

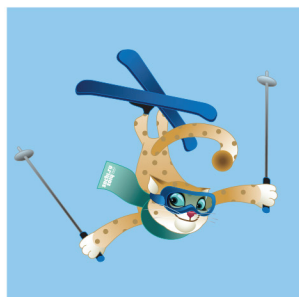
Олимпийский урок №2. Часть вторая.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ВИДАХ СПОРТА

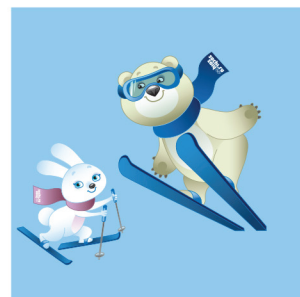
для классных руководителей общеобразовательной школы

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

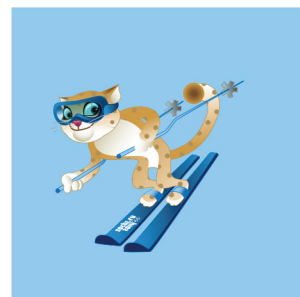
OLYMPIC SPORTS AND DISCIPLINES
ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА И ДИСЦИПЛИНЫ



Freestyle skiing
Фристайл



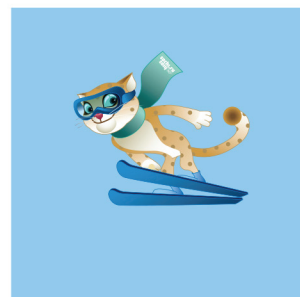
Nordic combined
Лыжное двоеборье



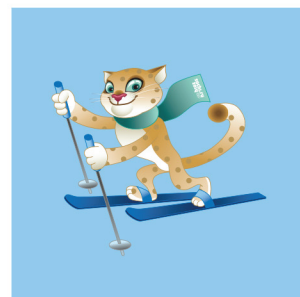
Alpine skiing
Горные лыжи



Snowboard
Сноуборд



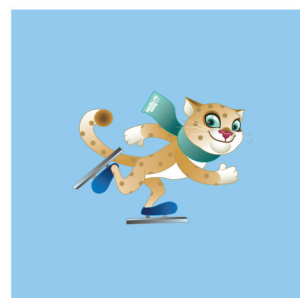
Ski Jumping
Прыжки на лыжах с трамплина



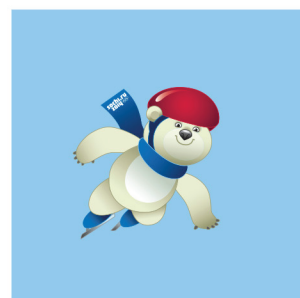
Crosscountry skiing
Лыжные гонки



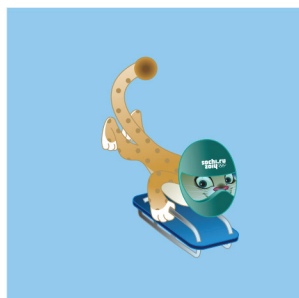
Figure skating
Фигурное катание



Speed skating
Скоростной бег на коньках



Short track
Шорт-трек



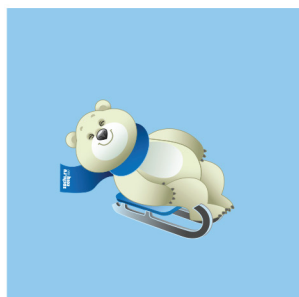
Skeleton
Скелетон



Bobsleigh
Бобслей



Ice-Hockey
Хоккей на льду



Luge
Санный спорт



Biathlon
Биатлон



Curling
Керлинг

Олимпийский урок №2. Часть вторая.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ВИДАХ СПОРТА

для классных руководителей общеобразовательной школы

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Оглавление

Введение.....	4
Методические рекомендации.....	5
Информационные материалы.....	6
Часть 1. Лыжное двоеборье	6
Часть 2. Хоккей с шайбой (женщины)	9
Часть 3. Лыжные гонки (женщины).....	12
Часть 4. Санный спорт (женщины)	15
Часть 5. Скоростной бег на коньках	18
Часть 6. Прыжки с трамплина (женщины)	21
Викторина	24

Библиотека «Сочи 2014»

Оргкомитет XXII Олимпийских зимних игр
и XI Паралимпийских зимних игр
2014 года в Сочи

Москва, 2013

ВВЕДЕНИЕ

Олимпийские игры – это самые масштабные и престижные международные спортивные соревнования. Стать участником и достойно выступить на Играх – профессиональная цель для практически всех спортсменов, а олимпийское золото – вершина их карьеры. Миллиарды зрителей во всем мире с нетерпением ждут начала соревнований, поддерживают спортсменов и с непередаваемым азартом следят за яркими и красочными церемониями Игр. Возможность принимать у себя Олимпийские игры – высокая честь и большая ответственность для любой страны.

Олимпийские игры 2014 года в Сочи станут первыми в истории России зимними Играми. В планах Оргкомитета «Сочи 2014» – не только удивить весь мир превосходной организацией, но и продемонстрировать захватывающие и потрясающие своим накалом спортивные состязания.

Зрители Игр 2014 года увидят множество соревнований, объединенных в семь олимпийских видов спорта. Многие из них хорошо знакомы российским спортивным болельщикам, другие откроются с новой стороны, а третьи — впервые войдут в программу Олимпийских игр.

Перед вами образовательное методическое пособие для школьных учителей и методистов, в котором собраны материалы о шести типах соревнований: лыжное двоеборье, женский хоккей с шайбой, лыжные гонки среди женщин, санный спорт среди женщин, конькобежный спорт и прыжки с трамплина среди женщин. Информация рассчитана на аудиторию учащихся старших классов школ и студентов учреждений среднего и высшего профессионального образования.

Данное методическое пособие поможет вам провести урок, посвященный олимпийским зимним видам спорта на Играх 2014 года в Сочи. Цель урока – в доступной форме познакомить учащихся с видами спорта, рассказать об их истории, правилах, интересных фактах, о российских спортсменах, сборной нашей страны и ее перспективах в Сочи.

Обращаем ваше внимание, что представленный материал – базовый содержательный модуль, который вы можете использовать по собственному усмотрению с учетом уровня подготовленности учащихся и студентов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Вы можете рассказать учащимся о зимних олимпийских видах спорта, представленных в данном методическом пособии, как в рамках одного школьного урока, так и предложив ученикам олимпийскую пятиминутку во время классных часов. Во втором случае рекомендуем посвятить знакомству со всеми видами спорта 5-10 классных часов.
2. Рекомендуется задействовать все информационные каналы для знакомства учащихся с видами спорта. Среди возможных инструментов — информационные стенды в холлах и классах, сайт учебного заведения, радио и т.д.
3. Для закрепления материала и стимулирования дальнейшего интереса к теме рекомендуется продемонстрировать отдельные приемы и элементы соревнований в рамках уроков физической культуры. Кроме того, советуем провести игры, имитирующие соревнования в перечисленных зимних видах спорта. Это позволит на практике познакомить учащихся с правилами проведения соревнований.
4. Для усиления интерактивной составляющей и повышения заинтересованности детей активно задавайте учащимся вопросы, представленные в данном пособии.
5. По итогам проведения уроков или классных часов рекомендуем провести между командами одного или нескольких классов викторину, посвященную представленным в пособии видам спорта. В информационных материалах приведены примеры вопросов. Соревнования могут быть также организованы на уроках физической культуры, чтобы дети на практике показали, как они поняли те или иные элементы и правила спортивных дисциплин.
6. По каждому из шести видов спорта приведены интересные факты. Рекомендуем включать их в рассказ о виде спорта, чтобы стимулировать внимание и интерес аудитории к теме урока.
7. К данному методическому пособию прилагается презентация с иллюстрациями. Вы можете использовать ее, чтобы сделать урок более насыщенным и интересным для учащихся.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Часть 1. ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ

Для начала давайте вместе посмотрим ролик, посвященный зимнему олимпийскому виду спорта под названием лыжное двоеборье.

