

Муниципальное общеобразовательное
учреждение «Гимназия №29» г. Саранск

КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

дополнительный материал
к уроку физической культуры

АВТОР: ГАРАНЬКИН ДМИТРИЙ ГЕННАДЬЕВИЧ
УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия №29»

Саранск



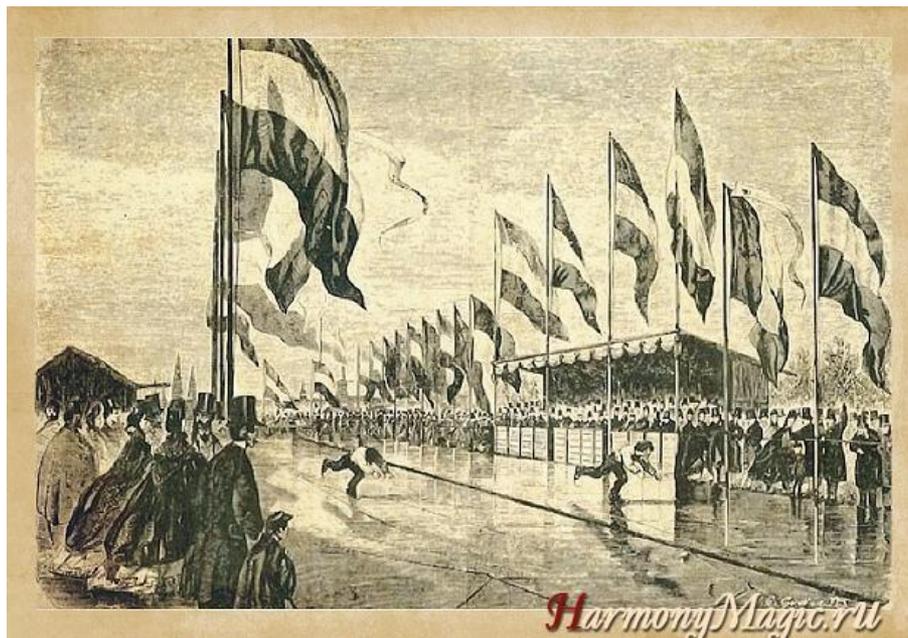
- Конькобежный спорт или скоростной бег на коньках - вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолеть определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу. Подразделяется на классический и шорт-трек.

История конькобежного спорта



- Конькобежный спорт - один из старейших видов спорта. Самое раннее упоминание слова «конёк» можно найти в «Англо-Нидерландском словаре» Гемаха (1648). Самые древние коньки, обнаруженные археологами, принадлежали киммерийцам - кочевому племени, жившему 3200 лет назад в Северном Причерноморье.

- Первые официально зафиксированные соревнования были проведены в Великобритании в январе 1763 года.
- В 1889 году в Нидерландах состоялся первый чемпионат мира среди конькобежцев.
- В программу зимних Олимпийских игр скоростной бег на коньках у мужчин входил с самого начала, с 1924 года, начиная с 1960 года проводятся и соревнования среди женщин.



Соревнования

- Соревнования по классическому бегу на коньках проводятся в следующих форматах:
- многоборье,
- на отдельных дистанциях (включая командную гонку преследования).



Многоборье

- Многоборье является старейшим из форматов. Спортсмены соревнуются на четырех дистанциях, по сумме которых определяется победитель. Существует три вида многоборья: спринтерское - 500 м + 1000 м + 500 м + 1000 м; малое - 500 м + 1500 м + 1000 м + 3000 м и классическое - 500 м + 3000 м + 1500 м + 10000 м (у женщин дистанция 10000 метров заменяется на 5000 метров).



- За каждый забег начисляются очки - за каждую секунду времени прохождения 500 м даётся 1,000 очко. Время на других дистанциях делится на число, во сколько раз данная дистанция длиннее 500 м, и полученное число добавляется к сумме очков, полученных за предыдущие дистанции. Победителем становится конькобежец, набравший наименьшую сумму.



