

Тематический словарь в картинках. ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА.

1.



2.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Знакомить детей со спортом можно по-разному. Сначала рассмотреть с ребенком картинки в книге на спортивную тематику; можно понаблюдать за тренировкой спортсменов на катке стадиона или на лыжне во время прогулки в лесу, парке, а потом попросить нарисовать спортсмена. Рисуя соревнующегося спортсмена, ребенок, таким образом, вспоминает и закрепляет в памяти особенности его движений. По рисункам детей можно определить, какие виды спорта его больше интересуют. На музыкальных занятиях можно разучивать песни о спорте, знакомить детей со спортивными маршами и просто учить их выполнять движения под музыку. Музыка тоже способствует формированию у детей интереса к физической культуре и спорту.

Книга «Мир человека: Спорт. Зимние виды» продолжает серию «Тематических словарей в картинках», выпущенных издательством «Школьная Пресса» для занятий с детьми дошкольного возраста¹. Она знакомит дошкольников с наиболее популярными видами зимнего спорта: лыжным, санным, конькобежным. В нее вошли иллюстративный материал и текстовая вкладка. На страницах книги, посвященных какому-либо виду спорта, даны рисунок сверху спортсмена, фотография спортсмена, представляющего конкретный вид зимнего спорта, и его условное обозначение — шиктограмма. В текстовой вкладке вы найдете материал для занятий с детьми по каждой цветной странице книги. Мы предлагаем стихи автора Кнушевицкой Н.А. (при желании ребенок их может выучить наизусть), краткое описание данного вида спорта, вопросы и задания на закрепление полученных знаний, активизацию речи ребенка, расширение его словарного запаса, связанного со спортивной тематикой.

Сразу же оговоримся: книга «Спорт. Зимние виды» не охватывает полностью все зимние спортивные дисциплины. Мы постарались представить здесь самые интересные, на наш взгляд, и любимые как взрослыми, так и юными почитателями спорта, причем как существующие уже много-много лет (хоккей, коньки, лыжи, фигурное катание, бобслей), так и совсем «молодые» виды зимнего спорта — фристайл, шорт-трек, сноубординг.

Даже взрослому порой непросто разобраться во всем разнообразии зимних видов спорта. Задача нашей книги — помочь понять, прежде всего взрослому, какой именно вид спорта они видят на телеэкране, в спортзале, на стадионе, чтобы затем просто и доступно объяснить детям, что представляет собой тот или иной вид зимнего спорта, какой спортивный инвентарь нужен для того, чтобы им заниматься, где можно ему обучиться и т.д. А самое главное — усво-

ить, что любой вид спорта начинается с физической культуры, которой нужно приучить себя заниматься с раннего возраста, что физическая культура — это не только залог возможных спортивных достижений в будущем, но прежде всего залог и гарантия здоровья человека. Не менее важно и то, что физические упражнения, способствуя формированию двигательных умений и навыков дошкольника, помогают приобрести опыт чувственного познания собственных двигательных возможностей, а в целом своего места в окружающем мире.

Лексические темы в книге подобраны таким образом, чтобы в процессе занятий у ребенка активно пополнялся словарь (существительных, прилагательных, глаголов), формировались речевые умения, которые помогут ему адаптироваться к новым социальным условиям школьной жизни и успешно справляться с учебными заданиями в школе. Занимаясь по нашей книге, дошкольники приобретут навыки согласования существительных и прилагательных (**ледовая площадка, финишная прямая, большая скорость, скоростной бег**), образования косвенных падежей существительных, например винительного (**забить гол, передать эстафету, выполнить прыжок** и т.д.), творительного (**забросить шайбу клюшкой**), образования сложных слов (**конькобежец, горнолыжник, сноубора, фристайл** и т.д.), умение отвечать на поставленные вопросы и строить предложения различной синтаксической структуры, составлять небольшой рассказ по картинке, по схеме, по памяти. (Разумеется, названия грамматических категорий ребенку запоминать не нужно, — этот материал он будет подробно изучать в школе.)

В настоящее время, при большом многообразии видов спорта, у родителей возникает вопрос: с какого возраста и каким видам спорта можно обучать детей дошкольного возраста? Конечно же, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр и развлечений с элементами спорта вполне доступны детям-дошкольникам. Заниматься с ребенком надо продуманно, исходя из интересов здоровья ребенка и его гармоничного развития. Родителям следует знать, что правильно, разумно подобранные игры и спортивные развлечения благотворно влияют на укрепление и оздоровление организма ребенка.

Не забывайте, что ваш личный пример — самая лучшая мотивация для ребенка, развития у него интереса к физической культуре и спорту.

СЧАСТЛИВЫХ ВАМ СПОРТИВНЫХ СТАРТОВ!

• Расскажи, кто в твоей семье занимается спортом. Назови этот вид спорта. Каким из видов спорта тебе хотелось бы заниматься, когда ты вырастешь? Почему?