ИСТОРИЯ

- > Лыжное двоеборье (по-английски Nordic Combined, что дословно переводится как «северная комбинация») – это зимний вид спорта, включающий прыжки на лыжах с трамплина и лыжную гонку.
- > Этот вид спорта возник в конце XIX века в Норвегии. В начале XX столетия он распространился в ряде других стран и был включен в программу проводившихся в то время Северных игр, первых международных соревнований по зимним видам спорта. Многие считают их предшественниками современных зимних Олимпийских игр.
- > Соревнования по лыжному двоеборью проводятся только среди мужчин. Это сложный вид спорта, тяжелое испытание для атлетов, которое требует много сил и выносливости.
- > В олимпийскую программу лыжное двоеборье входит, начиная с I Олимпийских зимних игр 1924 года. Тогда обладатели наград в лыжном двоеборье определялись по сумме баллов, полученных каждым из участников соревнований за прыжки с 70-метрового трамплина и за лыжную гонку.

Ребята, как вы думаете, сколько километров пробежали спортсмены на первых Олимпийских зимних играх?

- > Спортсмены пробежали на лыжах 18 километров.
- > Трамплины различаются по такому параметру, как мощность, — это минимальное расстояние, на которое может прыгнуть спортсмен. Небольшая мощность составляет менее 20 метров (она характерна для учебных трамплинов), максимум же — 145-185 метров.
- > 185 метров — это очень много! Представьте себе прыжок длиной почти в два футбольных поля.
- > С 1945 года прыжки стали оценивать не только по длине, но и по красоте и правильности выполнения.
- > До 1988 года в лыжном двоеборье соревновались индивидуально, а на Олимпийских играх в Калгари были впервые представлены командные состязания. Тогда в каждой команде принимали участие по три спортсмена. Начиная с Игр 1998 года в Нагано и до сегодняшнего дня команды состоят из четырех человек.

ПРАВИЛА

- > Современное лыжное двоеборье включает в себя следующие дисциплины: прыжки с трамплина (одна попытка) и лыжная гонка на 10 километров. В олимпийскую программу входят три вида соревнований: индивидуальная гонка с прыжком со среднего трамплина, индивидуальная гонка с прыжком с большого трамплина, командная гонка (по два прыжка с большого трамплина каждого участника и эстафета 4x5 километров).
- > Особенно зрелищны прыжки с 105- или 140-метрового трамплина: представьте, 140 метров — это высота 37-этажного дома. Кстати, участнику дается только одна попытка.

Ребята, вы когда-нибудь смотрели прыжки с трамплина? Что вам больше всего запомнилось?

- > Не правда ли, дух захватывает в момент, когда спортсмен отрывается от трамплина и летит?
- > В прыжках с трамплина очки начисляются и за длину прыжка, и за технику его выполнения.

- > Спортсмены с наибольшим количеством очков за прыжок стартуют в гонке первыми. Победителем становится тот, кто первым пересекает финишную черту.

ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ В РОССИИ

Как вы считаете, когда впервые были проведены соревнования по лыжному двоеборью в России?

- > 19 февраля 1912 года на «Северном» трамплине под Санкт-Петербургом были проведены первые в России соревнования по лыжному двоеборью — прыжки с трамплина и лыжная гонка на дистанцию 4 версты (более 4 километров).
- > В программу первенства СССР эта дисциплина вошла в 1935 году. В этот период началось строительство трамплинов разной мощности. Создавались спортивные секции, открывались детские спортивные школы. В 1940 году в Красноярске был построен рекордный для того времени 70-метровый трамплин.
- > В 1956 году советские прыгуны на лыжах и лыжники-двоеборцы впервые приняли участие в зимних Олимпийских играх. Впрочем, тогда их результаты оказались невысоки. Успех пришел к нашим спортсменам в 1960-х годах. Они получили призовые места на нескольких статусных международных соревнованиях.
- > Первую и до настоящего времени единственную олимпийскую медаль в прыжках на лыжах для нас завоевал советский спортсмен Владимир Белоусов. На Играх 1968 года в Гренобле (Франция) он победил в соревновании по прыжкам с 90-метрового трамплина.

А знаете ли вы, в каком месте состоятся олимпийские соревнования 2014 года по лыжному двоеборью?

- > Соревнования пройдут на комплексе «Русские Горки», расположенном в Красной Поляне на северном склоне хребта Аибга. Здесь построены самые современные олимпийские трамплины мощностью 95 и 125 метров.

Как вы думаете, почему комплекс трамплинов получил такое название?

- > Название «Русские Горки» ассоциируется с формой самих трамплинов. Они напоминают популярный аттракцион, который у нас известен как «Американские горки». А во всем мире он называется именно «Русские горки».
- > Комплекс находится на стыке двух хребтов. Это место было специально выбрано международными экспертами. Трамплины гармонично вписываются в окружающий ландшафт, а прыгуны защищены от порывов бокового ветра. Первые соревнования здесь успешно прошли еще в феврале 2012 года.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Как вы считаете, почему прыгунам с трамплина на лыжах нельзя желать попутного ветра?

- > Попутный ветер им только вредит. Спортсмен попадает в «безвоздушное» пространство, не может «опереться» о воздух и «проваливается». Гораздо лучше встречный ветер, создающий воздушную подушку и помогающий спортсмену лететь дальше, благодаря дополнительной подъемной силе.
- > Первую золотую олимпийскую медаль в лыжном двоеборье в 1924 году выиграл норвежский спортсмен, который завоевал тогда и две золотых награды в лыжных гонках (на 18 и на 50 километров), став, таким образом, трехкратным олимпийским чемпионом. Норвегия до сих пор лидер в лыжном двоеборье, ее представители завоевали 11 золотых олимпийских медалей.
- > В 1989 году в прыжковом лыжном спорте произошла революция. Спортсмен из Швеции Ян Боклев первым в мире применил новую технику прыжка на лыжах: развел в полете носки лыж в стороны.

Как вы считаете, как стал называться этот стиль?

- > Этот стиль прыжка стал называться V-образным. За счет большего аэродинамического эффекта дальность полета увеличивается на 10-20%. Сейчас эту технику применяют все сильнейшие прыгуны на лыжах с трамплина.
- > Для того чтобы начать прыжок, спортсменам отводится 10 секунд, в течение этого времени тренеры выбирают оптимальный момент старта с учетом ветра. Смена ветра по ходу соревнований может сделать условия неравными для участников: если лыжнику достался только попутный ветер, его шансы на медаль даже с наилучшей техникой резко снижаются.
- > На I Олимпийских зимних играх в Шамони норвежский прыгун Турлеф Хауг стал бронзовым призером с результатом 18 баллов. Вслед за ним финишировал Андреас Хауген из США, набравший 17,916 очка. Лишь через полвека норвежский спортивный историк обнаружил, что судьи допустили ошибку при подсчете очков Хауга: у него оказалось не 18, а 17,821 балла. Справедливость восторжествовала только в 1974 году, когда на официальной церемонии в Осло 86-летний Хауген получил награду из рук дочери Турлефа Хауга, скончавшегося в 1934 году.

