

Зимние виды спорта



Санний спорт

Санний спорт – это соревнования в скоростном спуске на одноместных или двухместных санях по заранее подготовленной трассе. Спортсмены располагаются на санях на спине, ногами вперед. Управление санями производится при помощи изменения положения тела.

*Мои санки едут сами,
Без мотора, без коня,
То и дело мои санки
Убегают от меня.
Не успею сесть верхом,
Санки - с места и бегом...
Мои санки едут сами,
Без мотора, без коня.
А под горкой мои санки
За сугробом ждут меня.
Непослушным, скучно им
Подниматься вверх одним.*



*За веревочку коня
В горку я тащу,
Ну а с горки быстро я
На коне лечу!*

(Санки)



Чем полезно катание на санках

Катание на санках – это не только детская забава, но и прекрасный способ поддерживать тело в тонусе. Во время спусков и подъемов организм получает нагрузку, благодаря чему происходит укрепление сердечной мышцы, нормализуется кровяное давление. Кроме того, катание на санках хорошо поднимает настроение.

Фигурное катание

Фигурное катание – зимний конькобежный олимпийский вид спорта, основная идея которого заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов по льду на коньках и выполнении специальных элементов под музыку. Фигурным катанием занимаются как мужчины, так и женщины.

*На льду танцует фигурист,
Кружится, как осенний лист.
Он исполняет пируэт,
Потом двойной тулуп... Ах,
нет!
Не в шубе он, легко одет.
И вот на льду теперь дуэт.
Эх, хорошо катаются!
Зал затаил дыхание.
Вид спорта называется...
(Фигурное катание)*



Чем полезно катание на коньках

Спортсмены, занимающиеся фигурным катанием, выполняют различные трюки и поддержки.

Катание на коньках прекрасно тренирует гибкость, быстроту, ловкость и умение держать равновесие. Конькобежный спорт помогает развивать мышцы.

Кроме того, регулярные занятия на льду укрепляют здоровье, повышают тонус организма и его сопротивляемость различным инфекциям.



Конькобежный спорт

Конькобежный спорт (скоростной бег на коньках) — вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.

Конькобежный спорт — один из старейших видов спорта

*Кто десять километров,
Качая в такт рукой,
Бежит быстрее ветра
Согнувшись кочергой?
(Конькобежец)*



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 отталкивания, а, следовательно, позволяет добиться более высокой скорости.



*Мои новые подружки
И блестящи, и легки,
И на льду со мной резвятся,
И мороза не боятся.
(Коньки)*

Лыжный спорт

Лыжный спорт - включает в себя лыжные гонки на различные дистанции, прыжки с трамплина, двоеборье (гонка и прыжки), горнолыжный спорт, а также сноуборд

*То сугробам ноги ходят,
пор с сугробами заводят:
Не увязнем мы в снегу, -
говорили на бегу,
И пройдем там, где нам нужно.
Лыжи нас поддержат дружно,
Им сугробы не помеха.
Мег для них - одна утеха*

(Г. Соренкова)



+

*Вокруг глубокий снег лежит,
А он легко поверх бежит,
Лишь с колеи сойти нельзя,
Кто мчится к финишу,
скользя?
(Лыжник)*



Чем полезны лыжи

Этот зимний вид спорта подразумевает движение без остановок в течение длительного периода времени. Во время таких тренировок повышается выносливость, а также происходит общее оздоровление организма: улучшается работа сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, повышается иммунитет.

Хоккей с шайбой

Хоккей с шайбой — командная спортивная игра на льду, разновидность хоккея, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками на ледяном корте, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

*Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!»
-Значит там игра –*

(Хоккей)



Чем полезен хоккей на льду

Хоккей считается достаточно агрессивным видом спорта, однако любительские игры безопасны и даже полезны для организма. Во время тренировок задействована как нижняя, так и верхняя часть тела, благодаря чему отлично прорабатываются мышцы ног, рук, живота и спины. Хоккей также благоприятно влияет на опорно-двигательный аппарат, повышает иммунитет. Этот командный вид спорта тренирует и характер, вырабатывая такие качества, как выносливость, упорство, ловкость и реакция.

*Этой палкой бей смелее,
Чтоб удар был, как из пушки,
Эта палка – для хоккея
И она зовется ...*

(Клюшка)