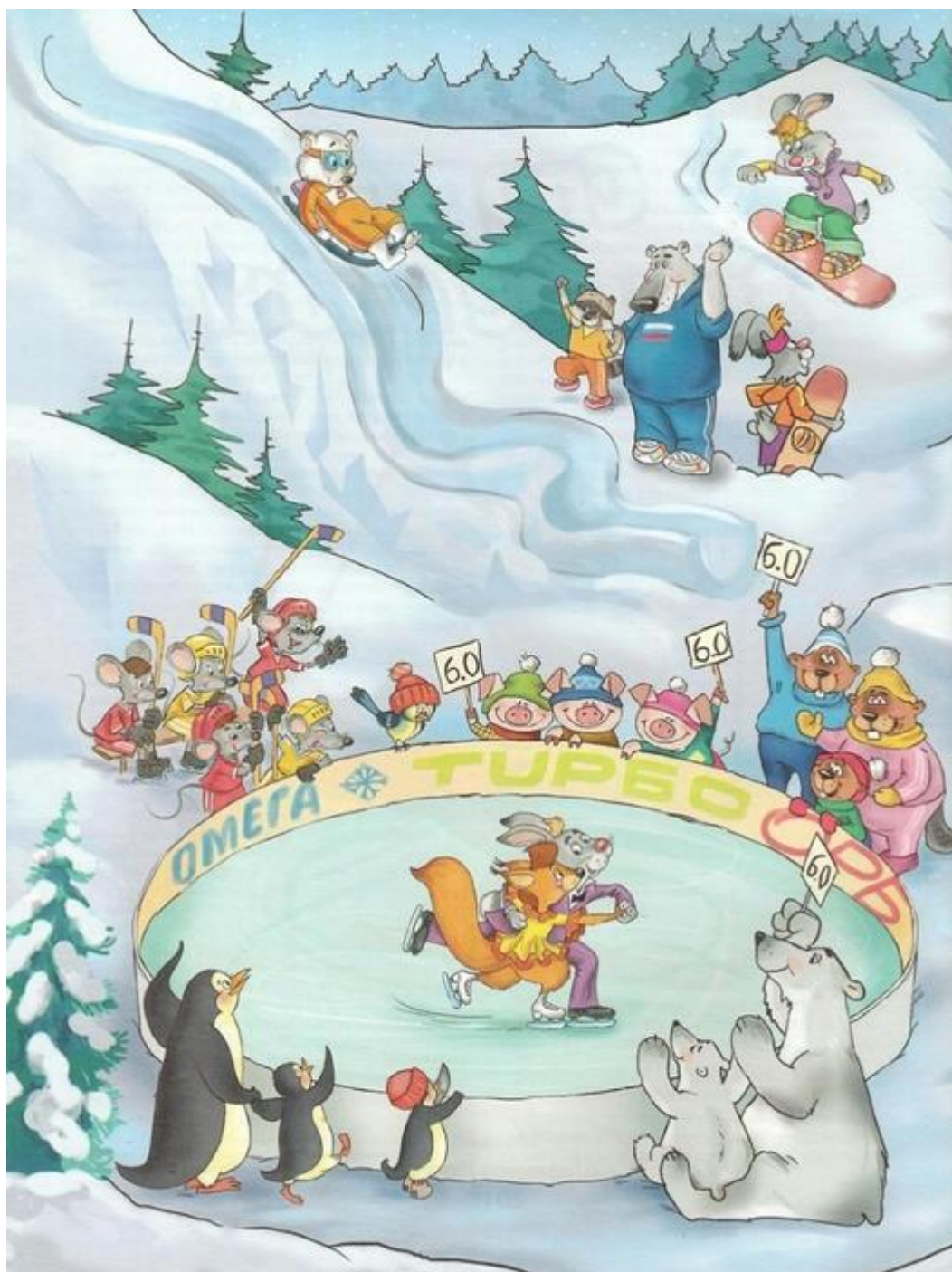
¹ См.: «Тематический словарь в картинках. Мир растений и грибов»: В 4 книгах; «Тематический словарь в картинках. Мир животных»: В 5 книгах; «Тематический словарь в картинках. Мир человека»: В 8 книгах (М., 2002–2007 гг.).

