



# Презентация на тему:

## Сравнительная характеристика лыжных гонок и биатлона

Выполнила: ученица 9 «Г» класса  
Рязанова А. Ю.  
Учитель: Антюфеев С.А.

Филиал МБОУ Новолядинская СОШ в с. Тулиновка  
2017

Цель: показать точки схождения и расхождения таких видов спорта, как лыжные гонки и биатлон

Гипотеза: лыжные гонки и биатлон являются совершенно разными видами спорта

Для лучшего понимания данного вопроса нужно углубиться в историю возникновения и особенности данных видов спорта



**Лыжные гонки** — циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются в скорости прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Официальные соревнования проводят на дистанциях длиной от 800 м до 50 км. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.



Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись на территории современной Норвегии в 1767 году. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце XIX — начале XX века во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). В 2000 FIS насчитывала 98 национальных федераций.



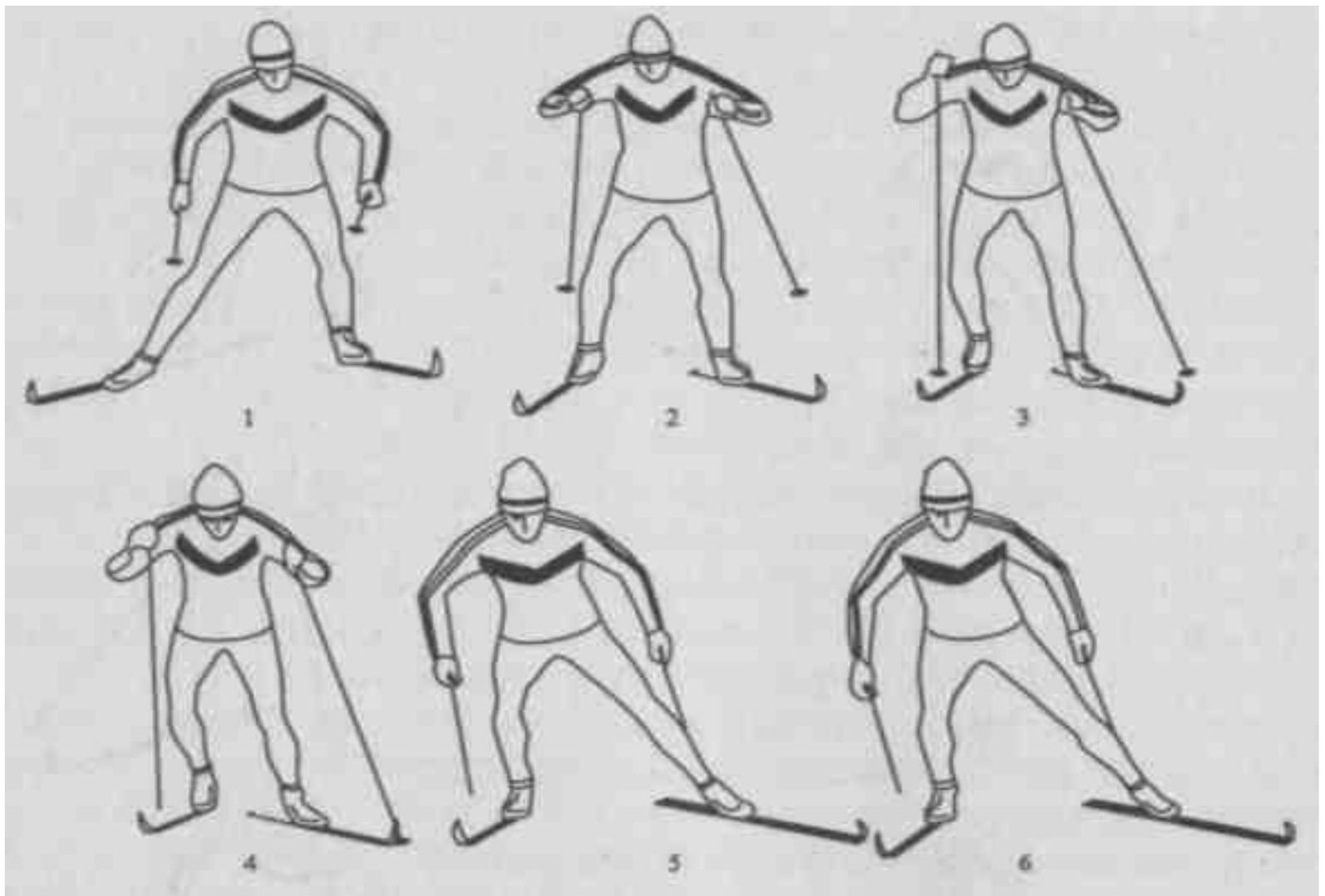
Основные стили передвижения на лыжах — «классический стиль» и «свободный (коньковый) стиль».