Соревнования на отдельных дистанциях

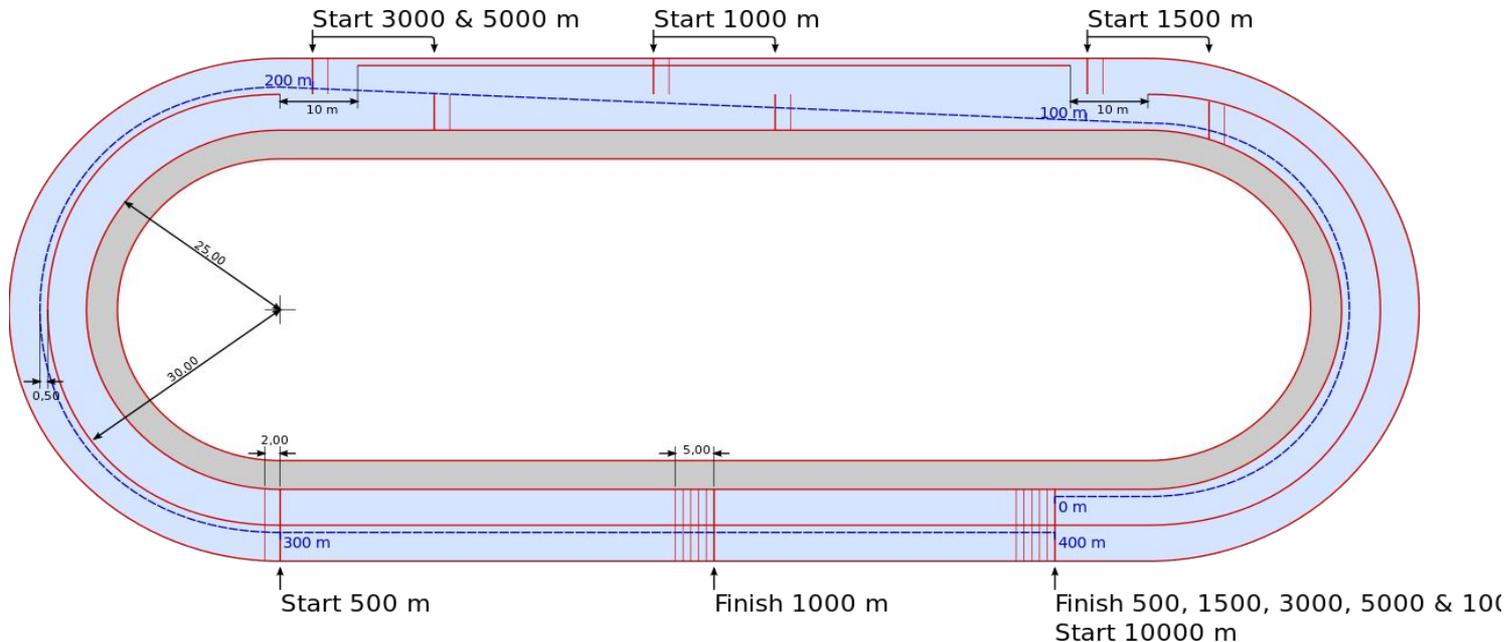


- Соревнования на отдельных дистанциях проводятся на чемпионате мира и на этапах Кубка мира. Забеги проходят на дистанциях 500 м, 1000 м, 1500 м, 3000 м (только у женщин), 5000 м и 10000 м (только у мужчин), также проводится командная гонка преследования. Начиная с 1996 года, чтобы уравнивать шансы спортсменов, на 500 м проводятся два забега.

- Каждый конькобежец в одном старте по внутренней дорожке, во втором - по внешней дорожке. В командной гонке преследования от страны можно выставить одну женскую и одну мужскую команду. В забеге участвуют две команды по три конькобежца. Они стартуют одновременно на противоположных сторонах катка с середины внутренней прямой. Женщины бегут шесть кругов, мужчины восемь.