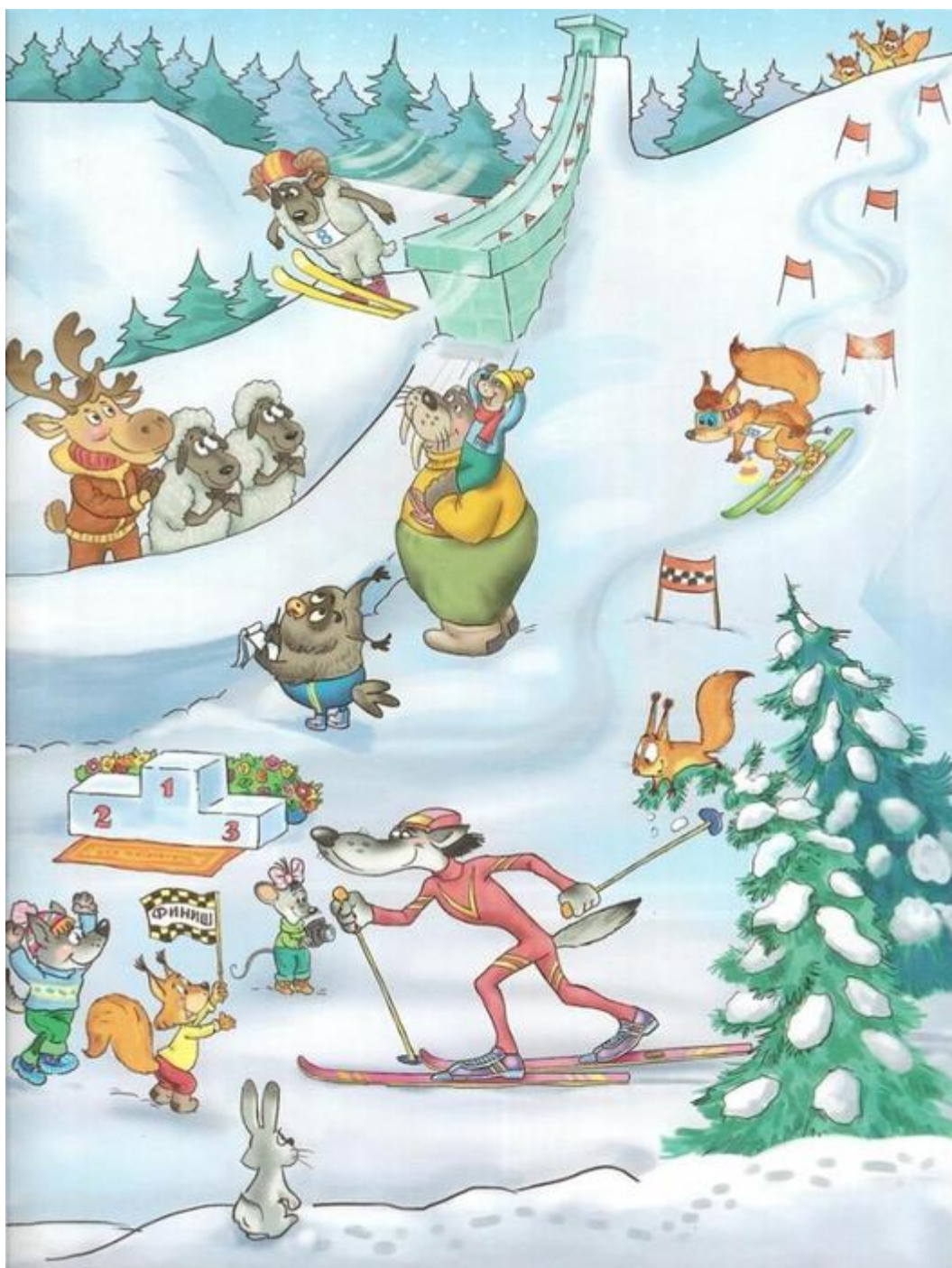
ТЕМАТИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ В КАРТИНКАХ

