


# История возникновения и развития зимних видов спорта

- 
- Во многих странах холодное время длится более полугода, и заниматься летними видами спорта нет возможности. Изобретая приспособления для более быстрого передвижения по снегу и льду, человеку пришла в голову мысль провести состязания на этих приспособлениях взамен бега и игр летом, появились лыжные кроссы, хоккей и др.



Биатлон



Хоккей



Фигурное катание



Лыжные гонки



Лыжное двоеборье



Горнолыжный спорт



Конькобежный спорт



Саный спорт



Прыжки с трамплина



Бобслей



Керлинг



Фристайл



Шорт-трек



Сkeleton



Сноуборд

# Бобслей

- Название зимнего вида спорта происходит от английского bobsleigh (скоростной спуск). Представляет собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях - бобах. Родиной бобслея является Швейцария. Здесь в 1888 году английский турист Уилсон Смит соединил между собой двое саней с доской и использовал их для путешествия из Санкт-Морица в расположенную несколько ниже Челерину. Там же, в Санкт-Морице, в конце XIX в. был организован и первый в мире бобслейный спортивный клуб, где были разработаны основные правила соревнований в этом виде спорта, причем экипаж саней тогда состоял из пяти человек - трех мужчин и двух женщин. В дальнейшем количество членов экипажа бобслейных саней менялось - два, четыре, пять, а иногда и восемь человек.



# Биатлон

- Зимний вид спорта, двоеборье, состоящее из лыжных гонок со стрельбой на нескольких огневых рубежах лежа и стоя из малокалиберной винтовки (в период с 1960 по 1976 год стрельба производилась из карабина).
- Название вида спорта "биатлон", происходит от латинского bis - дважды и греческого attlon - состязание или борьба. Первоначально биатлон именовался как "современное зимнее двоеборье".





# Горнолыжный спорт

- Одна из составляющих лыжного спорта, заключающаяся в спуске с гор по специальным трассам. Развит в Австрии, Швейцарии, Франции, Италии, Германии, США, Канаде, Норвегии, Швеции.
- На современном этапе включает 5 спортивных дисциплин:  
слалом,  
гигантский слалом,  
супергигантский слалом,  
скоростной спуск,  
альпийское двоеборье.





# Керлинг

- Керлинг - разновидность игры в кегли на льду. В современном керлинге две команды, состоящие из четырех человек, соревнуются в точности попадания в зачетный круг (дом) специальных спортивных снарядов - бит (диск с рукояткой массой 20 килограммов и размером 30 x 40 сантиметров), изготовленных из гранита и называемых камнями.
- Площадка для игры в керлинг представляет собой вытянутый прямоугольник длиной 44,5 метра и шириной 4,75 метра. Основным компонентом разметки площадки является зачетный круг, называемый домом, диаметром 3,66 метра. Для броска биты готовят ледовую дорожку длиной 31 метр. Цель игры - попасть битой в мишень, вытолкнув из нее биту соперника.
- При розыгрыше камня один из игроков команды отталкивается от стартовой колодки и после небольшого скольжения, докатившись до стартовой отметки, пускает камень вперед. При этом игрок старается так рассчитать усилие, чтобы камень, достигнув зачетной зоны на противоположной стороне площадки, остановился в необходимой точке, или подтолкнул другой камень, или выбил последний за пределы площадки (в зависимости от задуманной игровой комбинации). Каждый спортсмен выполняет две попытки.
- Победителем считается команда, набравшая большую сумму очков. Игра состоит из 10 отдельных частей, называемых "эндами". Партнерам по команде разрешается натирать лед специальными щетками или метелками по ходу движения камня, что позволяет частично корректировать дальность пуска камня и траекторию его движения.



# Конькобежный спорт

- Скоростной бег на коньках, вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.
- Конькобежный спорт - один из старейших видов спорта. Самые древние коньки, обнаруженные археологами, принадлежали кимерийцам - 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.







# Прыжки на лыжах с трамплина

- Прыжки на лыжах производятся со специально оборудованных 90- и 120-метровых трамплинов. В них участвуют только мужчины. Во время прыжка спортсмен изо всех сил отталкивается ногами и вытягивают тело вперед, приземляясь на покатый склон через 5-8 секунд. Результат участника определяется по сумме баллов двух зачётных попыток.
- Техника прыжка включает в себя разгон, уход со стола отрыва, полётную фазу и приземление. В момент приземления ноги спортсмена, прежде лежащие в одной плоскости, должны принять положение, именуемое «телемарк» (неофициально — «разножка»). При этом положении одна из ног выставлена вперёд, а другая отведена назад; обе ноги согнуты в коленях; колено «задней» ноги опущено вниз; руки расставлены выше плеч. За невыполнение «разножки» при приземлении снимаются баллы (как минимум по два балла каждым из судей). Длина прыжка приземлившегося спортсмена — это расстояние от края стола отрыва до середины расстояния между ступнями ног спортсмена.