Ребята, вы узнали много интересного о лыжном двоеборье. Что самое захватывающее в этом виде спорта? А хотели бы вы попробовать себя в нем? Решили бы прыгнуть с трамплина, а затем еще пробежать на лыжах длинную дистанцию?

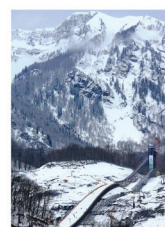
ПРИМЕРЫ ИЛЛЮСТРАЦИЙ



Прыжок на лыжах с трамплина — первая часть лыжного двоеборья



Комплекс трамплинов «Русские Горки»



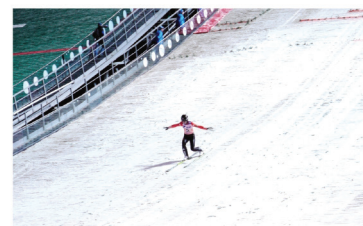
Трамплины на склоне хребта Аибга



Лыжная гонка — вторая часть лыжного двоеборья



V-образный стиль прыжка



Приземление спортсмена на трамплине



Спортсмен в момент прыжка

Часть 2. ЖЕНСКИЙ ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ

ИСТОРИЯ

Ребята, я думаю, многие из вас любят хоккей с шайбой. Вы болеете за сборную России? Кто ваш любимый хоккеист?

- > История хоккея с шайбой – одна из самых неоднозначных по сравнению с историями других видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль (Канада). Однако даже на голландских картинах XVI века можно увидеть группы людей, играющих на замерзших каналах в игру, похожую на хоккей.
- > С конца XVIII столетия канадцы, прикрепляя резак для сыра к своим ботинкам, играли в эту игру на замерзших реках и озерах. В музеях Канады сейчас можно увидеть старинные картины, на которых изображены люди, играющие в хоккей.
- > Хоккейные правила в их современном виде были сформулированы и применены на практике именно в Канаде, в последней трети XIX века. Там же в 1879 году впервые состоялись и официальные хоккейные соревнования, а спустя всего десять лет был организован первый матч между женскими командами.

Что вы знаете про Кубок Стэнли?

- > Это награда, учрежденная в конце XIX века генерал-губернатором Канады лордом Стэнли Престоном. Кубок, названный его именем, — сегодня главная и самая желанная для спортсменов хоккейная награда в мире. Кстати, среди первых женщин, игравших в хоккей, были его жена и дочь.
- > Славное начало женского хоккея не гарантировало ему легкой судьбы. В первой половине XX века хоккей был преимущественно мужским видом спорта, а женские матчи вызывали у общества большие сомнения. Известной стала история американской девочки Эбби Хоффман, которая целый сезон играла за детскую сборную по хоккею, притворяясь мальчиком.
- > Лишь в 1960-х годах в США и Канаде вновь стали появляться женские хоккейные команды. Первый чемпионат мира по хоккею среди женщин состоялся в 1990 году. А в 1992 году Международный олимпийский комитет принял решение о включении этого вида спорта в программу Олимпийских зимних игр 1998 года. Это решение сразу же привело к резкому увеличению количества женских хоккейных команд во всем мире.

ПРАВИЛА

Как вы считаете, есть ли различия в правилах мужского и женского хоккея?

- > Женские хоккейные матчи идут вовсе не по упрощенным правилам и практически ничем не отличаются от мужских. И хотя в женском хоккее запрещены силовые приемы, спортсменки зачастую играют жестко.
- > Матч по хоккею с шайбой состоит из трех периодов по 20 минут. Перерывы между периодами длятся по 15 минут.
- > Игра заключается в противостоянии двух команд, которые стараются клюшками забросить шайбу в ворота соперника и не пропустить ее в свои. Побеждает команда, забросившая большее количество шайб.
- > На матч обычно заявляют 20-25 игроков от каждой команды. Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны и в паузах во время остановки времени игры, и непосредственно в ее ходе.

Знаете ли вы, что такое овертайм?

- > В случае ничьей по окончании трех периодов возможно назначение дополнительного времени, которое называют овертаймом. Если и овертайм завершается одинаковым счетом, пробиваются штрафные броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность и количество штрафных бросков оговариваются отдельно в регламенте турнира.
- > Во время овертаймов на площадке присутствует по пять игроков от команды (вратарь и четыре полевых).

А какие тактики игры вы знаете?

- > Тактика игры бывает двух видов — оборона и нападение. Что именно выберут команда в целом или конкретный игрок, зависит от ситуации на поле.

Отличается ли женская хоккейная форма от мужской?

- > Вопреки распространенному заблуждению, женская хоккейная экипировка почти ничем не отличается от мужской: вес формы полевого игрока — 15 килограммов, вратаря — около 30! такая масса не помеха: она равномерно распределена и не сковывает движения.
- > Впрочем, небольшое отличие в экипировке мужчин и женщин все-таки есть: все хоккеистки играют в защитных масках, а под шлемы надевают косынки.

ЖЕНСКИЙ ХОККЕЙ В РОССИИ

- > Российская сборная по женскому хоккею была создана в начале 1990-х, после решения Международного олимпийского комитета (МОК), и дебютировала на чемпионате Европы в 1995 году. По его итогам она сразу же заняла место в сильнейшем дивизионе.

Как вы думаете, какое место в мире занимает российская женская сборная по хоккею?

- > На сегодняшний день российские хоккеистки занимают шестое место в мировом рейтинге. Это ли не повод начать болеть за женский хоккей?
- > Среди наших именитых спортсменок выделим Екатерину Смоленцеву, играющую на позиции нападающего. Екатерина — капитан женской сборной России, участница трех Олимпийских игр, бронзовый призер чемпионата мира 2001 года.
- > Еще одна спортсменка — Анна Пругова, вратарь сборной России. В 14 лет она стала первой девочкой в России, получившей официальное право играть за мужскую команду. Анне было всего 15 лет, когда ее пригласили в национальную сборную страны. Она была самой молодой хоккеисткой Олимпийских игр в Ванкувере.
- > Зоя Полунина — защитник сборной России. 21-летняя Зоя — двукратная чемпионка страны и победительница европейского первенства среди клубов.
- > Все три спортсменки представляют хоккейный клуб из подмосковного Дмитрова «Торнадо» — один из ведущих в нашей стране. Хоккеистки из «Торнадо» и еще одной команды — «СКИФ» — составляют основу сборной России.

Ребята, вы знаете, кто такой Алексей Яшин?

- > Алексей Яшин — прославленный российский хоккеист, чемпион мира, призер Олимпийских игр. Первый из россиян, кто удостоился роли капитана клуба НХЛ — «Оттава Сенаторз».
- > В конце прошлого года Алексей Яшин был назначен на пост генерального менеджера российской женской сборной. Президент Федерации хоккея России Владислав Третьяк, комментируя это решение, сказал, что назначение определенно пойдет на пользу тренерскому штабу сборной. А это увеличивает наши шансы на победу в 2014 году!
- > Соревнования по хоккею с шайбой, в том числе и среди женских команд, пройдут в Сочи на двух аренах: в Ледовом дворце «Большой» и Ледовой арене «Шайба».

- > Ледовый дворец «Большой» вмещает 12 000 зрителей. По форме он напоминает замерзшую каплю, а его купол окрашен в серебристый цвет. Это один из самых вместительных Олимпийских объектов, на котором состоятся самые массовые соревнования — хоккейные матчи.
- > Ледовая арена «Шайба» рассчитана на 7 000 зрителей. Название с точностью отражает назначение объекта, ведь шайба — спортивный снаряд, без которого хоккей невозможно представить. Кроме того, для россиян клич «Шайбу!» — это универсальный способ поддержки хоккейной команды.