Спорт Зимние виды



Москва
Школьная Пресса
2010

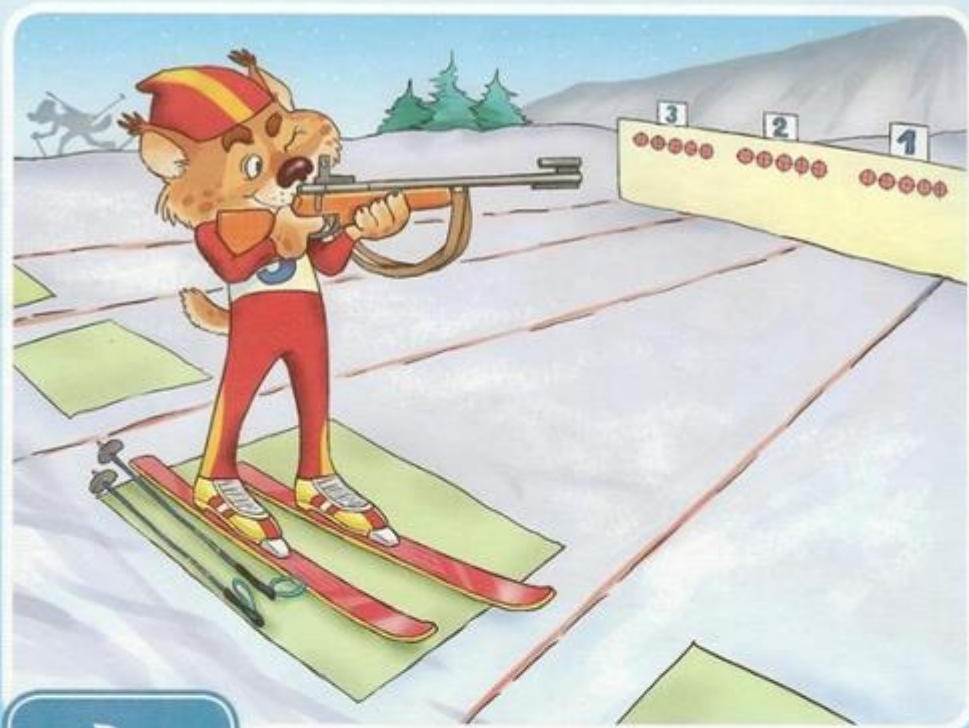






ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

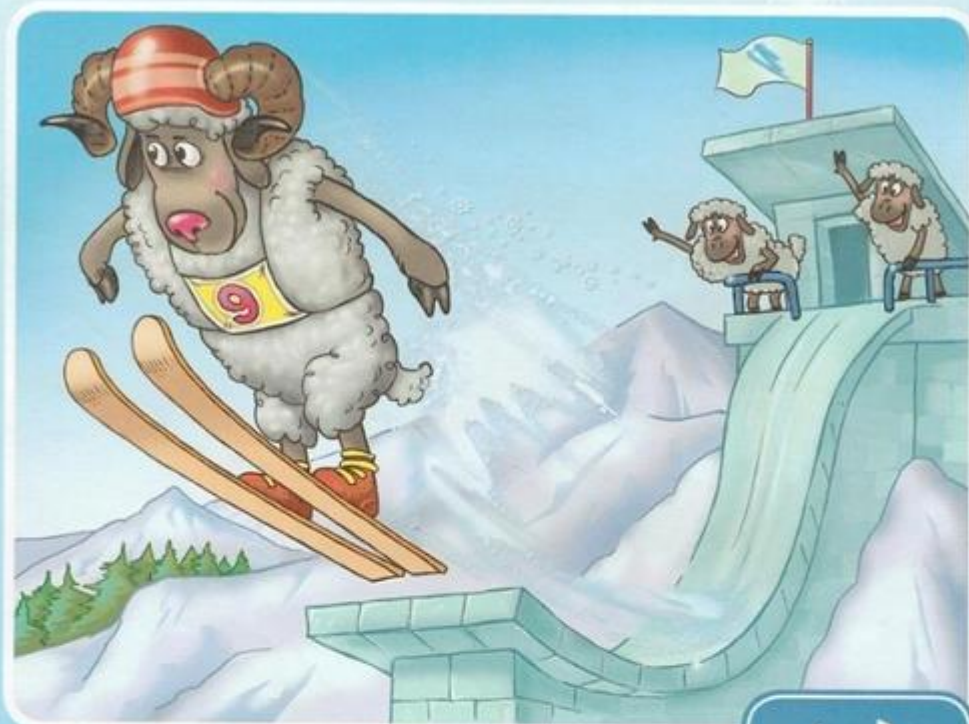




БИАТЛОН



5



ПРЫЖКИ С ТРАМПЛИНА



6

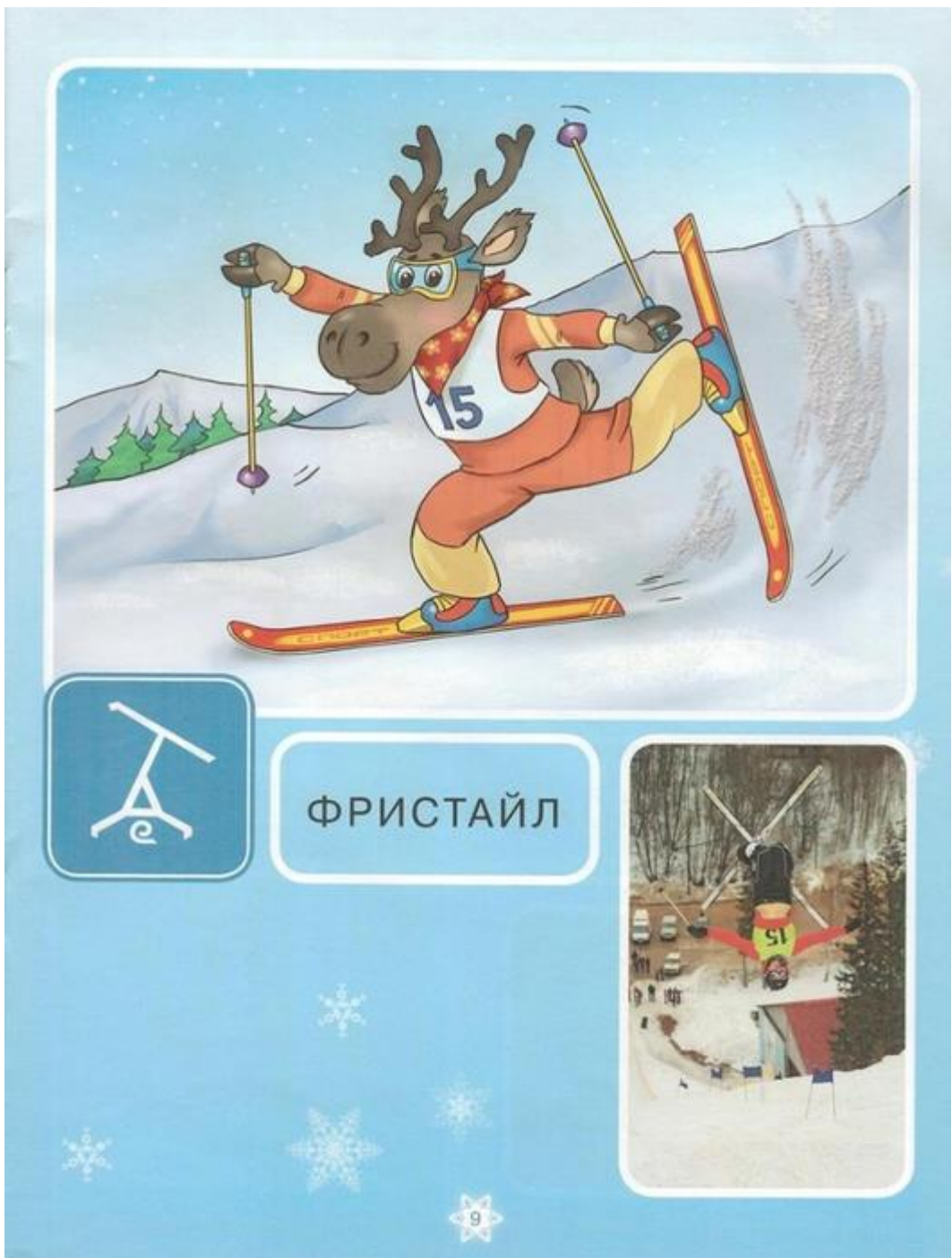


ГОРНЫЕ ЛЫЖИ



7







ИГРА «СНАРЯДИ СПОРТСМЕНА»



Вопросы и задания

- ① Какой это вид спорта — зимний или летний?
- ② Где тренируются спортсмены зимних видов спорта летом?
- ③ Для каких видов спорта нужен лед? Отметь их галочками.
- ④ Какому спортсмену необходим этот спортивный инвентарь?
