

Конькобежный спорт

(МБОУ лицей №6, г. Данков, учитель: Бабичева Ирина Анатольевна)



* **Конькобежный спорт** (Скоростной бег на коньках — англ. *Speed Skating*) — вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее преодолеть определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.





Конькобежный спорт - один из старейших видов спорта.

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.

Как вид спорта скоростной бег на коньках получил развитие во второй половине XIX века.



* Конькобежцы в классическом беге соревнуются в специальных комбинезонах и бегут на коньках—клапах.



* Конькобежный спорт не зря называют спортом для сильных и выносливых. Сила воли, умение концентрироваться – отличная награда, которую получает каждый спортсмен. Первыми открыли преимущества коньков древние киммерийцы. Особенности современного состязания на коньках таят немало секретов, привлекающие новичков.

Правила конькобежного спорта

- * Современный конькобежный спорт представлен индивидуальными и командными соревнованиями. Особенности индивидуальных состязаний:
 - конькобежцы соревнуются попарно;
 - забег проходит по двум дорожкам;
 - все гонки проводят одиножды, только расстояние в полкилометра – два раза.
- * Правила командной гонки:
 - команды соревнуются «тройками»;
 - периодически ведущие гонки меняются;
 - состязание считается завершенным, когда финиш пересек последний участник группы;
 - если участник упал возле финиша, время завершения дистанции;
 - фиксируется, когда завершающую линию пересекли его коньки.
- * И в личных, и в командных состязаниях запрещается:
 - делать второй фальстарт в паре;
 - перерезать линии, которые разделяют дорожки;
 - препятствовать сопернику во время обмена дорожками.

Конькобежный спорт - плюсы и минусы

- * По мнению врачей, конькобежный спорт и здоровье очень тесно связаны, особенно он полезен для физиологического развития детей. Положительные моменты:
 1. Улучшает работу легких и сосудов.
 2. Укрепляет иммунитет, способствует профилактике простудных заболеваний.
 3. Развивает выносливость.
 4. Совершенствует координацию движений и умение ориентироваться в пространстве.
- * Отрицательных моментов намного меньше:
 1. Получение серьезных травм: растяжение связок, вывихи и переломы.
 2. У девочек отмечается деформация ног из-за чересчур накаченных мышц.

Конькобежный спорт - польза

- * Катание на коньках всегда особо ценилось за то, что развивает у спортсменов великолепное чувство равновесия. Положительное влияние конькобежного спорта на координацию отмечают и врачи, и тренеры. Он дарит и другие, не менее полезные бонусы:
 - тренирует гибкость и ловкость;
 - развивает мышцы нижней части тела;
 - улучшает сопротивляемость организма инфекциям;
 - дарит прекрасное настроение, благодаря выработке эндорфинов, которые называют [гормонами счастья](#);
 - избавляет от целлюлита, час катания на коньках сжигает до 500 калорий.

Конькобежный спорт - противопоказания

- * По статистике, словосочетание «конькобежный спорт – травмы» является самым характерным. Высокая скорость движения, столкновения с соперниками, скольжение на льду становятся главными причинами переломов и вывихов у спортсменов. С учетом этих особенностей, медики сформулировали ряд противопоказаний, при которых конькобежный спорт противопоказан:
 - болезни суставов;
 - слабый иммунитет;
 - деформация костей;
 - заболевания нервной и
 - сосудистой системы.



Конькобежный спорт - интересные факты

- * Сохранились интересные факты о конькобежном спорте:
 1. Сибиряки собирали приспособления для катания на льду из моржовых косточек, казахи – из лошадиных, а китайцы приспособили бамбук.
 2. Первый турнир упоминается в книге «Хроника знатного города Лондона» монаха Стефаниуса, вышедшей в 1174 году.
 3. Для россиян коньки завез царь Петр 1, люди приспособили их для передвижения на обледеневших улицах.

Звезды конькобежного спорта

- * В Советской стране соревнования по конькобежному спорту впервые проводились в 1918 году, еще через 5 лет стартовали состязания в классическом многоборье. Советские бегуны на коньках в первый раз заявили о себе на 7-й Олимпиаде и завоевали 7 призовых мест. Самые выдающиеся успехи женщин:
 1. Первой чемпионкой Советского Союза признана **Мария Исакова**, выигравшая трижды первенство мира.
 2. **Лидия Скобликова** получила звание 6-кратной Олимпийской чемпионки.
- * Самые выдающиеся успехи мужчин:
 1. Впервые золото Олимпиады завоевал советский спортсмен **Игорь Малков**.
 2. Конькобежец **Николай Гуляев** получил высшие награды Европейского и мирового чемпионатов.
 3. Почетных званий мировых и олимпийских чемпионов в разное время были удостоены **Валерий Муратов, Сергей Марчук, Евгений Куликов, Татьяна Аверина**.



Первый в истории русского спорта чемпионат России в скоростном беге на коньках проходил в Москве 19 февраля 1889 года на катке Московского речного яхт-клуба. Первым чемпионом России стал Александр Паншин.



