков, которые не боятся высоты. Он отлично укрепит физическую форму и ваш иммунитет.

Сноубординг – вид спорта, включающий в себя скоростной спуск с горного склона, выполнение акробатических элементов на специальной трассе и пр. на сноуборде – монолыже с окантовкой, на которой установлены крепления для ног.

Сноубординг возник как естественное продолжение горнолыжного спорта. Сноуборд несколько уступает горным лыжам в скорости, но превосходит по остроте ощущений. В отличие от горнолыжников, сноубордисты (их также называют «бордерами», или «райдерами») стоят на доске не лицом, а боком относительно направления движения (заимствование из серфинга). При этом важное значение имеет стойка спортсмена.



СКЕЛЕТОН

Соревнования по скелетону впервые были представлены на II зимних Олимпийских играх, проводивших в Санкт-Морице в 1928 году.

Первым олимпийским чемпионом в этом виде спорта стал Дженнисон Хитон, США. Серебряную медаль завоевал младший брат победителя – Джон Хитон, США, а бронзовую – Дэвид Эрл оф Нортеск из Великобритании.

Вторично олимпийские награды в соревнованиях по скелетону спортсмены оспаривали 20 лет спустя – в 1948 году, причем снова в Санкт-Морице – на V зимних Олимпийских играх, дело в том, что трасса была только в Санкт-Морице.

В заездах приняли участие тринадцать атлетов из пяти стран. А затем, вплоть до 2002 года, скелетон не был представлен на Олимпийских играх. Известные российские скелетонисты и их награды.

Российские спортсмены впервые приняли участие в соревнованиях по скелетону в 1994 году. Медаль в этом виде спорта российские спортсмены завоевали впервые.



ХОККЕЙ

Спортивная командная игра на ледовом или травяном поле, в которой мяч или шайба специальными клюшками забивается в ворота противника.

Различают 4 основных вида: хоккей с шайбой и с мячом (на льду), хоккей на траве и ринк-хоккей.



КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

Правила конькобежного спорта:

На соревнованиях спортсмены бегут парами против часовой стрелки. На старте один спортсмен находится на внешней дорожке, а другой на внутренней, и после прохождения каждого круга конькобежцы обязаны поменяться дорожками.

В шорт-треке спортсмены также двигаются против часовой стрелки, но в забеге могут принимать участие до шести спортсменов. Конькобежцам запрещается каким-либо образом мешать или помогать другим участникам, а также сбивать фишки, которые ограничивают трек и выносить вперед ногу на финише, оторвав конек ото льда.



ТРЕК ДЛЯ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА

Дорожка для конькобежного спорта представляет собой овал длиной 400 или гораздо реже 333 метра.

Радиус внутреннего поворота 25-26 метров.

Прямые участки трассы примерно равны 100 метрам.

На конькобежном треке две дорожки (внутренняя и внешняя).

Один из прямых участков является для спортсменов переходным, на этом участке происходит смена дорожек на каждом круге.



ЭКИПИРОВКА КОНЬКОБЕЖЦЕВ КОНЬКИ-КЛАПЫ



Для конькобежного спорта придумали особые коньки-клапы (клап-скейт) – специальные коньки для классического бега.

Лезвие на таких коньках зафиксировано специальным пружинным шарниром и только на передней части ботинка. Это сделано специально для увеличения фазы отталкивания, а, следовательно, позволяет добиться более высокой скорости.

ЭКИПИРОВКА КОНЬКОБЕЖЦЕВ

КОСТЮМ ДЛЯ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА

Костюм (комбинезон) для конькобежного спорта должен повторять естественные формы тела спортсмена. Вставки или элементы изменяющие форму тела запрещены. В целях защиты от травм спортсмены могут надевать под комбинезон защиту голени, лодыжки и коленей.

Защитный шлем в конькобежном спорте должен повторять форму головы. В шорт-треке спортсмены дополнительно одевают защитные очки, перчатки, наколенники, защиту шеи.



КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА

▶ Упражнения, выполняемые без коньков

1. В процессе обучения принимаются следующие позы и положения конькобежца.
2. Упражнения, выполняемые на месте без перемещения.
3. Упражнения, выполняемые на месте с перемещением (с шагами на месте).
4. Упражнения, выполняемые с продвижением (вперед или в стороны).

КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА

► Упражнения, выполняемые на коньках на льду

1. Овладеть скольжением на плоскости полоза, а в дальнейшем - постановкой конька на наружное ребро.
2. Овладеть посадкой. На это направлены все упражнения, выполняемые на согнутых ногах в положении наклона туловища вперед.
3. Овладеть отталкиванием скользящим вперед коньком.
4. Уменьшить вертикальный угол отталкивания.
5. Уменьшить горизонтальный угол отталкивания. Для этого применяют упражнения.
6. Оптимизировать ритм шага.
7. Оптимизировать темп бега.
8. Совершенствовать технику бега.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Зимние виды спорта в России с давних времен являются сильной стороной наших спортсменов. Все виды зимнего спорта включены в программу зимних Олимпийских игр.

Зимние Олимпийские игры, несмотря на огромную популярность, которую они завоевали в мире, не имеют столь давней истории как Игры Олимпиад.

Мы расширили знания о зимнем спорте и это оказалось очень интересно.

Познакомились с различными его видами.

Нашли материал о данном спорте и сделали проект.