- ⑤ Чем награждают спортсменов на соревнованиях?
- ⑥ Найди среди этих пиктограмм те, что тебе запомнились, и назови виды спорта, которые они обозначают.
- ⑦ Расскажи, какой вид спорта тебе нравится больше и почему.



1



4



5



2

Сноубординг
Одиночное фигурное катание
Прыжки с трамплина
Бобслей
Биатлон
Лыжные гонки
Хоккей
Кёрлинг
Сани
Коньки
Горные лыжи
Двоеборье
Сkeleton
Шорт-трек
Парное фигурное катание
Фристайл
3 Спортивные танцы на льду

3



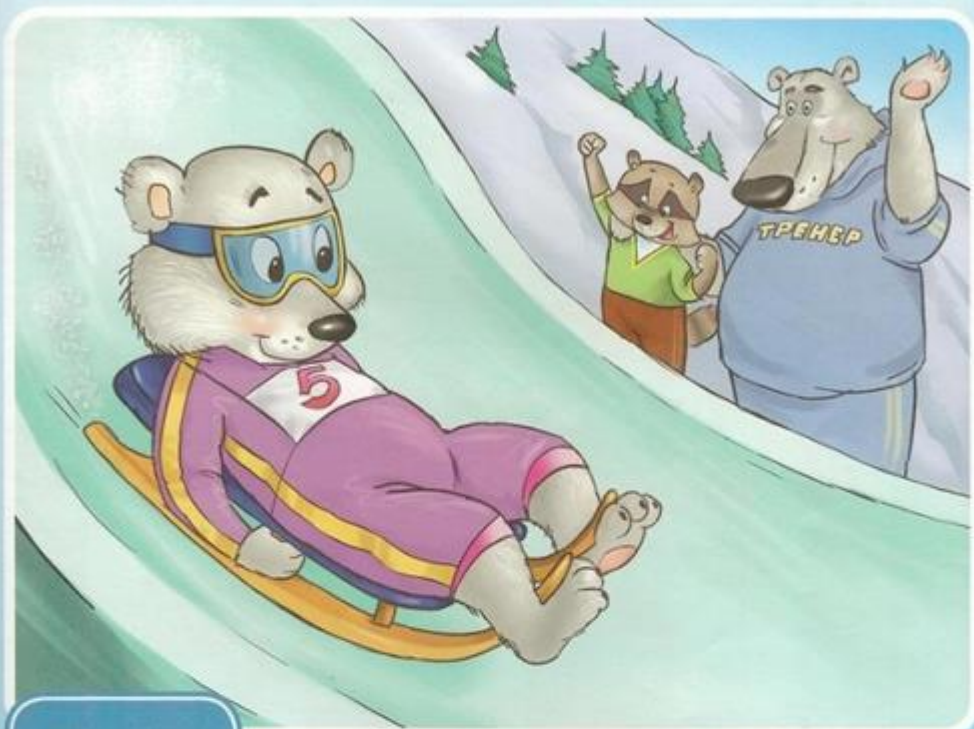
6

Я

7

ИГРА «ПОДБЕРИ ПИКТОГРАММУ»