Беговая дорожка



- Беговая дорожка для конькобежного спорта в классическом варианте представляет собой овал длиной либо 400, либо 333.3 метра. Все крупные соревнования проходят исключительно на дорожках длиной 400 метров. Радиус внутреннего поворота составляет от 25 до 26 метров. Длина каждой прямой и длина каждого поворота около 100 метров.
- Конькобежный каток делится на две дорожки - внутреннюю и внешнюю. Одна из прямых является переходной. Каждый спортсмен на каждом круге дистанции обязан поменять дорожку на переходной прямой. Исключение составляют командные забеги и масс-старт, где все спортсмены бегут по внутренней дорожке.

Правила конькобежного спорта

- В классическом конькобежном спорте бегут парами - один спортсмен находится на внешней дорожке, другой на внутренней, смена дорожек происходит каждый круг. Забеги проводятся против часовой стрелки. При смене дорожки случаются ситуации, когда спортсмены оказываются на переходной прямой рядом. В этом случае, бегущий по внутренней дорожке должен пропустить бегущего по внешней; в противном случае, спортсмен дисквалифицируется.



□ В командной гонке преследования две команды из трёх конькобежцев стартуют на противоположных прямых и бегут всю дистанцию по внутренней дорожке. После фальстарта старт проводится повторно, в случае второго фальстарта спортсмен совершивший его дисквалифицируется. Спортсменам запрещается пересекать коньками линии внутренней бровки поворота и линию, разделяющую дорожки на финишной прямой; спортсмен, нарушивший правила, дисквалифицируется.



Экипировка



- Конькобежцы в классическом беге соревнуются в специальных комбинезонах и бегут на коньках-клапах. Разрешено использовать шлем, повторяющий форму головы. Аэродинамические шлемы и радио аппаратура запрещены.



- У коньков-клапов (англ. - clapskate), появившихся в 90-х годах XX века, имеется лезвие с шарниром в передней части и подпружиненной задней частью. Это позволяет лезвию двигаться относительно ботинка, создавая дополнительную длину отталкивания и увеличивая тем самым скорость. Своё название «клап» коньки получили за характерный звук (англ. clap - хлопок), который издаёт лезвие, когда после толчка спортсмена пружина возвращает его обратно к ботинку.

Шорт-трек



- Шорт-трек (англ. short track speed skating, рус. скоростной бег на коньках на короткой дорожке) - вид конькобежного спорта, в соревнованиях по которому несколько спортсменов (как правило 4-8: чем больше дистанция, тем больше спортсменов в забеге) одновременно катаются по овальной ледовой дорожке длиной 111,12 м.

История шорт-трека

- Для настоящего конькобежного спорта нужен специализированный стадион, в длину такой стадион больше, чем футбольное поле. В начале XX века в США и Канаде сформировался новый, более демократичный вид гонок на коньках - для шорт-трека требуется обычная хоккейная «коробка».



- В 1967 году Международный союз конькобежцев (ISU) принял под свою эгиду шорт-трек. Чемпионаты мира проводятся с 1981 года. С 1999 года проводится Кубок мира. На Олимпийских играх 1988 в Калгари шорт-трек был показательным видом спорта. Полностью принят в олимпийскую семью он был лишь в 1992 г. и с тех пор является неотъемлемой частью белых Олимпиад.
- На своей родине - в США и Канаде - шорт-трек стал популярнее классического конькобежного спорта.