Ребята, будете ли вы болеть за наших хоккеисток в Сочи?

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- > 1992 год стал переломным в истории женского хоккея с шайбой. Количество женских команд с 1991-го по 1993-й увеличилось более чем в три раза!
- > Интересно, что в женскую хоккейную форму начала 1900-х годов входили длинные юбки, которые мешали полевым игрокам, но зато помогали работе вратаря.

Знаете ли вы, из какого материала делают шайбу?

- > Хоккейная шайба изготовлена из пластика или вулканизированной резины. Цвет игровой шайбы — черный, утяжеленной тренировочной — оранжевый, облегченной тренировочной — синий, для тренировок вратарей — белый. Толщина шайбы — 2,54 см, диаметр — 7,62 см, а вес — 105-185 грамм. За несколько часов перед игрой шайбу замораживают, чтобы предотвратить ее подпрыгивание на льду.
- > После броска скорость шайбы достигает порядка 160 км/ч, и из-за этого она представляет опасность для зрителей. Поэтому борта хоккейной площадки наращиваются специальным защитным стеклом. Трибуны, расположенные за воротами, должны быть также отгорожены специальной сеткой.

Как вы думаете, из какого материала изготавливали первые клюшки?

- > Первоначально хоккейные клюшки изготавливали в основном из клена или ивы, позднее для этого стали использовать другие виды древесины, такие как желтая береза и дуб. В начале 1980-х были сделаны цельные алюминиевые клюшки. Затем появились конструкции, состоящие из алюминиевого черенка и сменного деревянного крюка. В настоящее время распространены клюшки из таких материалов, как стекловолокно и углеродное волокно.

ПРИМЕРЫ ИЛЛЮСТРАЦИЙ



Ледовый дворец «Большой»



Ледовая арена «Шайба»

Часть 3. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (ЖЕНЩИНЫ)

ИСТОРИЯ

Ребята, а вы катаетесь на лыжах? Наверняка у вас есть занятия по лыжам на уроках физкультуры. Любите ли вы на них кататься?

- > Лыжный спорт – один из самых популярных зимних видов спорта.
- > Судя по археологическим находкам, люди впервые встали на лыжи тысячи лет назад.
- > Везде, где люди жили в условиях снежной зимы, у них рано или поздно появлялись лыжи, в той или иной степени напоминающие современные. Первые письменные документы о применении скользящих лыж относятся к VI-VII векам нашей эры.
- > На Руси слово «лыжи» упоминается с XII века. В Никоновской летописи за 1444 год описывается успешный поход московской лыжной рати на защиту Рязани от Золотой Орды. С тех пор лыжи активно использовались в военном деле, в том числе армиями Петра I и Екатерины II. К примеру, во время знаменитого Альпийского похода Суворова лыжи входили в экипировку русской армии.

Как вы думаете, в какой стране впервые стали проводить соревнования на лыжах?

- > Впервые интерес к лыжам как к спорту проявили норвежцы. В 1767 году в Норвегии были проведены первые соревнования по целому ряду дисциплин, в которых вполне угадываются и некоторые современные.
- > В 1877 году в Норвегии было организовано первое лыжное спортивное общество. Вскоре лыжные клубы начали появляться и в других странах Европы, Азии и Америки. Россия не заставила себя ждать – первый лыжный клуб был основан в Москве в 1895 году. А еще через несколько лет по всему миру стали проводиться соревнования по лыжному спорту.
- > В каждой стране были излюбленные виды состязаний. К примеру, в Норвегии большое развитие получили прыжки и двоеборье. В Японии – горнолыжный спорт. В Швеции – гонки на пересеченной местности. В Финляндии и России – гонки по равнинной местности.
- > Лыжные гонки вошли в программу I Олимпийских зимних игр, состоявшихся в 1924 году в Шамони (Франция). Тогда проводились соревнования на дистанциях в 18 и 50 километров среди мужчин.
- > В 1936 году к олимпийской программе добавилась эстафета – команда из четырех спортсменов пробегала по 10 километров, — а в 1956-м – гонка на 30 километров.
- > Женский турнир по лыжным гонкам впервые появился на Олимпийских играх лишь в 1952 году, женщины тогда соревновались на дистанции 10 километров.

ПРАВИЛА

- > В программу Олимпийских игр по лыжным гонкам включено 12 видов соревнований: шесть среди мужчин и шесть среди женщин. Существуют как командные, так и индивидуальные дисциплины. Среди них состязания с отдельным стартом, масс-старт, гонка преследования, эстафета, индивидуальный спринт и командный спринт.
- > Одно из самых интересных и увлекательных соревнований – гонка преследования, или скиатлон. Первую половину дистанции гонщики проходят классическим стилем на классических лыжах, а потом на стадионе меняют их на коньковые и завершают соревнование свободным стилем. Первый пришедший на финиш и становится победителем. В скиатлоне женщины два раза преодолевают дистанцию в 7,5 километров.

Знаете ли вы, какая самая длинная лыжная дистанция у женщин?

- > Самое длинное индивидуальное лыжное соревнование на Олимпийских играх – это гонка с общим стартом. Женщины пробегают 30 километров (это самая длинная дистанция, ко-

торую проходят лыжницы). Нередко сразу несколько гонщиков (вплоть до десяти человек) приходят к финишу практически одновременно, победитель определяется при помощи фотофиниша.

- > А самая короткая дистанция – в женском индивидуальном и командном спринте; спортсменки пробегают дистанцию от 800 м до 1,2 км.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ В РОССИИ

- > Первые состязания российских «лыжебежцев» (этот термин использовали до середины 1920-х годов) состоялись в Санкт-Петербурге в 1894 году; трасса была проложена прямо по заснеженной Неве.
- > Официальной датой рождения лыжного спорта в нашей стране принято считать 29 декабря 1895 года. В этот день состоялось торжественное открытие Московского клуба лыжников. В феврале 1910 года на дистанции 30 верст был разыгран титул первого всероссийского чемпиона по лыжным гонкам. А первенство страны среди женщин прошло в 1921 году.
- > Традиционно Россия – один из мировых фаворитов в лыжных гонках, прежде всего, на уровне Олимпийских игр. В нашей стране 33 олимпийских чемпиона в этом виде спорта. На долю российских спортсменов приходится 25% когда-либо разыгранных международных наград!
- > Рекорд первого лыжного века по количеству побед на чемпионатах страны установила советская лыжница Галина Кулакова, завоевавшая 39 золотых медалей. За это она была удостоена Олимпийского серебряного ордена Международного олимпийского комитета.
- > Еще одна легендарная советская спортсменка, Раиса Сметанина, — лидер мировой элиты лыжников. Она первая (как среди женщин, так и мужчин) сумела завоевать медали на пяти зимних Олимпиадах подряд. А всего за карьеру спортсменка получила 10 олимпийских медалей, из них четыре золотых, а это наибольшее число наград среди женщин за всю историю зимних Игр!

А знаете ли вы кого-нибудь из знаменитых российских лыжниц?