САНИ



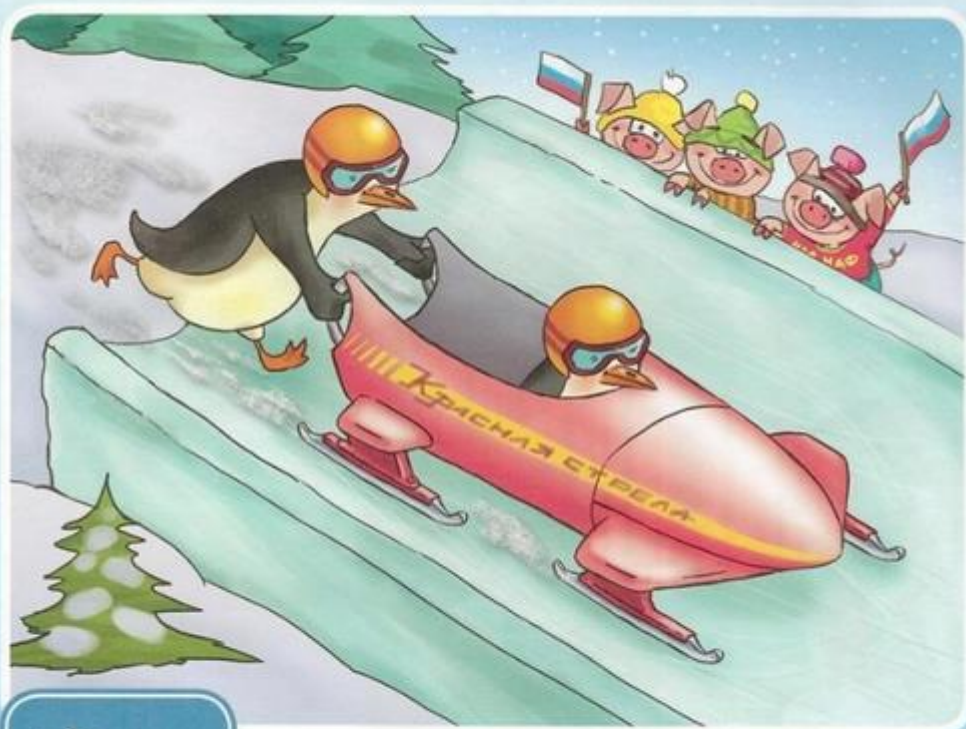
15



СКЕЛЕТОН



16

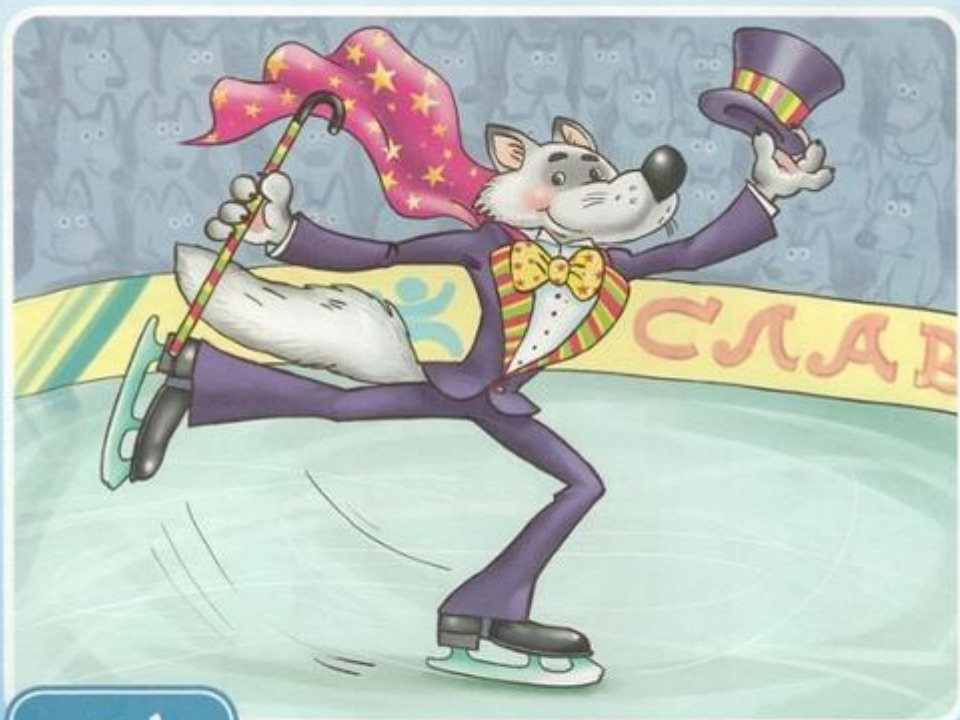


БОБСЛЕЙ



17

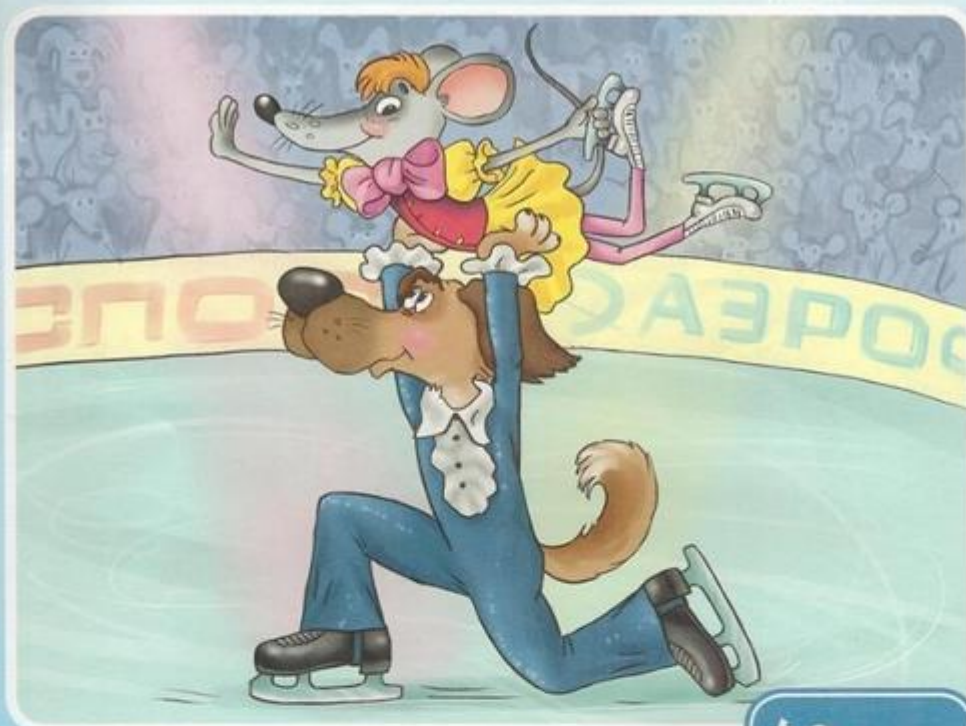




ОДИНОЧНОЕ
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ



19



ПАРНОЕ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ



20



СПОРТИВНЫЕ
ТАНЦЫ НА ЛЬДУ





ХОККЕЙ





ШОРТ-ТРЕК



23



КЁРЛИНГ



24

Зимние старты

Мы зиму ждали не напрасно:
Морозным днем под небом ясным
Все будущие чемпионы
Торопятся на стадионы.
И для тебя, и для меня
Уже проложена лыжня.
Давно наточены коньки,
Блестят затитые катки.
Флажки видны на склонах снова —
К соревнованиям всё готово.
Вот шайба, санки, клюшка, шлем —
Что для чего здесь — ясно всем.
Ведь знает про бобслей, шорт-трек
Сегодня каждый человек.
И вновь спешит к ледовым трассам
Болельщиков веселых масс.
Они с невиданным азартом
Поддержат каждого на старте.
«Давай!», «Нажми!», «Еще быстрее!» —
Так громко все вокруг болеют,
Будто румяная зима
Вдруг встала на коньки сама!

