



Зимние Олимпийские виды спорта



Хорошавина Яна Александровна
МАОУ лицей «Синтон»
г. Чайковский Пермский край
учитель физической культуры

Ледовые
виды спорта

```
graph TD; A[Ледовые виды спорта] --- B[Скоростной бег на коньках]; A --- C[Шорт-трек]; A --- D[Фигурное катание]; A --- E[Керлинг]; A --- F[Хоккей];
```

Скоростной
бег на коньках

Шорт-трек

Фигурное
катание

Керлинг

Хоккей

Скоростной бег на коньках

Конькобежный спорт - вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.

В программу зимних Олимпийских игр скоростной бег на коньках у мужчин был включен с 1924 года, с 1960 года проводятся и соревнования среди женщин.

Современная программа зимних Олимпийских игр включает прохождение коротких - 500, 1000, 1500 м, и длинных - 3000, 5000, 10000 м дистанций.

Участники соревнований бегут парами - один по внешней, другой - по внутренней дорожкам.



Шорт-трек

Шорт-трек происходит от английского short track, что означает "короткая дорожка". Это разновидность конькобежного спорта.

Соревнования проводятся на льду внутри площадки для хоккея с шайбой. Окружность катка составляет 111,12 м.

В программу зимних Олимпийских игр шорт-трек был включен начиная с 1992 года.

В программе шесть видов соревнований - личное первенство в беге на 500 и 1000 м, у мужчин и женщин, и эстафетная гонка на 3000 м у женщин, и 5000 м у мужчин.

Эстафету от одного спортсмена к другому можно передавать в любой точке дистанции касанием любой части тела. Спортсмен обычно подталкивает сзади своего товарища по команде, содействуя более быстрому прохождению дистанции.



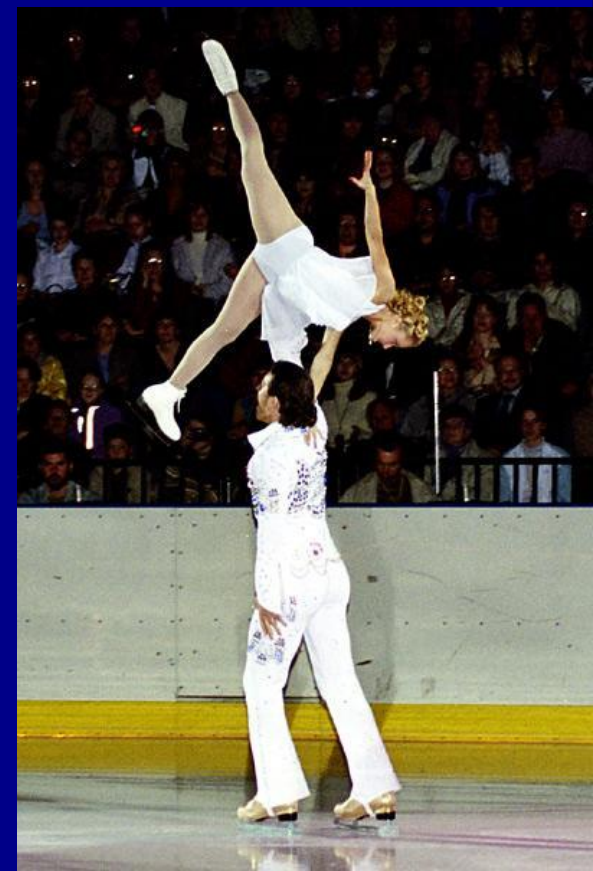
Фигурное катание

В одиночном катании как среди мужчин, так и среди женщин и в парном катании включают так называемую короткую программу - исполнение в течение определенного времени под музыку, выбранную спортсменами, 8 предписанных элементов со связующими шагами, и произвольную программу - исполнение в течение определенного времени под музыку, выбранную спортсменами, композиции из непредписанных элементов.

В спортивных танцах на льду соревнования состоят из обязательных, предписанных, танцев, оригинального танца, с требуемым ритмом, и произвольного танца, под музыку, выбранную спортсменами.

С 1924 года фигурное катание на коньках включено в программу зимних Олимпийских игр. Спортивные танцы на льду включены в программу зимних Олимпийских игр с 1976 года.

В каждом виде олимпийских соревнований страна может заявить одного участника или пару.



Кёрлинг



Кёрлинг - спортивная игра, в которой противоборствующие команды, по 4 человека в каждой, стремятся попасть пущенной битой (камень), диск с рукояткой массой 20 кг и размером 30 x 40 см, в вычерченную на льду мишень. Линия броска биты находится на расстоянии около 31 м от мишени.

Цель игры - попасть битой в мишень, вытолкнув из нее биту соперника. Кёрлинг включен в программу XVIII зимних Олимпийских игр в 1994 г.



Хоккей

У мужчин вначале матчи проходят в двух предварительных группах по 6 команд. По 4 сильнейшие сборные из обеих групп встречаются затем в четвертьфиналах, победители которых выходят в полуфиналы, где определяются участники финальных матчей за 1-2 и 3-4-е места. В «утешительных» встречах команды выявляют места 5-го по 8-е.

Женщины вначале состязаются в двух предварительных группах по 4 команды. Победители групповых турниров после этого встречаются с командами, занявшими в группах 2-е места (перекрестно). В финале «А» затем играют победители полуфиналов, а в финале «Б» - команды, проигравшие в них. Команды, оказавшиеся в предварительных турнирах на 3-м и 4-м местах, по тому же принципу разыгрывают итоговые 5-8-е места.





