

Использование ИКТ, цифровых и электронных образовательных ресурсов

Дошкольникам стали не интересны «традиционные» занятия физической культурой, поэтому в своей работе я применяю ИКТ, что позволило мне повысить к ним интерес.

Чередование на экране демонстрации красочного материала и беседы с детьми помогают в большей мере добиться поставленных целей.

Электронные презентации состоят из красочных анимированных слайдов, которые являются прекрасным наглядным средством при проведении мероприятий по формированию представлений о здоровом образе жизни, дающим возможность выстроить объяснение логично, научно.

Для решения основных задач физического воспитания дошкольников я включаю информационно-коммуникационные технологии во все виды физического воспитания.

Медиа занятия проводятся в физкультурном зале с использованием ноутбука, мультимедийного проектора и экрана, как в начале физкультурного занятия для повышения мотивации, так и в процессе занятия с соблюдением всех санитарно-гигиенических норм при работе с компьютером.

Для формирования системы знаний в области физической культуры и спорта, формирования потребности в здоровом образе жизни мной используются информационные ресурсы, опубликованные в сети Интернет или созданные самостоятельно с помощью программ: (Power Point, Windows Media, Microsoft Word):

- Презентация на тему Здоровый образ жизни
- Презентация на тему Виды спорта
- Презентация на тему я здоровье берегу, сам себе я помогу
- Презентация на тему Правила здорового образа жизни
- Презентация на тему Викторина "Ты и твоё здоровье"
- Презентация на тему Зимние виды спорта
- Презентация на тему В гостях у гигиены
- Презентация на тему Футбол
- Презентация на тему Гимнастика
- Презентация на тему Семья и здоровый образ жизни
- Презентация на тему ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА
- Презентация «Знакомство с олимпийской программой лыжных гонок»

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 39 "Малышок"
(МАДОУ № 39)



Знакомство с олимпийской программой

Составитель:

Инструктор по физо 1 кв. категории
Чермянинова Людмила Михайловна

Пос. Большой Исток 2023 г.

Лыжные гонки – олимпийская программа лыжных гонок, регламент и правила соревнований

Лыжные гонки – бег на лыжах на определённую дистанцию. В Пекине лыжники разыграют 12 комплектов наград. Программа Олимпийских игр 2022 года включает в себя 6 видов гонок среди мужчин, столько же среди женщин.

Каждая гонка проходит по определенным правилам. Соревнования в лыжном беге классифицируют по трем основным признакам: протяженность трассы, стиль передвижения лыжника, особенности старта.

История появления лыжных гонок

Лыжный бег, как вид спорта, сформировался относительно недавно. Первые, официальные международные соревнования по лыжным гонкам прошли в 1924 году, в рамках первой зимней Олимпиады. Но история самих лыж уводит нас в далекое прошлое.

Краткая предыстория

Изобретение лыж, приписывают северным народам. Наскальные рисунки, обнаруженные на территории России и Скандинавии, свидетельствуют о том, что предки славян и скандинавов использовали лыжи за несколько тысячелетий до нашей эры.

Охотники передвигались по глубокому снегу на лыжах-снегоступах. Самая древняя лыжа обнаружена в Псковской области. Археологи назвали возраст находки – 4300 лет.

Лыжные гонки, как вид спорта

В середине 18-го века лыжи взяли на вооружение военные. Норвежский военачальник Ганс Эмахузен, в 1733 году издал наставление по лыжной подготовке норвежских пограничников. В 1767 году на шведско-норвежской границе прошли соревнования военных

патрулей. Соревнования пограничников включали в себя дисциплины современного лыжного спорта – лыжную гонку, горнолыжный слалом, биатлон.

В конце XIX века соревнования по лыжным гонкам проводили уже во всех странах Европы и Северной Америки. Назрела необходимость создания международной управляющей организации.

В 1924 году Международной олимпийский комитет (МОК) объявил о проведении первых зимних Олимпийских игр. Чтобы лыжный спорт стал частью олимпийского движения, необходимо было выработать единые для всех правила. С этой целью, в 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (ФИС) – Fédération Internationale de Ski, FIS.

Первая зимняя Олимпиада прошла в городе Шамони (Франция), с 25 января по 5 февраля 1924 года. Лыжные гонки прошли на дистанции 18 и 50 километров. Обе дистанции выиграл норвежский лыжник Торлейф Хауг. Олимпийские игры 1924 года считают одновременно первым олимпийским турниром и первым чемпионатом мира по лыжным видам спорта.

Виды лыжных гонок

Состязания лыжников, это бег на определенную дистанцию по обусловленным правилам. Классифицируют лыжные гонки по трем определяющим критериям: дистанция, стиль катания, особенность старта.