Рассмотри рисунок на с. 2–3. Попробуй самостоятельно рассказать о том, какими видами спорта занимаются зверушки. А теперь слушай рассказ, отвечай на вопросы, находи и показывай. Если будет трудно, попроси взрослого тебе помочь.

Ты видишь на рисунке, как зверушки участвуют в спортивных соревнованиях.

- Скажи: какое время года изображено? Объясни свой ответ. (*Зима, лежит снег, зверушки катаются на лыжах, коньках, санках.*)

- Найди и покажи бельчонка, спускающегося с горы на лыжах. Это горнолыжник. Посмотри, как он ловко на большой скорости проходит *извилистую трассу*!

А вот волк вышел на финишную прямую, он первым завершает *гонку*.

- Какое место на пьедестале почета

он займет? Покажи на пьедестале второе и третье места.

На ледовой площадке выступают фигуристы (заяц и белочка). Судьи им поставили самые высокие оценки.

- Покажи судей на рисунке. Назови зверушек судей. (*Поросята, бобры, медведь.*) Скажи: кто еще находится вокруг ледовой площадки? (*Пингвины, хоккейная команда мышат, воробышек.*) Это зрители, или, говоря на спортивном языке, *болельщики*.

Медвежонок-саночник отважно преодолевает крутой спуск на спортивных санях. Его поддерживают тренер медведь и товарищ по команде енот.