Лыжные гонки



Лыжные гонки - вид лыжного спорта- состязания в беге на лыжах обычно по пересеченной местности по специально подготовленной трассе. Классические дистанции: у мужчин- индивидуальные лыжные гонки на 10, 15 км (до 1952 на 18 км), 30 и 50 км, а также эстафета 4x10 км; у женщин- индивидуальные лыжные гонки на 5, 10, 15 (с 1989), 30 км (в 1978-1989- 20 км), а также эстафета 4x5 км.

Лыжные гонки входили в программы всех зимних Олимпиад, начиная с 1924.



Прыжки на лыжах с трамплина

Традиционные индивидуальные соревнования мужчин в прыжках на лыжах с трамплинов разной проектной мощности (K-90 и K-120) дополнили в последнее десятилетие командным состязанием. В состав команды входят 4 прыгуна, итоговый результат определяют общей суммой очков за технику и дальность двух зачетных прыжков каждого участника команды, т.е. за восемь прыжков.





Горнолыжный спорт

Введен в олимпийскую программу в 1936 г. на IV зимних Играх в Гармиш-Партенкирхене (Германия).

Программа горнолыжников включает в себя следующие 5 дисциплин: слалом, гигантский слалом, супергигантский слалом, скоростной спуск и комбинация (слалом и скоростной спуск). В каждом соревновательном упражнении для мужчин и женщин трассы имеют достаточно жесткие основные параметры по длине, перепаду высот, количеству ворот и расстоянию между воротами.



Лыжное двоеборье

Это соревнование мужчин в прыжках на лыжах с трамплина и лыжной гонке свободным стилем. Во всех видах программы оба упражнения участники выполняют теперь в один соревновательный день. Долгие годы они соревновались только в классическом двоеборье- прыжках на лыжах с трамплина мощностью К-90 (1-й день) и лыжной гонке на 15 км (2-й день). Затем (в 1982 г.) в программу добавили командное соревнование с участием 3 спортсменов в прыжках с такого же по мощности трамплина и лыжной эстафете 3 x 10 км.





Фристайл

Дебютировал на XVI зимней Олимпиаде в Альбервиле (Франция, 1992 г.).

Могул — спуск по бугристому склону длиной около 250 м между расположенными в шашечном порядке кочками по максимально точной прямой и с обязательным выполнением двух различных прыжков на холмах-трамплинах.

Акробатика- лыжники-акробаты разгоняются со склона, заходят на специально спрофилированный трамплин и, взлетая вверх, исполняют акробатические элементы различной сложности.



Сноубординг



Хафпайп (в переводе с английского- полтрубы) проводят на трассе, представляющей собой желоб глубиной 3-4 м и длиной 110 м. Разгоняясь по желобу от края к краю, спортсмены выполняют различные акробатические элементы на краях желоба.

В параллельном гигантском слаломе на склоне прокладывают две равноценные по длине, перепаду высот и количеству ворот параллельные слаломные дорожки для одновременного старта двух участников. Каждая пара делает две попытки, обязательно меняясь дорожками после первого заезда.

В бордкроссе. Его проводят на сложной, скоростной трассе длиной около 1200 м с трамплинами, поворотами, различными неровностями. Участники стартуют квартетами, из которых двое лучших (по времени) выходят в следующий тур.

Сноубординг- введен в олимпийскую программу на XVIII зимних играх в Нагано (Япония, 1998 г.)



Биатлон



Биатлон - современное зимнее двоеборье - представляет собой лыжную гонку с оружием на установленные дистанции и стрельбу по мишеням из положения лежа и стоя на огневых рубежах.

Первые олимпийские награды биатлонисты разыграли на VIII зимних Олимпийских играх в 1960 г. (Скво-Вэлли, США).



Саные виды спорта





Саный спорт

Саный спорт- спуск на одноместных санях (до 22 кг) у мужчин и женщин и на двухместных (до 24 кг) санях у мужчин. Эти сани управляемые. Высота их- 15 см, длина 124-150 см (в зависимости от роста спортсмена). Полозья сделаны из металла и дерева. Стартуют спортсмены на них сидя, а затем ложатся на спину и в таком положении управляют санями, изменяя нагрузку на полозья с помощью натяжного ремня и приподнимая полозья. Длина трассы — 1233 м.

На одноместных санях спортсмены участвуют в четырех заездах, на двухместных — в двух. Победители определяются по сумме времени во всех заездах.





Скелетон

Скелетон (данное наименование имеет не только вид спорта, но и сами сани) - это специальные сани без рулевого управления со стальными полозьями и утяжеленной рамой (до 50 кг), длиной 70 см и шириной 38 см. Спортсмен во время спуска лежит на санях головой вперед, лицом вниз и использует для управления санями специальные шипы на носках ботинок и движения тела.

Длина трассы в скелетоне- 1435 м с 19 поворотами, перепад высот на старте и финише- 114 м. Скорость спуска достигает 130 км/час.



Бобслей



Сани здесь, именуемые бобом, имеют цельнометаллический кузов обтекаемой формы, который закреплен на двух парах полозьев-коньков: передней подвижной с рулем и задней неподвижной с тормозом. На соревнованиях используют двухместные бобы (двойка)- длина не более 2,7 м, масса не свыше 165 кг, вес экипажа не более 200 кг и четырехместные (четверка)- соответственно 3,8 м, 230 кг, 400 кг.

На старте членам экипажа на расстоянии 50 м разрешается разгонять сани, при этом за 6 сек. они нередко достигают скорости 30 км/час. Затем они садятся в сани за рулевым, пригибаясь к нему.