# Лыжное двоеборье

- Лыжное двоеборье еще называют северным двоеборьем, а официально - северная комбинация.
- Как вид спорта лыжное двоеборье зародилось в Норвегии в конце XIX века. С начала XX века, распространившись в ряде других стран, он был включен в программу Северных игр.
- Этот вид спорта, включает прыжки с трамплина и лыжные гонки. Соревнования, в которых участвуют только мужчины, проводятся в течение двух дней. В первый день проходят соревнования по прыжкам на лыжах с трамплина 90 м. Во второй день стартует гонка 15 км.
- Результат определяется суммой баллов, полученных за выполнение обоих упражнений. Подсчет очков производится по "системе Гундерсена".
- Система разработана норвежским специалистом: разница в баллах, полученная на трамплине, переводится в секунды, в результате участники начинают гонку с общего старта, но с заработанным накануне гандикапом. Побеждает тот, кто первым пересечет линию финиша.





# Саный спорт

- Саный спорт - скоростной спуск на спортивных санях по специально изготовленным трассам (с ледовым, бетонным или деревянным основанием) длиной 800-1200 метров. У санных трасс обычно бывает от 11 до 18 виражей (минимальный радиус - 8 метров), при ширине ледового желоба 130-150 сантиметров и перепадах высот 70-120 метров.
- Соревнования проводятся в трех видах программы:  
мужские и женские одноместные;  
мужские двухместные (микст) санки;  
командные (в команде одна мужчина и одна женщина, причем они могут представлять разные страны).
- На одноместных санях каждая команда имеет право заявить не более шести спортсменов (по три мужчины и три женщины), на двухместных – не более двух экипажей.  
У "одиночников" победитель определяется по сумме четырех заездов, а у "двоек" - по сумме двух заездов.





# Скелетон

- Скелетон (англ. skeleton, буквально — скелет, каркас), вид спорта, представляющий собой спуск по ледяному желобу на двухполозьевых санях на укрепленной раме, победитель которого определяется по сумме двух заездов.
- Прародителем скелетона считается спуск с гор на тобоггане (бесполозных деревянных санях), распространенных среди канадских индейцев. В литературе его появление относят к XVI веку.
- Сведения о спортивных состязаниях саночников датируются серединой XIX века, когда британские туристы в Швейцарских Альпах начали спускаться на санях по заснеженным горным склонам.
- Скелетон представляет собой сани со стальными полозьями и утяжеленной рамой, без рулевого управления, на которых спортсмен лежит головой вперед в направлении движения, лицом вниз, используя для управления санями специальные шипы на ботинках.
- Первые сани-скелетон были сконструированы в 1887 году в Санкт-Морице, Швейцария. Соревнования по спуску с гор на скелетоне стали проводиться в Креста-Ран вблизи Санкт-Морица. Первоначально в соревнованиях участвовали только мужчины.



# Сноубординг

- Сноубординг — сравнительно молодой вид спорта. Название вида спорта происходит от английского snowboarding, т.е. от snowboard - "снежная доска".
- Это вид лыжного спорта, заключающийся в спуске по снежному склону на широкой окантованной доске, на которой крепления для ног устанавливаются поперек линии движения, а также в выполнении акробатических элементов на специальной полуовальной трассе - полутрубе.
- Сноубординг возник в 1960-е годы, когда американский слаломист Джей Бёртон продемонстрировал спуск по склону на изобретенной им доске - сноуборде, которым сразу же заинтересовались лыжные фабриканты.
- Соревнования по сноубордингу проводятся в пяти спортивных дисциплинах: слалом-гигант, параллельный слалом-гигант, комбинации - слалом и параллельный слалом, слалом в полутрубе.





# Фристайл

- Фристайл - лыжный вид спорта, включающий лыжный балет, акробатику, могул, ски-кросс, ски-слоупстайл, ски-хафпайп.
- В лыжном балете спортсмен спускается по пологому склону под музыкальное сопровождение, демонстрируя элементы скольжения, шагов, вращений, прыжков.
- В акробатике спортсмены со специально спрофилированных трамплинов совершают различные по сложности прыжки. Победитель определяется по сумме баллов за выполнение двух прыжков.
- Трамплины бывают трех разновидностей: большой (высота 3,5 метра, уклон 65 градусов); средний (3,2 метра, 63 градуса); малый (2,1 метра, 55 градусов). Площадь приземления должна быть покрыта рыхлым снегом. Очки начисляются за технику выполнения отрыва, высоту и длину полета, качество выполнения акробатического элемента, приземление и умножаются на коэффициент сложности прыжка.



# Фигурное катание

- Вид конькобежного спорта, основу которого составляют движения спортсмена на льду под музыку, на одной или обеих ногах, с переменами направления скольжения, вращением, прыжками, комбинаций шагов и рисунков фигур в одиночном катании, и поддержек в парном катании.
- Современное фигурное катание на коньках включает в себя четыре самостоятельных вида:
  - одиночное катание (мужское и женское),
  - парное катание,
  - спортивные танцы,
  - синхронное катание (короткая программа).Каждый вид по-своему своеобразен.
- В настоящее время одиночное и парное катание включает короткую и произвольную программы под музыку. Короткая программа включает выполнение восьми предписанных элементов со связующими или соединительными шагами в течение 2 мин 40 сек.
- В спортивных танцах выполняются два обязательн