Лидия Скобликова

Первая половина 60-х в конькобежном спорте прошла под знаком Скобликовой, она 6 раз поднималась на высшую ступень олимпийского пьедестала. В 1964-м она победила на всех 4-х дистанциях Игр. Плюс к этому Лидия Павловна — 2-кратная абсолютная чемпионка мира в классическом многоборье и многократная чемпионка мира на отдельных дистанциях.



Спортивное прозвище — «Уральская молния».

- **Лидия Павловна Скобликова** (род. 8 марта 1939 года в Златоусте, Челябинская область, РСФСР) — легендарная советская конькобежка, единственная 6-кратная олимпийская чемпионка в истории конькобежного спорта, абсолютная чемпионка Олимпиады-1964 в Инсбруке.



Лидия Павловна Скобликова

- **Лидия Павловна Скобликова** (8 марта 1939, Златоуст, Челябинская область, РСФСР, СССР) — советская конькобежка, единственная 6-кратная олимпийская чемпионка в истории конькобежного спорта, абсолютная чемпионка Олимпиады-1964 в Инсбруке.
- Спортивное прозвище — «Уральская молния».



Состав Олимпийской сборной по конькобежному спорту.

СКОБРЕВ ИВАН



Дата рождения: 08.02.1983

Родился в Хабаровске

Место проживания: Москва

Главные спортивные достижения:

Двукратный призер Олимпийских игр (Ванкувер-2010, 5 000 метров, 10000 метров).

Чемпион мира и Европы в классическом многоборье (2011). 2

5-ти кратный чемпион России.

Рекордсмен России (1500 метров; 5 000 метров; 10 000 метров;





ЮСКОВ ДЕНИС

Дата рождения: 11.10.1989

Родной город: Москва

Место проживания: Москва

**Главные спортивные
достижения:**

Чемпион мира (2013, 1500
метров).

Победитель этапов Кубка мира
(1500м, командная гонка).

Чемпион России (1500 метров;
5 000 метров, 10 000 метров).

Рекордсмен России на
дистанции 3000 метров



ФАТКУЛИНА ОЛЬГА

Дата рождения: 23.01.1990

Родной город: Челябинск

**Главные спортивные
достижения:**

Чемпионка мира 2013 (1000
метров),

бронзовый призер
Чемпионата мира 2013
(500 метров),

9-ти кратная рекордсменка
России, многократная
чемпионка России.



ШИХОВА ЕКАТЕРИНА

Дата рождения: 25.06.1985

Родной город: Киров

Место проживания: Санкт-
Петербург

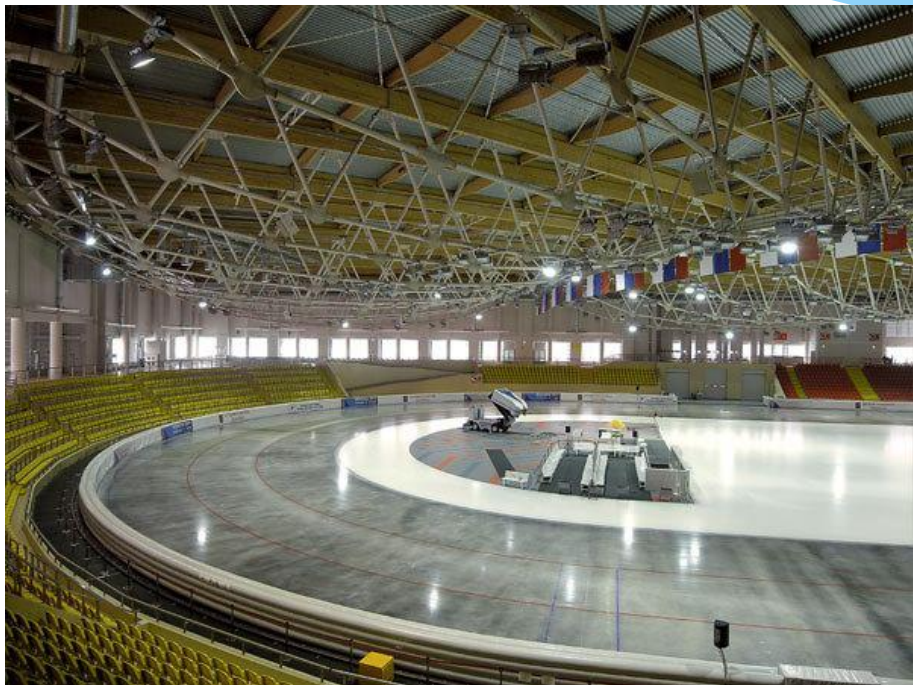
**Главные спортивные
достижения:**

Бронзовый призер чемпионата
мира в классическом
многоборье 2013г.

Победительница этапов Кубка
мира. Рекордсменка России
(1500 метров – 1.54,78).



Ледовый дворцы конькобежного спорта



* Москва

Крылатский Ледовый Дворец

Спасибо

за

внимание!