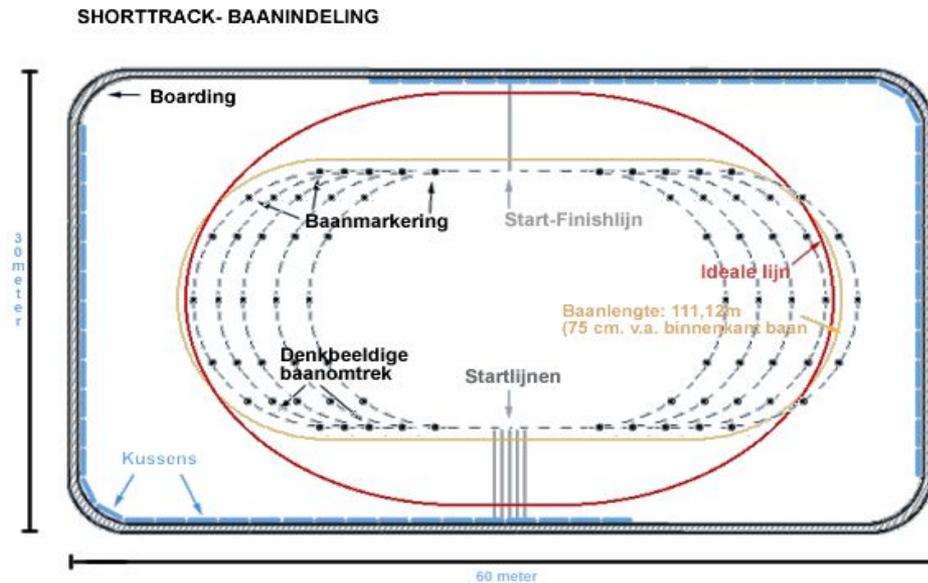


Соревнования по шорт-треку



- ❑ Спортсмены соревнуются на дистанциях 500 м, 1000 м, 1500 м, 3000 м и в эстафетах: у женщин - 3000 м, у мужчин - 5000 м.
- ❑ Во время эстафеты участники могут менять друг друга в любой момент, кроме последних двух кругов. При этом они могут подталкивать своих товарищей. Упавшего спортсмена можно сменить в любой момент (в том числе и на последних кругах).
- ❑ Многоборье состоит из четырёх дисциплин: 500 м (4,5 круга), 1000 м (9 кругов), 1500 м (13,5 кругов), 3000 м (27 кругов).

Разметка для забегов



- Дорожка, как правило, размещается на обычной хоккейной площадке. Повороты делают внутренним радиусом 8 м, расстояние между закруглениями - 28,85 м. Расстояние - 111,12 м - получается при измерении дистанции в 0,5 м от бровки. Ездят против часовой стрелки. В соревнованиях на короткие дистанции, чтобы конькобежцы поворачивали на «чистом» льду, трассу вместе со стартовой чертой от забега к забегу немного смещают (финишная черта с аппаратурой фотофиниша неподвижна). На длинные - выпускают лёдоуборочную машину после каждого забега.

Правила шорт-трека

- Поскольку весь забег проходит в тесной борьбе, правила шорт-трека очень жёсткие. В частности, запрещено:
- мешать другим спортсменам (DQI - Impeding);
- срезать дистанцию (DQO - Outside);
- пересекать траекторию более быстрого спортсмена (DQX - Crossing);
- выбрасывать вперёд ногу перед финишной чертой, исключение - не отрывая лезвия от льда (DQK - Kicking);
- подталкивать товарищей по команде (кроме как во время передачи эстафеты);
- двум и более спортсменам действовать по сговору.



- Если конькобежца обошли на круг, тот обязан отдать бровку обгоняющим. Если конькобежца обошли на два круга, тот сходит с дистанции (за исключением ситуации, когда в непосредственной близости есть соперники). Иногда по решению судьи сошедшего могут включить в финальную классификацию (например, если его сбили).



Снаряжение



- Шорт-трек относится к видам спорта с определенным уровнем риска. Именно поэтому конькобежцы выступают в специальных комбинезонах из эластичной ткани, не сковывающих движения, и с наколенниками и щитками для снижения риска травмы при падении. Голова спортсмена защищена шлемом.

- Для защиты шеи используется специальное устройство, между собой называемое спортсменами ошейником, которое оберегает шейные позвонки от травм. Во время заезда для равновесия конькобежцы прикасаются ладонями ко льду, поэтому в экипировку обязательно входят кожаные перчатки с эпоксидными формами на пальцах и ладонях. Конёк в шорт-треке жёстко соединяется с ботинком (клап-скейты запрещены). Лезвие сдвинуто влево относительно середины ботинка - это позволяет проходить повороты буквально «впритирку» к земле. Ботинки изготавливаются индивидуально для каждого спортсмена.