Дистанция – на различных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 70 км.

Стиль катания – вид передвижения лыжника. Лыжные гонки допускают два стиля передвижения – классический стиль и свободный стиль («коньковый ход»).

Классический стиль («классический ход») оставляет после лыжника две параллельных колеи.

Коньковый ход напоминает движения конькобежца.

Лыжник переставляет лыжи «елочкой».

Коньковый ход превосходит по скорости классический ход. Если лыжник имеет возможность выбрать стиль передвижения, то он выбирает коньковый ход. Поэтому слова «свободный стиль» и «коньковый ход» употребляют, как синонимы.

Особенность старта – гонку начинают отдельным или общим стартом. Первый вариант подразумевает, что лыжники стартуют по очереди. Интервал составляет 30 секунд (иногда 15 сек, реже – 1 мин). Общий старт означает, что спортсмены стартуют все вместе – масс-старт.

Программа зимних Олимпийских игр включает в себя 6 видов лыжных гонок. Рассмотрим формат олимпийских гонок более подробно.

Лыжные гонки с отдельным стартом

Соревнования с отдельным стартом проводят на дистанции 15 км у мужчин и 10 км у женщин.

Спортсмены стартуют поочередно, с интервалом 30 сек.

Индивидуальный результат вычисляют по формуле:

«финишное время» минус «стартовое время». Побеждает тот, кто «выключил» свой секундомер быстрее всех.

Стиль передвижения лыжника изменяют на каждой Олимпиаде. В 2010 и 2018 году лыжная гонка на 15 километров прошла свободным стилем. На Олимпиаде-2014 лыжники передвигались «классическим ходом». В 2022 году лыжную гонку вновь проведут классическим стилем.

Масс-старт – лыжные гонки с общего старта

Масс-старт – это лыжный марафон. Мужчины бегут 50 километров, женщины – 30 км. Лыжные гонки начинают с общего старта. Спортсмены с высоким рейтингом

занимают на старте места в первой линии. Победит тот, кто первым финиширует.

Правила лыжных гонок требуют, чтобы стиль передвижения марафонцев отличался от стиля катания, в соревнованиях с отдельным стартом. Скажу другими словами. Если лыжная гонка с отдельным стартом прошла «классическим ходом», то масс-старт проведут «свободным ходом».

Гонки преследования – двухэтапные лыжные гонки

Гонку преследования проводят в два этапа. На одном этапе лыжники бегут классическим ходом, на другом – коньковым. По правилам лыжных гонок протяженность одного этапа составляет от 5 до 15 км. Приведу два примера.

Олимпиада-2002. Гонку преследования среди мужчин провели по формуле – 10+10. Лыжники пробежали 10 километров классическим стилем. Пару часов отдохнули. Поменяли лыжи и пробежали еще 10 км свободным стилем. Сложили общее время и определили победителей. Таким образом, общая протяженность лыжной гонки преследования составила 20 километров.

На Олимпийских играх 2018 года мужчины соревновались по формуле 15+15. Получаем результат – 30 километров, в рамках одних соревнований.

Лыжные гонки преследования имеют два подвида – пасьют и скиатлон.

Лыжный пасьют

Пасьют (от англ. «pursuit» – преследование) – вид лыжной гонки преследования с отдельным стартом. Первый этап начинают отдельным стартом. Лыжники выходят на старт поочередно, с интервалом до одной минуты. После прохождения первого этапа спортсменам дают отдохнуть.

Второй этап соревнований начинают через несколько часов, иногда на следующий день.

На второй этап соревнований спортсмены выходят в том порядке, в котором финишировали на первом этапе гонки. Если финишировал вторым и отстал от лидера на 10 секунд, то выйдешь на старт через 10 секунд после лидера. Соответственно тот, кто финишировал третьим, стартует также третьим.

Такие соревнования называют гонкой с гандикапом.

Гандикап – это способ отражения лидерства, если соревнования проходят в несколько этапов, с перерывом между стартами.

Скиатлон

Скиатлон – вид лыжной гонки преследования с общего старта, без перерыва между этапами. Соревнование начинают общим стартом. Все участники стартуют одновременно. Лыжные гонки проходят без перерыва между этапами.

Спортсмены пробегают половину трассы классическим ходом. Затем, в специально оборудованной зоне (зона – «пит-стоп»), меняют лыжи и продолжают гонку свободным стилем.

Последний раз, гонку преследования с отдельным стартом, провели на Олимпийских играх 2002 г. Начиная с 2006 года, олимпийскую гонку преследования, проводят по правилам скиатлона – с общего старта, без перерыва между этапами.

