

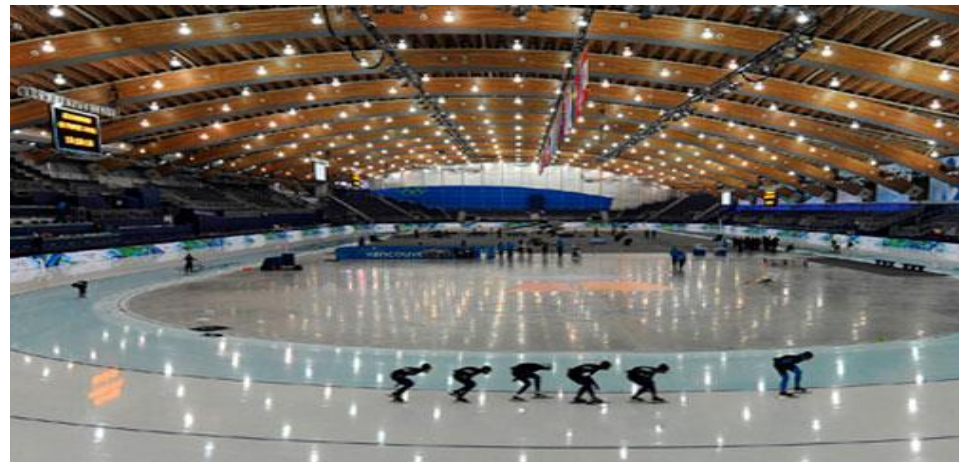
**МБОУ «Серковская ОШ им. Снегирева В.А.»**

# **Конькобежный спорт: история, виды и правила.**

**Автор: Лебедев Алексей Константинович  
Учитель физической культуры**

# Конькобежный спорт

Конькобежный спорт или скоростной бег на коньках — вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолеть определённую дистанцию на льду по замкнутому кругу. Подразделяется на классический и шорт-трек. Обычно под термином «конькобежный спорт» подразумеваются классические соревнования на 400-метровом овале.



# 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.



# История конькобежного спорта

По данным зарубежных летописцев явствует, что конькам с металлическими полозьями предшествовали коньки, изготовляемые из дерева и костей домашних животных. Кататься на костяных коньках можно было, отталкиваясь ото льда с помощью заострённой на конце палки. Коньки, сделанные из костей, служили людям второго десятка столетий нашей эры, тогда как металл был известен на несколько тысяч лет ранее.

Большинство авторов считает, что первые железные коньки появились в Исландии и Голландии в XIII – XIV вв, затем в Скандинавии и значительно позже (в XVI в.) в Англии и других северных странах. Но в России катание на металлических коньках было известно, видимо, раньше, чем во многих северных странах Европы. Иностранцы, посещавшие Россию, описывают как диковинку любимое зимнее развлечение москвитян.

В России катались на коньках как мужчины, так и женщины всех классов общества. Обучали катанию на коньках и царских детей. Царь Пётр I, ездивший в Голландию для изучения ремёсел, с большим увлечением катался на коньках в часы отдыха и даже изобрёл сплоские стальные коньки, которые привинчивались наглухо к

В Советском Союзе при раскопках поселений бронзового века, существовавших, по меньшей мере за тысячу лет до нашей эры, археологи нашли шесть пар коньков.



# Развитие конькобежного спорта

Большая популярность катания на коньках привела в 1784 году к основанию в Эдинбурге (Шотландия) первого клуба конькобежцев. В XIX в. в ряде северных стран катание на коньках окончательно оформляется в два самостоятельных вида спорта – скоростной бег на коньках и фигурное катание. Однако, организационно эти виды спорта не подразделялись. Клубы конькобежцев сыграли важную роль в развитии конькобежного спорта в Европе.

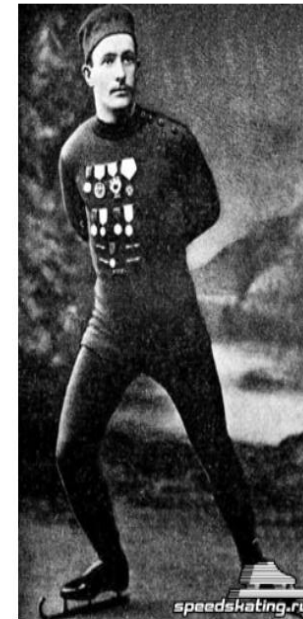
Одновременно конькобежный спорт развивался и в Америке. В 1849 году был основан первый на Американском континенте Филадельфийский клуб конькобежцев.

Первые соревнования по скоростному бегу на коньках были проведены в городе Гронингене (Голландия) в 1801 году. Беговые коньки были усовершенствованы, а вместе с этим возросла и скорость конькобежцев.