- > Среди самых титулованных спортсменок в отечественном лыжном спорте – Любовь Егорова – 6-кратная олимпийская чемпионка; Лариса Лазутина – 5-кратная олимпийская чемпионка; Елена Вяльбе – 3-кратная олимпийская чемпионка.
- > Лидеры российской женской сборной по лыжным гонкам – Юлия Иванова, Юлия Чекалева, Наталья Коростелева, Ирина Хазова и Наталья Матвеева. Большие надежды специалисты также возлагают на Марию Гушину, Анастасию Доценко, Алию Иксанову, Полину Медведеву, Юлию Тихонову и Ларису Шайдурову.
- > На Олимпийских играх 2014 года в Сочи спортсмены-лыжники выйдут на трассы Комплекса для соревнований по лыжным гонкам и биатлону «Лаура», расположенного на хребте Псежако в Красной Поляне. Комплекс вмещает до 7 500 тысяч зрителей. Он уникален тем, что состоит из двух отдельных стадионов с зонами старта и финиша, двух отдельных систем трасс для лыжных гонок и биатлона, стрельбища и зон для подготовки к соревнованиям. Зрительские трибуны расположены таким образом, что болельщики смогут увидеть как старт и финиш спортсменов, так и отдельные отрезки дистанции. Название комплексу дала горная бурная река Лаура с большим количеством водопадов, берущая начало в Кавказском заповеднике.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- > Древнейшие лыжи были обнаружены археологами в 1982 году на территории Псковской области. По заключению специалистов, эти лыжи были изготовлены около 4 300 лет назад.
- > Первое упоминание слова «лыжи» на Руси фигурирует в дошедшем до нас письме к киевскому князю Владимиру Мономаху.
- > Любопытно, что согласно скандинавским источникам, лыжи одинаковой длины для правой и левой ног – это русское изобретение. Именно так утверждал в своих воспоминаниях шведский посол Монс Польм, который посетил Москву в начале XVII века.

- > В 1952 году женщины впервые разыграли медали в лыжных гонках на Олимпийских играх, а вот первый чемпионат мира среди женщин прошел лишь два года спустя, в 1954 году.

Как вы думаете, длина лыжных палок важна для спортсменов?

- > Конечно, длина лыжных палок важна для спортсменов. Причем для разных дисциплин нужны палки разной длины. Например, лыжные палки для гонок классическим стилем достигают примерно уровня подмышек спортсменов. А для соревнований свободным стилем используются более длинные палки, которые могут доходить до плеча или подбородка.
- > Смазка лыж бывает двух типов — для скольжения и для держания (чтобы лыжи не про- скальзывали назад при отталкивании классическим стилем). Выбор зависит в том числе от характеристик снега, погодных условий, влажности воздуха и других аспектов.
- > Легендарная спортсменка Раиса Сметанина завоевала свою последнюю награду на Олимпийских играх всего за несколько дней до 40-летия, а это своеобразный рекорд у лыжниц.
- > Елена Вяльбе получила наибольшее число титулов чемпионки мира среди женщин – 17, из них 10 индивидуальных и 7 – за эстафетные гонки. Феноменальное достижение Елены также в том, что на чемпионате мира в Тронхейме в 1997 году она выиграла пять золотых медалей из пяти возможных. Ни до, ни после нее никто не сумел повторить это достижение. Сейчас спортсменка возглавляет Федерацию лыжных гонок России и занимает должность главного тренера сборной.
- > Во время смены лыж в ходе гонки преследования секундомер не останавливается, как на пит-стопах «Формулы-1».

Как вы думаете, из чего сделаны костюмы лыжников и почему?

- > Костюмы лыжников сделаны из специальной стретчевой ткани (плотной лайкры), что позволяет значительно уменьшить сопротивление воздуха при беге.

ПРИМЕРЫ ИЛЛЮСТРАЦИЙ



Лыжные гонки



Спортсменка-лыжница



Комплекс для соревнований по лыжным гонкам и биатлону «Лаура»



Комплекс «Лаура» вмещает до 7500 зрителей



Победительницы тестовых соревнований «Сочи 2014»

Часть 4. САННЫЙ СПОРТ (ЖЕНЩИНЫ)

ИСТОРИЯ

Как вы думаете, какой современный вид спорта был одним из самых древних видов зимнего досуга?

- > Катание на санях и санках – один из древнейших видов зимнего досуга. А вот санный спорт как соревнования сформировался сравнительно недавно. Санный спорт – это скоростной спуск на одноместных или двухместных санях по заранее подготовленной трассе.
- > Сани с двумя полозьями были еще у викингов в 800 году до нашей эры. А наиболее ранние письменные упоминания найдены в средневековых норвежских хрониках XV века.
- > Современный санный спорт зародился в Швейцарии в середине XIX века, благодаря усилиям хозяина одного отеля, приспособившего санки местных почтальонов для развлечения туристов. Первое организованное соревнование по санному спорту состоялось в 1883 году здесь же, в Швейцарии. В нем принял участие 21 спортсмен из шести стран мира.
- > Первый официальный чемпионат мира по санному спорту был проведен в 1955 году в Норвегии. А в 1964 году эта дисциплина была включена в программу Олимпийских зимних игр.

ПРАВИЛА

- > Олимпийская программа по санному спорту включает в себя четыре вида соревнований: индивидуальные соревнования у мужчин, индивидуальные соревнования у женщин, парные соревнования у мужчин, а также эстафета с участием представителей перечисленных видов программы.

Как вы думаете, какие правила есть в санном спорте?

- > На Олимпийских играх спортсмены на одноместных санях выполняют по четыре попытки, на двухместных – по две попытки. Атлет или команда, преодолевшие трассу за наименьшее время, становятся победителями. Спортсмены на одноместных санях проходят дистанцию от 1 000 до 1 250 метров. Длина дистанции у женщин и мужчин на двухместных санях – от 750 до 1 050 метров.
- > Старт для саночников имеет решающее значение. Это единственный участок дистанции, на котором можно контролировать ускорение, набираемое санями. То есть, чем лучше спортсмен разгонится, тем скорее он окажется на финише.
- > Чтобы сильнее оттолкнуться, саночник раскачивает сани вперед-назад, используя поручни по бокам от стартового створа. В начале трассы спортсмен старается разогнать сани, отталкиваясь ото льда специальными шипованными перчатками.
- > После старта атлет быстро принимает положение лежа на спине ногами вперед. Такая позиция удобнее всего, ведь скорость на дистанции достигает 150 км/ч.

Как вы думаете, каким образом спортсмен может управлять санями в таком положении?

- > Спортсмен управляет санями при помощи незаметных движений плечами, ногами и руками.
- > Старт одним из первых гарантирует отличное состояние льда, соответственно, легче достичь высокой скорости. Именно поэтому, чтобы решить, кто будет стартовать первым, спортсмены тянут жребий.
- > Спортивные сани состоят из двух полозьев, сидения и двух ручек. Сидение крепится на двух перемычках, соединяющих полозья. Оно имеет аэродинамичную оболочку. Масса саней также имеет значение, одноместные сани не должны весить больше 23 килограммов, а двухместные – больше 27 килограммов.

- Саночники используют специальную экипировку. Она включает шлем с прозрачной или тонированной маской, которая опускается до подбородка, и соревновательный комбинезон, которые уменьшают сопротивление воздуха, а значит, помогают увеличить скорость; также в комплект входят, шипованные перчатки и специальная обувь с жесткой гладкой подошвой.

Для чего к телу саночника крепится балласт?

- Чтобы быть тяжелее, спортсмены-саночники, вес которых меньше определенного стандарта (95 килограммов для мужчин и 85 килограммов для женщин), на время заезда могут прикреплять к телу балласт в виде ремня или жилета с грузом.

САННЫЙ СПОРТ В РОССИИ

Вы любите кататься зимой на санках?