Известные конькобежцы

- ▣ **Лидия Павловна Скобликова** – знаменитая советская конькобежка. Родилась 8 марта 1939 года. Единственная 6-кратная олимпийская чемпионка в истории конькобежного спорта, абсолютная чемпионка Олимпиады-1964 в Инсбруке.
- ▣ Двукратная олимпийская чемпионка 1960 года (1500 и 3000 м).
- ▣ 4-кратная чемпионка Олимпиады-1964.
- ▣ Двукратная абсолютная чемпионка мира (1963, 1964).
- ▣ Рекордсменка мира на дистанциях 1000 м (1963-1968), 1500 м (1960-1962) и 3000 м (1967).
- ▣ Заслуженный мастер спорта СССР (1960), кандидат исторических наук (1982), профессор.





- ▣ **Юхан-Улаф Косс** - знаменитый норвежский конькобежец. Родился 29 октября 1968 года.
- ▣ Четырёхкратный олимпийский чемпион (1992-1500 м, 1994-1500, 5000 и 10000 м), серебряный призёр Олимпийских Игр 1992 г. на дистанции 10000 м, трёхкратный чемпион мира (1990, 1991, 1994) и чемпион Европы (1991) в классическом многоборье.
- ▣ Лучший спортсмен года в Норвегии в 1994 году. Посол доброй воли ЮНИСЕФ.

- ▣ **Свен Крамер** - нидерландский конькобежец. Родился 23 апреля 1986 года.
- ▣ Трёхкратный олимпийский чемпион (2010-5000 м, 2014-5000 м и в командной гонке), серебряный призёр Олимпийских Игр (2006-5000 м, 2014-10000 м), многократный чемпион мира, семикратный чемпион Европы, многократный чемпион Нидерландов.
- ▣ Действующий рекордсмен мира на дистанциях 5000 и 10000 метров, а также в командной гонке.





- **Виктор Ан** (до декабря 2011 года - Ан Хён Су) - российский шорт-трекист, до декабря 2011 года представлявший Республику Корея. Родился 23 ноября 1985 года.
- Шестикратный олимпийский чемпион, шестикратный абсолютный чемпион мира (2003-2007, 2014), 20-кратный чемпион мира. Восемикратный обладатель Кубка мира. Экс-рекордсмен мира на дистанциях 1000, 1500 и 3000 метров. Многократный чемпион Европы, России и Республики Корея.
- Рекордсмен Олимпийских игр по количеству золотых медалей в шорт-треке (6), а также единственный мужчина, выигравший три золотые медали зимних Игр в составе сборной России. Самый титулованный шорт-трекист в истории.
- Заслуженный мастер спорта России (2013).

Список используемых источников

- Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М. : Физкультура и спорт, 1971.
- Васелкин М.С. Обучение 14-16 летних конькобежцев техника - тактических действиям на средних и длинных дистанциях многоборья в связи с их индивидуальными особенностями : автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003.
- Панов Г.М. Конькобежный спорт. - М., 1980.
- Румянцев Г.Г. Оптимизация процесса подготовки конькобежцев к соревнованиям : учебное пособие. - Челябинск : УралГАФК, 2003.
- Современные методологические тенденции подготовки квалифицированных конькобежцев. – Челябинск : УралГАФК, 1997.
- <http://www.kolomna-speed-skating.com/ru/sport/skating/300.html>
- <http://www.ruskating.com/persons/49.html>
- <http://vmurmanske.ru/>
- <http://minsportfcp.ru/media/fotobank/otborochnye-sorevnovaniya-po-konkobezhnomu-sportu-na-otdelnykh-distantsiyakh/>
- http://www.mk.gov.kz/rus/press-sluzhba/novosti_ministerstva?cid=0&rid=2811
- <http://www.molsm.ru/event/758>