ЛЫЖИ.
БИАТЛОН – ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА

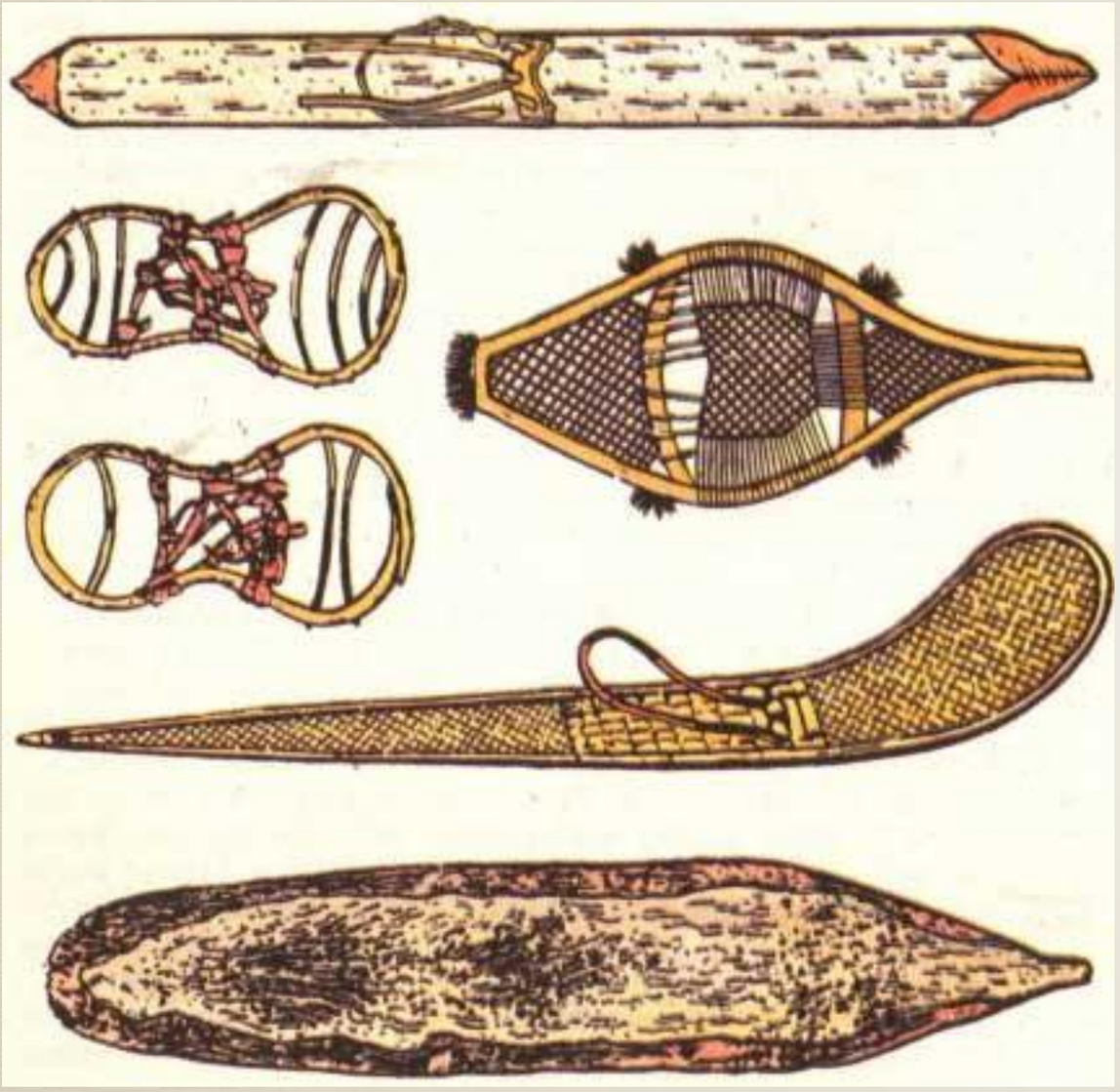
Иванова Светлана, 9-А

Лыжи.

Лы́жи — приспособление для перемещения человека по снегу. Представляют собой две длинные (150—220 сантиметров) деревянные или пластиковые планки с заострёнными и загнутыми носками.

История.

Лыжи были изобретены северными народами в процессе миграции в области с холодным климатом и долгой зимой. Для выживания людям было необходимо передвигаться по снегу, порой очень глубокому (более метра). Скорее всего, сначала были изобретены снегоступы — приспособления, увеличивающие площадь опоры ног и тем самым предотвращающие проваливание под снег. Известны народы севера, на момент открытия их исследователями пользовавшиеся снегоступами, но не знавшие о лыжах. В процессе развития этого изобретения и появились лыжи.



Второй возможный вариант возникновения лыж — их происхождение от саней. Лыжи похожи на облегчённые санные полозья.

Виды Лыж.

Беговые

1.Деревянные

2.Пластиковые

- С насечкой
- С гладкой колодкой

*Классические

*Коньковые

Горные

1.Гоночные

2.Слаломные

3.Карвинговые

4.Универсальные

5.Фрирайдовые

6.Твинтипы

Техника передвижения на лыжах.

Основные стили передвижения на лыжах — «классический стиль» и «свободный (коньковый) стиль».

Классический Стиль.

К изначальному «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колей. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные.

Свободный стиль.

«Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода».

Лыжный спорт.

Включает в себя :

1.лыжные гонки на различные дистанции

2.прыжки на лыжах с трамплина

3. лыжное двоеборье (лыжная гонка и прыжки на лыжах с трамплина)

4.горнолыжный спорт

5. сноуборд.