- Массовое катание на санках, салазках и ледянках – традиционная русская зимняя забава еще со времен Петра I. Санки всегда были и, наверное, еще долго будут неотъемлемой частью зимнего досуга всех детей в России.
- В России первые официальные соревнования по санному спорту прошли в 1910 году в Москве на Воробьевых горах. В 1969 году была создана Федерация санного спорта, а в 1971 году проведен первый чемпионат СССР в Братске.
- В 1972 году спортсмены нашей страны впервые приняли участие в Олимпийских играх в японском Саппоро. За все время выступлений советских саночников на Олимпийских зимних играх единственную золотую медаль завоевала Вера Зозуля на XIII Играх в Лейк-Плейсид (США) в 1980 году.

Как вы считаете, есть ли в России сильные спортсмены в санном спорте?

- Сегодня женская и мужская сборные России по санному спорту занимают пятое место в общем зачете Кубка мира. А на состоявшемся в конце февраля 2013 года в Сочи этапе Кубка мира в эстафете наши спортсмены стали серебряными призерами, уступив сборной Германии всего 0,156 секунды. В ходе соревнований наши девушки также отлично себя показали, так что у них, несомненно, хорошие шансы на Играх в Сочи!
- Сегодня наша лучшая саночница – Татьяна Иванова, двукратный серебряный призер чемпионатов мира, трехкратная чемпионка Европы в одноместных санях и в эстафете, чемпионка России. Татьяна провела свой лучший сезон и сейчас находится на пятом месте в рейтинге по итогам 2012 года. Среди ближайших соревнований Татьяны – чемпионат мира в Ванкувере и, конечно же, Олимпийские игры в Сочи.
- Среди юных спортсменок хорошие перспективы у Виктории Демченко, дочери Альберта Демченко, серебряного призера по санному спорту Олимпийских игр 2006 года в Турине, трехкратного чемпиона Европы, призера чемпионатов мира и Посла «Сочи 2014». 16-летняя Виктория – лидер юниорской сборной России.
- Для проведения олимпийских соревнований по санному спорту в Красной Поляне построен Центр санного спорта «Санки». Это уникальная по своим техническим характеристикам санно-бобслейная трасса. Передовые технологии подготовки льда обеспечивают точный и постоянный контроль над температурой трассы.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- В санном спорте проводятся соревнования на одноместных и двухместных санях. Формально женщины могут соревноваться в двухместных санях, но обычно почти все парные состязания проводятся среди мужчин. На крупных турнирах есть командные соревнования, в которых команда состоит из мужчины, женщины и мужчин на двухместных санях.

- Если мужчины стартуют с самой верхней точки трассы, женщины и двойки берут старт немного ниже вдоль желоба трассы.
- Электронный секундомер измеряет время с точностью до 1 000-х долей секунды, включается и выключается при пересечении стартового и финишного створов любой частью тела спортсмена. Для того чтобы его результат был засчитан, саночник должен пересечь линию финиша вместе с санями (со всеми частями саней, если они были разрушены на дистанции). Спортсмен может даже пересечь финиш пешком с санями и получить зачетное время за прохождение дистанции.
- Дисквалификация в санном спорте применяется даже при неумышленном нарушении правил. Вся экипировка – обувь, одежда и сани – должна отвечать стандартам по весу и ряду других параметров. Контролируется даже температура лезвий полозьев, которая не должна быть выше разрешенного предела.

Как вы считаете, для чего контролируется температура полозьев?

- Если полозья саней слишком нагреты, они наберут слишком высокую скорость, поэтому в правилах четко указано, какая температура приемлема. Если она будет выше, спортсмена дисквалифицируют.
- Важнейший фактор успеха – полозья саней. Они изготовлены из различных сплавов и требуют постоянного ухода и внимания. В день старта их полируют алмазными присадками, чтобы снизить трение о лед.
- Только в санном спорте спортсмены зачастую не могут видеть, куда они едут, из-за положения тела при спуске.
- Скорости в санном спорте такие же, как и в бобслее, но выше, чем в скелетоне, и достигают 150 км/ч. Поэтому санный спорт можно считать одним из самых экстремальных среди зимних видов.

Как вы думаете, как называют саночников из-за высоких скоростей, которые они набирают?

- Саночников зачастую именуют пилотами «Формулы-1» на льду!
- Перегрузки, преодолеваемые спортсменами-саночниками в процессе спуска, достигают 5g, а это сравнимо с перегрузками, которые испытывают космонавты при запуске корабля на орбиту. Перепад высот на санной трассе превышает высоту 30-этажного дома!
- Обувь саночников на спортивном сленге называется калипсо.

ПРИМЕРЫ ИЛЛЮСТРАЦИЙ



Спуск спортсменки-саночницы по трассе



Победители тестовых соревнований «Сочи 2014»



Центр санного спорта «Санки»



Соревнования на одноместных санях



Саночники развивают огромную скорость

Часть 5. СКОРОСТНОЙ БЕГ НА КОНЬКАХ

ИСТОРИЯ

Вы умеете кататься на коньках? Как часто зимой вы катаетесь на коньках?

- Самые древние коньки, обнаруженные археологами, принадлежали одному из кочевых племен, которые жили на территории современной России более 3 000 лет назад. А самое раннее письменное упоминание коньков относится к 1648 году.
- Как вид спорта скоростной бег на коньках получил развитие во второй половине XIX века. В 1742 году в столице Шотландии, Эдинбурге, был создан первый в мире конькобежный клуб, а в 1830 такие клубы появились в Лондоне и Глазго. В Российской империи такой клуб возник в 1864 году в Петербурге.

Знаете ли вы, какую страну представлял победитель первого в истории чемпионата мира по конькобежному спорту?

- На первом неофициальном чемпионате мира по конькобежному спорту в 1889 году победил русский спортсмен – Александр Паншин. А первым официальным чемпионом мира в 1893 году стал голландский конькобежец Яаап Эден.
- В программу Олимпийских зимних игр скоростной бег на коньках среди мужчин входил с самых первых Игр 1924 года. А вот конькобежные соревнования среди женщин проводятся с 1960 года.
- Большое развитие этот вид спорта получил с появлением катков с искусственной дорожкой и полностью крытых конькобежных катков.

ПРАВИЛА

Знаете ли вы, какой формы ледовая беговая дорожка?

- Как и беговая дорожка на стадионе для соревнований по легкой атлетике, дорожка для конькобежного спорта имеет форму овала.
- Все крупные состязания проходят исключительно на дорожках длиной 400 метров. Забеги традиционно проводятся против часовой стрелки.
- У конькобежного катка три дорожки: разминочная и две беговые — внутренняя и внешняя. На льду также отмечены финишная прямая и переходная прямая. Именно на ней спортсмен на каждом круге дистанции меняется дорожкой со своим соперником по забегу. Исключение составляют командные забеги и масс-старт, где все спортсмены бегут по внутренней дорожке.
- Современная программа Олимпийских зимних игр включает прохождение коротких, средних и длинных дистанций длиной от 500 до 10 000 м. В индивидуальных видах соревнований участники бегут парами: один по внешней, а другой – по внутренней дорожке.
- На каждой короткой или средней дистанциях от национальной команды могут выступать максимум четыре спортсмена, на длинных — могут выступать по три спортсмена от одной страны.

КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ В РОССИИ

Знаете ли вы, кто из русских царей привез конькобежный спорт в Россию?

- В России бег на коньках как вид состязаний появился при Петре I в конце XVII века. Сам будущий император, работавший в Голландии плотником, увидел эти соревнования и решил развивать их в России. Считается, что Петр первым придумал привинчивать лезвия коньков к подошве обуви вместо того, чтобы привязывать их веревками. В 30-х годах XIX

века по всей стране стали появляться катки и конькобежные клубы. А к концу XIX столетия катание на коньках и соревнования по скоростному бегу на коньках стали одним из любимых видов зимнего спорта в нашей стране.