Спринт

Спринт – забег на короткую дистанцию, один круг. Протяженность круга на различных трассах составляет от 1300 до 1600 метров. Всю дистанцию лыжники бегут одним ходом – коньковым или классическим. Правила спринта организаторы соревнований объявляют

заблаговременно – длина трассы, стиль передвижения лыжника, время стартов.

По правилам спринта, олимпийские соревнования проходят в несколько этапов. Первый этап – квалификация.

Квалификацию, как правило, проводят отдельным стартом. Лыжники стартуют с интервалом 15 секунд. На старт может выйти до 80 человек и более. По итогам квалификации отбирают 30 спортсменов.

Все дальнейшие гонки проводят с общего старта.

Спортсменов разбивают на группы по 6 человек.

Лыжники, показавшие лучший результат, проходят в следующий круг соревнований. Шестерка сильнейших разыграет олимпийские награды.

Командный спринт

Командный спринт – вид лыжных гонок, где команда состоит из двух человек. Дистанция – шесть спринтерских кругов. В ходе гонки лыжники сменяют друг друга, после каждого круга. То есть каждый спортсмен пробегает по 3 круга.

Правила командной гонки отличаются от правил классического спринта. Первоначально все команды разбивают на две группы. Лыжную гонку, в каждой группе, начинают с общего старта. Команды, занявшие первые два места в своей группе, автоматически проходят в финал. Еще шесть команд отбирают по лучшему временному показателю. Таким образом, в финальную часть соревнований проходит 10 команд.

Лыжная эстафета

Команда состоит из 4 человек. Общая дистанция у мужчин составляет 40 километров (4 круга по 10 км), у женщин – 20 км (4x5). Лыжную эстафету начинают с общего старта. Два участника команды проходят

дистанцию классическим стилем. Другие два передвигаются коньковым ходом. Эстафету передают в специальной зоне касанием ладони.

Лыжные гонки на Олимпийских играх

Лыжные гонки дебютировали в олимпийской программе вместе с первой зимней Олимпиадой. В 1924 году в лыжном беге разыграли две золотые медали.

Соревновались только мужчины.

Современные Олимпийские игры предоставляют мужчинам и женщинам равные возможности. Начиная с 2002 г, в лыжных гонках разыгрывается 12 комплектов наград (по 6 среди мужчин и женщин).

Программа Олимпийских игр 2022 года

Лыжные гонки среди мужчин пройдут с 6 по 19 февраля 2022 г.

1. Скиатлон – двухэтапные лыжные гонки по формуле 15+15 (06.02.2022 г).
2. Спринт – свободный стиль (8 февраля).
3. Гонка с раздельным стартом на 15 километров, классическим ходом (11.02.22).
4. Мужская эстафета (13 февраля).
5. Командный спринт (16 февраля).
6. Масс-старт – лыжный марафон на 50 км, свободным стилем (19.02.2022).

Соревнования среди женщин пройдут с 5 по 20 февраля 2022 г.

1. Скиатлон – двухэтапные лыжные гонки по формуле 7,5+7,5 (05 февраля).
2. Спринт – 08.02.2022 г.
3. Лыжные гонки на 10 километров – 10 февраля.
4. Женская эстафета – 12.02.2022 г.
5. Командный спринт среди женщин – 16.02.2022 г.
6. Масс-старт – женский марафон на 30 км (20 февраля).

Медальный зачет в лыжных гонках, за всю историю Олимпиад

Лыжные гонки можно назвать территорией европейского спорта. Четверку сильнейших стран составляют: Норвегия, Россия, Швеция, Финляндия. Борьбу за олимпийские медали также навязывают лыжники: Швейцарии, Италии, Германии, США.

Беспорными лидерами являются норвежские лыжники. За всю историю Олимпиад, Норвегия завоевала в лыжных гонках 47 золотых медалей.

Вторую строчку олимпийского медального зачета занимает Россия. Российские лыжники положили в копилку отечественного спорта – 42 золотые медали. 25 наград высшей пробы привезли в СССР советские спортсмены. 17 раз российские лыжники поднимались на высшую ступень спортивного Олимпа, после распада Советского Союза.

Швеция – еще одна гроза лыжных гонок. Шведские лыжники непременно входят в тройку сильнейших. 31 золото – по итогам прошедших Олимпиад.

Медальный зачет Олимпийских игр 2018 года в очередной раз возглавила Норвегия. Норвежцы выиграли 14 наград, из них 7 золотых.

Лыжные гонки 2018 года принесли России 8 наград – 3 серебра, 5 бронзовых медалей. Три серебра и три бронзы привезли домой мужчины. Две бронзовых награды выиграли российские лыжницы.