# Развитие конькобежного спорта

- Всемирно известным скоростником и фигуристом был петербуржец Александр Паншин.
- В 1889 году Амстердамский клуб конькобежцев организовал трёхдневное состязание на звание лучшего конькобежца мира. Фактически это был первый розыгрыш первенства мира, проводимый с участием всех лучших конькобежцев. Большую часть дистанций выиграл член Петербургского общества любителей бега на коньках **А.Н. Паншин**. Таким образом, он стал первым чемпионом мира по скоростному бегу на коньках. С 1893 года Международный союз конькобежцев стал регулярно организовывать розыгрыш мировых и европейских первенств. Благодаря этим соревнованиям, интерес к конькобежному спорту значительно повысился во многих странах Европы и Америки.



- 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.



# Развитие конькобежного спорта

В 1924 году в программу зимних Олимпийских игр у мужчин был включён скоростной бег на коньках. С 1960 года — у женщин.

Соревнования проводились в четырех дисциплинах — 500, 1500, 5000, 10000 метров и в многоборье. Сейчас на Олимпийских играх присутствуют дистанции — 500, 1000, 1500, 3000, 5000, 10 000 метров у мужчин, и 500, 1000, 1500, 3000 метров у женщин.

В 1967 году Международный союз конькобежцев принял под свою эгиду шорт-трек, соревнования по которому начали проводиться с 1981 года. В 1992 году шорт-трек вошел в программу Олимпийских игр.



# Трек для конькобежного спорта

Дорожка для конькобежного спорта представляет собой овал длиной 400 или гораздо реже 333 метра. Радиус внутреннего поворота 25-26 метров. Прямые участки трассы примерно равны 100 метрам.

На конькобежном треке две дорожки (внутренняя и внешняя). Один из прямых участков является для спортсменов переходным, на этом участке происходит смена дорожек на каждом круге.





# Правила конькобежного спорта

Соревнования по классическому бегу на коньках проводятся в следующих форматах:

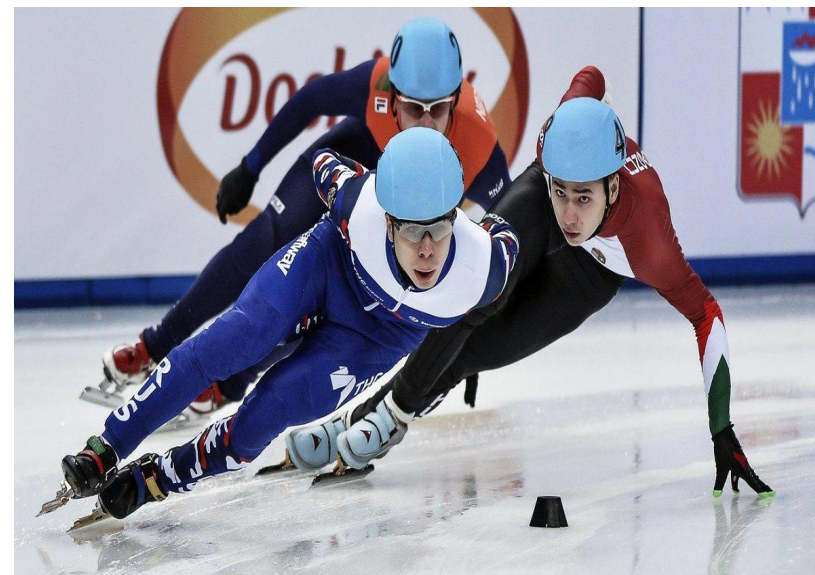
- многоборье;
- на отдельных дистанциях (включая командную гонку преследования).

На соревнованиях спортсмены бегут парами против часовой стрелки. На старте один спортсмен находится на внешней дорожке, а другой на внутренней, и после прохождения каждого круга конькобежцы обязаны поменяться дорожками. При смене дорожки бывают ситуации, когда спортсмены оказываются на прямой рядом друг с другом. Если такое произошло, то находящийся на внутренней дорожке спортсмен должен пропустить бегущего по внешней дорожке. Несоблюдение данного правила приводит к дисквалификации. Командные забеги и масс-старт, проходят исключительно по внутренней дорожке.



# Шорт-трек

- **Шорт-трек** (англ. *Short track speed skating*, рус. *Скоростной бег на коньках на короткой дорожке*) — вид конькобежного спорта. В соревнованиях несколько спортсменов (как правило 4—8: чем больше дистанция, тем больше спортсменов в забеге) одновременно катаются по овальной ледовой дорожке длиной 111,12 м.
- Забеги проводятся на 500, 1000, 1500 и 3000 метров.
- 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). У мужчин эстафета 5000 м, у женщин — 3000 м.
- **Многоборье** состоит из четырёх дисциплин: 500 м (4,5 круга), 1000 м (9 кругов), 1500 м (13,5 кругов), 3000 м (27 кругов).