- С 1911 года в соревнованиях по конькобежному спорту в одиночных забегах на дистанции 500 метров стали выступать женщины. А в 1913 году Московская конькобежная лига включила в программу первенство Москвы «бег на коньках для женщин».
- Первым советским олимпийским чемпионом в конькобежном спорте стал Евгений Гришин, победивший в 1956 году на двух дистанциях – 500 метров и 1 500 метров, причем в 1960 году он снова выиграл две золотые медали на этих же дистанциях.

Вы знаете, кто такая Лидия Скобликова?

- Это легендарная советская спортсменка. Лидия Скобликова — единственная в мире конькобежка, завоевавшая шесть золотых медалей на двух Играх: в 1960 году в Скво-Вэлли она выиграла две дистанции – 1 500 и 3 000 метров, в 1964 в Инсбруке не оставила соперникам шансов ни на одной дистанции, получив четыре золотые медали из четырех! В 25 лет, после громких и невероятных побед Лидия Скобликова оставила большой спорт, перейдя на тренерскую работу. А недавно Лидия Скобликова стала Послом «Сочи 2014».
- Все вы наверняка знаете Ивана Скобрева. Иван Скобрев, призер Олимпийских игр в скоростном беге на коньках, чемпион мира и Европы, также выступает в качестве Посла «Сочи 2014». Успех пришел к нему на Олимпийских играх в Ванкувере, когда, несмотря на серьезную травму плеча и, казалось бы, непобедимых соперников, он принес России первую медаль – бронзу на дистанции 5 000 метров. На дистанции 10 000 метров в активе Скобрева было серебро. А на чемпионате мира по конькобежному спорту который прошел в Сочи в конце марта 2013 года, Иван завоевал две бронзы на дистанциях 1 500 и 5 000 м.
- На этом же чемпионате медали были и в копилке женской сборной. Ольга Фаткулина одержала победу на дистанции 1000 метров и взяла бронзу на 500 метров. На этом чемпионате мира в Сочи Россия выступила успешно и заняла третье общекомандное место в неофициальном медальном зачете.
- Известная спортсменка Светлана Журова – олимпийская чемпионка в скоростном беге на коньках и Посол «Сочи 2014». После неудачи на зимних Олимпийских играх 2002 года в Солт-Лейк-Сити Светлана Журова решила завершить свою спортивную карьеру и посвятить себя семье. Однако впоследствии ее планы поменялись: спортсменка не только вернулась в спорт, но и выиграла свою первую олимпийскую медаль на дистанции 500 метров в Турине в 2006 году. Когда же Светлана действительно завершила спортивную карьеру, то стала активным политическим и общественным деятелем.
- В Сочи олимпийские соревнования по скоростному бегу на коньках пройдут в крытом конькобежном центре «Адлер-Арена». Проект конькобежного центра был разработан с учетом ландшафтных особенностей местности. Зрители на стадионе смогут любоваться видами гор на севере и Олимпийского парка на юге – проект катка предусматривает максимальную прозрачность его стен.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Как вы думаете, чем могла заниматься организация, называвшаяся Обществом ржавого конька?

- В 1865 году в Санкт-Петербурге заработал общественный каток. Здесь же в конце XIX века появилась первая в России организация конькобежцев. Именно она называлась Обществом ржавого конька. Очень оригинально, не правда ли?
- Общество было создано аристократами, они ограничивали доступ на каток. Попасть в общество могли только самые состоятельные люди того времени.
- Значительный вклад в разработку формы коньков для бега внес русский мастерской, служащий Николаевской железной дороги Александр Паншин, в будущем первый чемпион

России и победитель неофициального первенства мира 1889 года. Паншин нашел самую рациональную форму конька, которая позволяет достигать максимальной скорости. Он придумал и смастерил удлиненные коньки – прообраз современных беговых.

- В 1839 году была издана книга преподавателя гимнастики военно-учебных заведений Санкт-Петербурга Густава Маура де Паули «Зимние забавы и искусство бега на коньках с фигурами». Паули назвал бег на коньках самым «приличным и полезным зимним удовольствием», которое, составляя забаву юношей, «воодушевляет нередко веселость и людей взрослых, пробуждая участие в самих зрителях».
- Первый каток «на суше» был залит в 1842 году жителем Лондона Генри Кирком. До этого времени спортсмены катались на льду естественных водоемов.
- Для бега на льду конькобежцы используют специальную модель коньков и ботинок, которая называется «клап скейт».

Как вы думаете, почему модель так называется?

- Своим названием новый конек обязан своеобразному хлопку, который происходит после окончания толчка, в момент возвращения лезвия конька в исходное положение. Клар переводится с голландского как «шлепок».

Ребята, вам понравился этот вид спорта? А вы бы хотели попробовать себя в беге на коньках?

ПРИМЕРЫ ИЛЛЮСТРАЦИЙ



Скоростной бег на коньках



Легендарная спортсменка, шестикратная олимпийская чемпионка Лидия Скобликова



Тренер помогает спортсменам на дистанции



Чемпионка мира Ольга Фаткулина



Олимпийская чемпионка Светлана Журова



Конькобежцы сборной России



Конькобежный центр «Адлер-Арена»

Часть 6. ПРЫЖКИ С ТРАМПЛИНА (ЖЕНЩИНЫ)

ИСТОРИЯ

Ребята, как вы считаете, в каком зимнем олимпийском виде спорта женщины до сих пор не принимали участие?

- Женщины до сих пор не принимали участие в прыжках на лыжах с трамплина. Прыжки на лыжах с трамплина среди женщин – один из самых новых зимних олимпийских видов спорта. Хотя они входят в программу Олимпийских игр с 1924 года, до сих пор участвовали в этих состязаниях только мужчины.
- В 2006 году Международная федерация лыжного спорта приняла решение допустить женщин к соревнованиям в прыжках на лыжах с трамплина во время чемпионата мира по лыжным видам спорта в 2009 году в Чехии. А в конце 2011 года в норвежском Лиллехаммере прошел первый в истории этап Кубка мира по прыжкам на лыжах с трамплина среди женщин.
- Знаменательно, что именно в Сочи соревнования в прыжках с трамплина среди женщин впервые войдут в программу Олимпийских зимних игр. Этот зрелищный вид спорта традиционно привлекает внимание болельщиков. А учитывая уникальность события, выступления на Играх 2014 года женщин, покоривших трамплин, заслуживают особого внимания всех любителей спорта!

Давайте узнаем об этом виде спорта больше!

ПРАВИЛА

- Правила для мужчин и женщин одинаковы. В мужскую программу Олимпийских игр входят три вида соревнований: личное первенство на среднем трамплине, личное первенство на большом трамплине и командные соревнования. Всего среди мужчин разыгрывается три комплекта наград. Женщины борются только за один комплект наград в личном зачете на среднем трамплине.
- Личное первенство проводится на среднем трамплине мощностью 105 метров и на большом трамплине мощностью 140 метров. (Про мощность вы уже знаете из рассказа о лыжном двоеборье, частью которого также являются прыжки с трамплина.)
- Спортсмены выполняют два прыжка: в первом соревнуются 50 атлетов, во втором – 30 показавших лучшие результаты. По итогам соревнований определяется победитель, набравший максимальный балл.
- Баллами оцениваются дальность прыжка, техника и стиль прыжка спортсменов.
- Техника прыжка включает в себя разгон, мощное отталкивание на столе отрыва трамплина, полетную фазу и приземление.

Как вы думаете, что в прыжках с трамплина означает термин «стол отрыва»?