Сборная России по лыжным гонкам

На Олимпийские игры 2022 года Россия получила 16 лицензий. Покорять Пекин отправились 8 лыжников и 8 лыжниц с российским паспортом.

Мужская команда 2022 года

Александр Большунов – четырехкратный призер Олимпийских игр 2018 года, чемпион мира 2021 г. Большунов является единственным российским лыжником, который дважды возглавлял общий зачет Кубка мира. Одна из самых престижных наград в мире лыжных гонок – Большой хрустальный глобус. Александр Александрович выиграл Большой Кубок в сезоне 2019/2020, 2020/2021.

6 февраля 2022 года, на Олимпийских играх в Пекине, Александр Большунов завоевал титул олимпийского чемпиона в скиатлоне. В этом виде лыжных гонок у России не было медалей с 2006 года.

Сергей Устюгов – двукратный чемпион мира 2017 г, в скиатлоне и командном спринте.

Иван Якимушкин – серебряный призер чемпионата мира 2021 года в эстафете. По итогам общего зачета Кубка мира сезона 2020/2021 занял вторую строчку. На первом месте расположился Александр Большунов.

Денис Спицов – трехкратный призер Олимпиады-2018, неоднократный призер этапов Кубка мира по лыжным гонкам. Серебряный призер Олимпийских игр 2022 года (скиатлон).

Алексей Червоткин – настоящий командный игрок. Алексей является двукратным серебряным призером чемпионатов мира в эстафете (2017, 2021 г). В 2018 году, Червоткин в команде с Александром Большуновым завоевал олимпийское серебро.

Артем Мальцев – серебряный призер чемпионата мира 2021 года в эстафете. По итогам общего зачета Кубка мира сезона 2020/2021 Мальцев вошел в десятку сильнейших лыжников мира.

Илья Семиков – чемпион России, неоднократный призер этапа Кубка мира.

Александр Терентьев (19.05.1999 г.р.) – самый молодой спортсмен в составе мужской сборной России по лыжным гонкам. В ноябре 2021 года финишировал первым на этапе Кубка мира, который прошел в финском городе Руке. Александр оставил позади именитых соперников из Норвегии, Швеции, Финляндии.

Состав женской сборной в Пекине

Юлия Ступак – двукратный бронзовый призер Олимпийских игр 2018 года в спринте и эстафете, трехкратный призер чемпионатов мира.

Наталья Непряева – бронзовый призер Олимпиады-2018 (эстафета), двукратный бронзовый призер чемпионата мира 2019 года в скиатлоне и эстафете.

На Олимпийских играх в Пекине Наталья Непряева принесла России первую медаль Олимпиады-2022. Российская лыжница выиграла серебро в женском скиатлоне. Золото увезут в Норвегию, бронзу отправят в Австрию.

Татьяна Сорина – серебряный призер чемпионата мира 2021 в эстафете, пятикратная чемпионка России.

Мария Истомина – чемпионка мира среди молодежи, призер чемпионата России, призер этапа Кубка мира.

Вероника Степанова – юное дарование отечественного спорта. Родилась Юлия 4 января 2001 года. 5 декабря 2020 года, за месяц до своего двадцатилетия, принесла сборной России золотую медаль эстафетной гонки шестого этапа Кубка мира. В этом разделе лыжных гонок Россия не видела золотых наград с 2004 г. Степанова вышла на старт четвертой в нашей команде. На финише обошла именитую норвежку Мари Фоссесхолм, чемпионку мира 2021 г. У Вероники появился шанс «пройти закалку» через Олимпийские игры.

Анастасия Рыгалина – призер чемпионатов России. Для Анастасии Олимпиада-2022 является дебютной.

Олимпийские лыжные гонки в Пекине также стали дебютными для Лилии Васильевой (1994 г.р.) и Христины Мацокиной (1998 г.р.).

Эпилог

Лыжные гонки имеют огромную армию поклонников.

Победители лыжных гонок становятся кумирами.

Например, норвежцы поставили памятник первому олимпийскому чемпиону. Российские лыжники сотворили памятник нерукотворный. Гордость России – **43**

олимпийских чемпиона в лыжных гонках.

Постскриптум

Лыжные гонки – это лишь малая часть олимпийской программы лыжного спорта. На Олимпийских играх в Пекине разыграют 66 комплектов наград, в дисциплинах, которые принято называть лыжными.

Например, сноуборд, это вид лыжного спорта. Хотя сноубордиста редко называют лыжником. Биатлон, наоборот, к лыжным дисциплинам не относят.

Так какие виды спорта являются лыжными? Олимпийский медальный зачет – кратко про **все соревнования лыжников.**