* С 1924 года лыжный спорт входит в программу зимних Олимпийских игр, чемпионаты мира проводятся с 1925 г. (официально с 1937 г.).

Первой олимпийской чемпионкой стала советская спортсменка Любовь Баранова (Козырева).

Воздействие на организм.

Катание на лыжах полезно для всего организма. Этот вид спорта можно отнести к закаливающим. Лыжные прогулки укрепляют работу сердца, мышечную ткань, стимулируют обмен веществ, развивают координацию движений, ходьба на лыжах хорошо действует на нервную и дыхательную системы.

Также увеличивая и уменьшая темп движения, вы дадите организму сразу два вида нагрузки. Быстрый темп укрепит работу сердечной мышцы и сбавит ваш вес, а медленный будет развивать дыхательную систему.

Биатлон.

Биатло́н (от лат. bis — дважды и др.-греч. ἆθλον — состязание, борьба) — зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки. Биатлон наиболее популярен в Германии, России, Белоруссии, Австрии, Норвегии, Франции, Швеции, Украине.

История.

- Первые официальные соревнования, отдалённо напоминавшие биатлон, прошли в 1767 году. Их организовали пограничники на шведско-норвежской границе.

- Впервые на крупных международных соревнованиях состязания, напоминавшие современный биатлон, были включены в 1924 году на I зимних Олимпийских играх во французском Шамони. Назывались они «соревнования военных патрулей» и проходили как демонстрационные состязания (хотя позже их участникам официально были вручены медали).

- В статусе демонстрационных состязаний соревнования военных патрулей позже были представлены на зимних Олимпиадах 1928, 1936 и 1948 годов, после чего их исключили из официального календаря в связи с нараставшими пацифистскими настроениями в мире по окончании Второй мировой войны.

Правила и снаряжение.

В биатлоне используется свободный стиль передвижения на лыжах. Длина лыж зависит от роста спортсмена — они не должны быть короче, чем рост спортсмена минус 4 см, максимальная длина не ограничена. Минимальная ширина лыж — 4 см, масса — не менее 750 граммов. Используются обычные лыжи и лыжные палки для лыжных гонок (длина палок не должна превышать рост спортсмена; не разрешаются палки изменяемой длины и усиливающие толчок).

* Для стрельбы применяются винтовки с минимальным весом 3,5 кг, которые во время гонки транспортируются на спине. Запрещено автоматическое и самозарядное оружие. При спуске крючка указательный палец должен преодолевать усилие как минимум 500 г. Прицелу винтовки не разрешено иметь эффект увеличения цели, используется кольцевая мушка и диоптрический прицел, которые при стрельбе нужно совместить с кружком мишени. Калибр патронов составляет 5,6 мм (до 1977 года — 7,62 мм; также винтовки калибра 6,5 мм). Скорость пули при выстреле на расстоянии 1 м от среза ствола не должна превышать 380 м/с.

* На стрельбище расстояние до мишеней составляет 50 метров (до 1977 года — 100 метров). Мишени, используемые на соревнованиях, традиционно чёрного цвета, в количестве пяти штук на одной белой пластине. По мере попадания мишени закрываются белым клапаном, что позволяет биатлонисту сразу увидеть результат своей стрельбы.

Каждая мишень представляет собой чёрный кружок в углублении пластины, диаметром 115 мм. При стрельбе стоя засчитывается попадание в любую зону кружка, при стрельбе лёжа только в чёрный кружок диаметром 45 мм, центр которого совпадает с центром кружка 115 мм.

Виды гонок.

Индивидуа́льная го́нка — классический вид биатлонной гонки на 20 км для мужчин, 15 км для женщин и юниоров, 12,5 км для юниорок и юношей, и 10 км для девушек с четырьмя огневыми рубежами

Спри́нт (англ. sprint — бег на короткие дистанции) — вид биатлонной гонки на 10 км для мужчин и юниоров, на 7,5 км для женщин, юниорок и юношей, и на 6 км для девушек с двумя огневыми рубежами.

Го́нка пресле́дования (или персьют, от англ. pursuit — преследование) — вид биатлонной гонки на 12,5 км для мужчин и юниоров, на 10 км для женщин, юниорок и юношей, и на 7,5 км для девушек с четырьмя огневыми рубежами

Масс-ста́рт (или гонка с общего старта) — вид биатлонной гонки на 15 км у мужчин, 12,5 км у женщин и юниоров, 10 км у юниорок и юношей, и 7,5 км у девушек с четырьмя огневыми рубежами

Эстафе́та — командное состязание в биатлоне. Команда у мужчин, женщин и юниоров состоит из четырёх спортсменов - представителей одной страны, а у юниорок, юношей и девушек - из трёх.

Сме́шанная эстафе́та — командное состязание в биатлоне. Команда состоит из четырёх спортсменов — представителей одной страны. Каждый биатлонист проходит один этап, составляющий 6 км для женщин и юниорок и 7,5 км для мужчин и юниоров, с двумя огневыми рубежами.

На первых же олимпийских состязаниях по биатлону в 1960 г. медальный отсчет начали советские спортсмены – Александр Привалов завоевал бронзу.

Первое олимпийское золото в копилку советского биатлона положил Владимир Меланьин: на Играх в Инсбруке (1964) он победил в индивидуальной гонке на 20 км.

Семикратный чемпион мира и Олимпийских игр по биатлону, заслуженный мастер спорта СССР В. Меланьин

Первой чемпионкой стала советская спортсменка Венера Чернышова.

Ольга Зайцева.

Анастасия Кузьмина.

Ольга Вилухина.

Дмитрий Ярошенко.

Аликин Владимир .

Антон Шипулин.

Спасибо за внимание!