- Стол отрыва – это площадка, расположенная в нижней части горы разгона трамплина. От нее спортсмен отталкивается, летит и далее приземляется на горе приземления. Сложенное выполнение всех элементов, координация тела в воздухе – все это требует от прыгуна высокой концентрации и безупречного равновесия.

Как вы думаете, что важнее всего в прыжке?

- Важнее всего в прыжке приземление. Пристальней всего судьи следят именно за ним. Идеальный вариант – так называемая позиция «телемарк», когда одна нога спортсмена оказывается впереди, другая сзади.
- Командные соревнования проходят на большом трамплине. Команды состоят из четырех

человек. После первого прыжка остается восемь команд-финалистов, которые соревнуются за призовые места. Победителем становится команда, набравшая максимальное количество баллов за все восемь прыжков.

ПРЫЖКИ С ТРАМПЛИНА У ЖЕНЩИН В РОССИИ

- В женскую сборную России по прыжкам с трамплина входят такие перспективные спортсменки, как София Тихонова, Александра Кустова, Анастасия Вещикова, Аделия Рашитова, Ирина Аввакумова (Тактаева), Анастасия Гладышева. Этим девушкам еще предстоит вписать свои имена в историю Олимпийского движения.
- Соревнования по прыжкам с трамплина пройдут на комплексе трамплинов «Русские Горки». После Игр трамплины будут использоваться как тренировочная база национальной сборной. Заниматься здесь можно будет круглый год – ведь прыжки с трамплина доступны и зимой, и летом.

А вы помните, какие еще соревнования пройдут на комплексе «Русские Горки»?

- Также на комплексе «Русские Горки» пройдут соревнования по лыжному двоеборью.
- Сегодня прыжки с трамплина активно развиваются в нашей стране. И тот факт, что в Сочи впервые пройдут соревнования среди женщин, безусловно, станет хорошим стимулом для наших спортсменок. К тому же не стоит забывать, что после окончания Игр отечественные лыжники и лыжницы смогут тренироваться на самых современных трамплинах комплекса «Русские Горки», оттачивая мастерство, поэтому в будущем мы ждем от них только побед.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- В 1906 году лыжники клуба «Полярная звезда» построили в пригороде Санкт-Петербурга первый деревянный трамплин, мощность которого позволяла прыгать на 10-12 метров. Позднее там же был установлен трамплин с искусственной горой разгона и расчетной мощностью дальности прыжков до 20 метров.

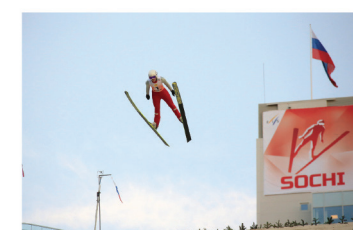
На соревнованиях по прыжкам с трамплина всегда вешают специальные ленточки. Как вы думаете, для чего?

- Ветер крайне важен для прыгунов. Поэтому на соревнованиях всегда вешают специальные ленточки, которые показывают направление ветра. Также спортсмены ориентируются на светофор — стартовать можно только на зеленый свет.
- Специальные ботинки с высоким подъемом позволяют сильно наклоняться вперед во время полета. Крепления должны быть установлены параллельно направлению движения. Шнуры от крепления соединяют ботинки с лыжами и не позволяют им раскачиваться во время полета.
- Все части комбинезона изготавливаются из одного материала и должны быть воздухопроницаемыми. Костюм дополнительно покрывается слоем уплотненного и гладкого материала, чтобы уменьшить сопротивление воздуха.
- Длина лыж для прыжков с трамплина зависит от роста спортсмена. Раньше ее не ограничивали, но потом пришли к выводу, что спортсмены хитрят, ведь чем длиннее лыжи, тем дальше полет. Поэтому были введены новые технические требования: максимальная длина лыж не может превышать 146% от роста спортсмена.
- Также при выборе длины лыж учитывается и масса тела спортсменов. Дело в том, что некоторое время назад спортсмены старались быть как можно легче и специально ограничивали себя в еде. Для того чтобы соревнования проходили честно, без подобных маленьких хитростей, организаторы приняли правило: если спортсмен старается быть излишне легким, его лыжи будут укорочены.
- Прыжки на лыжах с трамплина – красивейший вид спорта, где увлекательно все: от активного старта и захватывающего полета до красивого приземления!

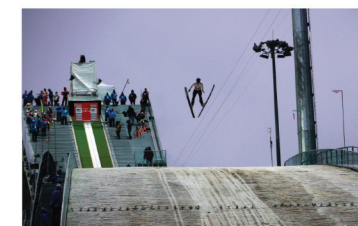
ПРИМЕРЫ ИЛЛЮСТРАЦИЙ



Прыжки на лыжах с трамплина среди женщин



Тестовые соревнования в Сочи



Момент полета спортсменки



Правильное приземление — важный элемент успеха



Момент приземления



Награждение на тестовых соревнованиях по прыжкам с трамплина среди женщин

ВИКТОРИНА

По окончании мероприятия мы рекомендуем провести викторину на закрепление материала. Предлагаем следующие варианты вопросов.

- > **Чья дочь была одной из первых женщин, играющих в хоккей?**
Дочерью генерал-губернатора Канады лорда Стэнли. Его именем названа одна из самых главных хоккейных наград в мире.
- > **Сколько олимпийских медалей за свою карьеру завоевала советская лыжница Раиса Сметанина?**
10 медалей, из них четыре золотых.
- > **В каком виде спорта измеряют температуру снаряжения?**
В санном спорте. Измеряется температура полозьев саней.
- > **Какой вид спорта привез в Россию император Петр I?**
Конькобежный спорт.
- > **Какого ветра лучше пожелать прыгуну с трамплина, попутного или встречного?**
Прыгунам с трамплина не желают попутного ветра, т.к. он им мешает. А вот при встречном ветре образуется воздушная подушка, которая помогает лететь дальше.
- > **В каком виде спорта в экипировке используют косынки?**
В женском хоккее.
- > **В каком зимнем олимпийском виде спорта не соревнуются женщины?**
В лыжном двоеборье.
- > **Каким зимним видом спорта любители заниматься викинги?**
Санным спортом.
- > **Какие «Русские Горки» есть в Сочи?**
Комплекс трамплинов.

> **Как называется современная модель коньков для скоростного бега и почему?**

Модель «клар скейт». Своим названием новый конек обязан своеобразному хлопку, который происходит после окончания толчка, в момент возвращения лезвия конька в исходное положение. Klar переводится с голландского как «шлепок».

> **На каком месте в мире находится женская сборная России по хоккею на льду?**

На шестом месте.

> **Какая самая длинная дистанция, которую пробегают женщины на лыжах?**

30 километров.

> **Чем знаменит спортсмен Александр Паншин?**

Победитель первого неофициального чемпионата мира по конькобежному спорту в 1889 году, к тому же он изобрел коньки, ставшие прообразом современных беговых.

> **В каком соревновании на Олимпийских играх в Сочи впервые примут участие женщины?**

В прыжках на лыжах с трамплина.

> **Сколько лет назад были проведены первые в России соревнования по лыжному двоеборью?**

Более 100 лет назад, в 1912 году.

> **Как называли спортсменов-лыжников в России до 20-х годов XX века?**

Использовался термин «лыжебежцы».

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

За дополнительной информацией
Вы можете обращаться по адресу:

Оргкомитет «Сочи 2014»
119017, г. Москва
Ул. Большая Ордынка, д.40, стр.3

Департамент образования
Телефон: +7 (495) 984 20 14
E-mail: edu@sochi2014.com