# Дорожка для шорт-трека

Дорожка для шорт-трека имеет длину 111,12 метров, радиус поворотов равен 8 метрам, а расстояние между закруглениями 28,85 метров. Обычно трассу для шорт-трека размечают на хоккейном поле.

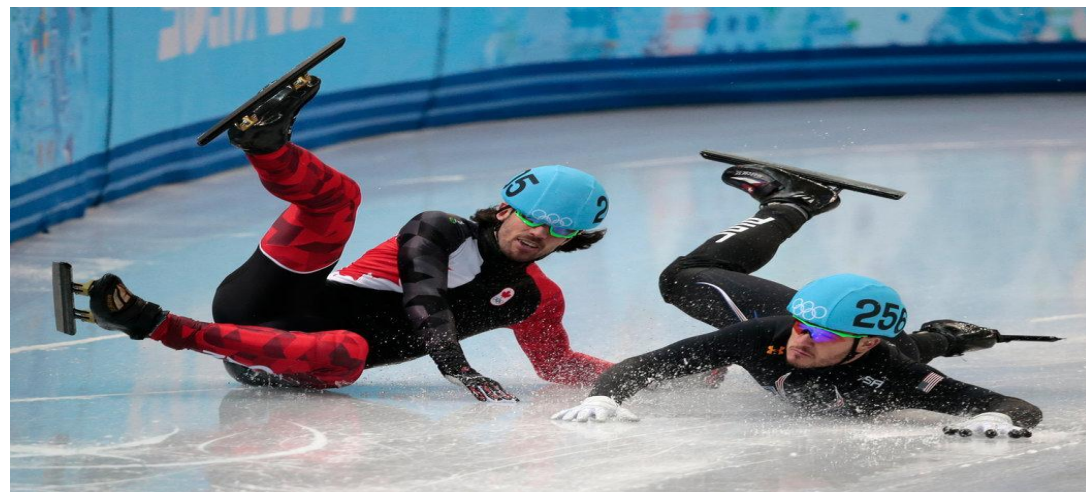


# Правила шорт-трека

Поскольку весь забег проходит в тесной борьбе, правила шорт-трека очень жёсткие. В частности, запрещено:

- мешать другим спортсменам;
- срезать дистанцию;
- пересекать траекторию более быстрого спортсмена;
- выбрасывать вперёд ногу перед финишной чертой, исключение — не отрывая лезвия от льда;
- 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). Впрочем, по решению судьи сошедшего могут включить в финальную классификацию (например, если его сбили).



# Экипировка конькобежцев

Для конькобежного спорта придумали особые коньки-клапы (клап-скейт) – специальные коньки для классического бега. Лезвие на таких коньках зафиксировано специальным пружинным шарниром и только на передней части ботинка. Это сделано специально для увеличения фазы отталкивания, а, следовательно, позволяет добиться более высокой скорости.



# Комбинезон

Костюм (комбинезон) для конькобежного спорта должен повторять естественные формы тела спортсмена. Вставки или элементы изменяющие форму тела запрещены. В целях защиты от травм спортсмены могут надевать под комбинезон защиту голени, лодыжки и коленей.



# Экипировка для шорт-трека

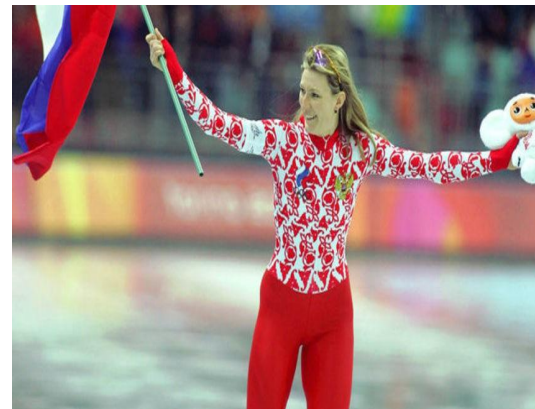
Конёк (лезвие) в шорт-треке жёстко соединяется с ботинком (клап-скейты запрещены). Лезвие сдвинуто влево относительно середины ботинка — это позволяет проходить повороты буквально «впритирку» к земле, также лезвие имеет загиб и овал. Левая перчатка имеет специальные наклейки на кончиках пальцев, позволяющие при необходимости опереться о лёд. Из прочего снаряжения: шлем, комбинезон с защитой от порезов, шейный протектор, щитки.



# Наши чемпионы



Иван Скобрев



Светлана Журова



Ольга Фаткулина

Лидия Скобликова  
шестикратная  
олимпийская чемпионка



Виктор Ан



Семён Елистратов



# ИСТОЧНИКИ

- <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/>
- <https://www.russkating.ru/>
- <http://sbornaya-rossii.ru/>

**Спасибо за внимание**