### **Классический стиль**

Первоначально к «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колеи. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двушажный и бесшажный ходы. Наиболее распространены попеременный двушажный ход (применяется на подъёмных участках и отлогих склонах, а при очень хорошем скольжении — и на подъёмах средней крутизны (до  $5^\circ$ ) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъёмах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

### **Свободный стиль**

Коньковый ход — один из способов перемещения на лыжах. Изначально применялся в беговых лыжах для прохождения поворотов, для подъёма в гору (подъём «ёлочкой») и как специальное подготовительное упражнение при изучении и совершенствовании техники классического попеременного двушажного хода. В горных лыжах коньковый ход используется для разгона. Действия лыжника при передвижении коньковым ходом напоминают движения конькобежца — отсюда и пошло название хода.



Отталкиваясь внутренним ребром одной из лыж назад-в сторону (скользящий упор), лыжник переносит вес тела на другую скользящую лыжу, и движения повторяются с другой ноги, отталкивание выполняется со скользящей лыжи. При передвижении этим ходом активно работают и руки, отталкивание происходит одновременно или попеременно в согласовании с ритмом работы ног.

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов

Формат гонки	Длина дистанции (км)
Соревнования с раздельным стартом	3, 5, 7.5, 10, 15, 30, 50
Соревнования с масс-стартом	10, 15, 30, 50, 70
Гонки преследования	5, 7.5, 10, 15
Эстафеты (длина одного этапа)	2.5, 5, 7.5, 10
Индивидуальный спринт (мужчины)	1÷1.4
Индивидуальный спринт (женщины)	0.8÷1.2
Командный спринт (мужчины)	2×(3÷6) 1÷1.6
Командный спринт (женщины)	2×(3÷6) 0.8÷1.4

**Биатлон** (от лат. *bis* — дважды и др.-греч. *ἄθλον* — состязание, борьба) — зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки. С 1993 года официальные международные соревнования по биатлону, включая Кубок мира и чемпионаты мира, проходят под эгидой Международного союза биатлонистов.



Прародителем биатлона считаются соревнования военных патрулей — вид спорта, правила проведения которого напоминают современную биатлонную командную гонку. На сегодняшний день существует много разновидностей биатлона, сочетающие: лыжную гонку и стрельбу из спортивного лука, гонку на снегоступах и стрельбу из винтовки (биатлон на снегоступах), гонку на охотничьих лыжах и стрельбу из охотничьей винтовки (охотничий биатлон).

Среди не зимних видов биатлона выделяют летний биатлон — он сочетает бег и стрельбу (кросс-биатлон), гонку на лыжероллерах и стрельбу (лыжероллерный биатлон), и гонку на маунтин-байках (горных велосипедах) и стрельбу (биатлон на маунтин-байках). Из всех разновидностей биатлона только «классический» зимний биатлон, биатлон на снегоступах и летний биатлон курируются МСБ.



В биатлоне используется свободный стиль передвижения на лыжах (или не коньковый ход). 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 сегодняшний день в рамках крупнейших международных биатлонных соревнований проводится семь видов гонок:

Формат гонки	Длина дистанции (км)
Индивидуальная гонка	10, 12.5, 15, 20
Спринт	6, 7.5, 10
Гонки преследования	7.5, 10, 12.5
Масс-старт	7.5, 10, 12.5, 15
Эстафета	6, 7.5
Смешанная эстафета	6, 7.5
Одиночная смешанная эстафета	6+7.5

Что касается штрафов за промахи, то в одном виде гонки — в индивидуальной гонке — он равен штрафной минуте, в других биатлонистам приходится преодолевать штрафной круг, который в одиночной смешанной эстафете равен 75 метрам, а в остальных гонках — 150.

# Обобщим доводы для подтверждения гипотезы в таблицу:

Схожесть	Разница
Свободный стиль передвижения	Минимальные и максимальные дистанции гонок
Категории спортсменов	Формат гонок
Включение в Олимпийские игры	Используемое снаряжение
	Сложность прохождения трасс

Вывод: несмотря на очевидную разницу, биатлон и лыжные гонки имеют общие точки схождения. Гипотеза подтверждена частично