- Скажи: какой вид спорта представляет веселый спортсмен зайка? (*Сноубординг.*)

- Найди и покажи на рисунке трамплин. Выполняет прыжок с трамплина спортсмен барашек. Ему восхищенно аплодируют болельщицы овечки, моржи и лось.

Каждые спортивные соревнования освещаются *прессой*, т.е. о них рассказывают в газетах, их показывают по телевидению. Делают это журналисты и *фотокорреспонденты*.

- Найди и покажи на рисунке мышку-фотокорреспондента.

Подробнее об этих и некоторых других зимних видах спорта мы расскажем на следующих страницах нашей книги.

Лыжный спорт

Прежде чем говорить о лыжном спорте, расскажи, что ты знаешь о лыжах. Поможет тебе рисунок на с. 4, рассмотри его.

Итак, *лыжи* — плоские деревянные (а в современных лыжах — пластиковые) полозья для хождения или бега по снегу. Они были изобретены человеком очень давно, еще до нашей эры.

В зависимости от того, для чего или для кого они предназначались, лыжи приобретали различные формы. Например, охотнику, который ходил, выслеживая добычу, по глубоким сугробам в лесу или на снежной поляне, нужны были короткие и широкие лыжи. На таких лыжах ему удобно было стрелять, сохраняя устойчивое положение. А вот полярникам больше подходили лыжи длинные и крепкие, чтобы перебираться через трещины во льдах.

В XVIII веке в Норвегии прошли первые соревнования среди лыжников. Увлечение лыжами быстро распространилось по всей Европе и дошло даже до Японии. Во многих странах стали образовываться национальные лыжные клубы.

В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта.

Лыжный спорт постоянно развивается, приобретая все новые виды. О некоторых из них мы и расскажем.

Лыжные гонки (с. 4)

Березки в ивее и елки,
Дрожат снежинки на иголках,
И бесконечная лыжня,
И деревянных два «коня»,
И палки лыжные мелькают, —
Быстрой бежать нам помогают.
Пусть далеко еще до лета —
Сейчас на лыжах эстафета.
А может, даже марафон —
Не каждому дается он.
Но вот последнее усилие,
И за спиною будто крылья.
И финиш — вот он — ближе, ближе...
Теперь мы знаем все о лыжах!

Лыжные гонки считаются самым популярным видом лыжных соревнований. Задача спортсмена-лыжника — как можно быстрее *преодолеть дистанцию* на лыжах.

Существуют два стиля передвижения на лыжах — *классический* и *свободный*. При *классическом* стиле передвижения лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне. Она представляет собой две параллельные линии. Наверное, по такой лыжне и ты ходил(а) со своими друзьями или родителями? А палками отталкиваться можно либо попеременно (то левой, то правой), либо одновременно.

Свободный стиль называют еще «коньковый ход». Когда смотришь на спортсмена, передвигающегося таким способом, создается впечатление, что он катается на коньках с очень длинными полозьями. Преимущество конькового хода в том, что спортсмен двигается гораздо быстрее, чем классическим стилем. А появился этот способ передвижения и стал широко использоваться совсем недавно — в конце XX века.

• Рассмотрите еще раз рисунок. Скажи: каким стилем идет наш герой — волк-лыжник — классическим или свободным? Как он отталкивается палками? Попеременно или одновременно?

• Сравни рисунок с фотографией. Каким стилем идут спортсмены-лыжники на фотографии?

• Какое *снаряжение* нужно спортсмену, участнику лыжных гонок?

• Рассмотрите *пиктограмму* (знак в виде рисунка, изображающий какое-либо понятие) этого вида спорта. Попробуй придумать и нарисовать свою.

Словарик: *болельщик, гонка, лыжи, пресса, пиктограмма, снаряжение, фотокорреспондент, извилистая трасса, классический стиль, свободный стиль, преодолеть дистанцию.*

Биатлон (с. 5)

Чтоб заниматься нам биатлоном,
Вовсе не надо носиться по склонам.

Наоборот, по ровной лыжне
Бегать придется тебе или мне,
Ну и, конечно же, метко стрелять.
Чуть пробежали — мишени опять,
Вот на снегу они четко видны, —
Скорее винтовку из-за спины!
Целимся лежа; не дрогнет рука —
Цель поразим мы наверняка.
Чем меньше затратим на это минут,
Тем выше награды в итоге нас ждут!

Особенность биатлона состоит в том, что в одном соревновании сочетаются два различных вида спорта — лыжная гонка и *стрельба по мишени*. Первые такие соревнования были проведены в конце XVIII века в Норвегии.

В нашей стране в 20–30-е годы XX столетия были широко распространены военизированные соревнования на лыжах с оружием, которые проходили в частях Красной Армии. Эти соревнования видоизменялись и появились так называемые гонки военных патрулей, которые стали популярными и за рубежом. Они даже были включены в программу как показательные на первых зимних Олимпийских играх в 1924 году в Шамони.

Так родился новый вид спорта — *зимнее двоеборье* — **биатлон**.

Расстояние до мишени, по которой стреляет биатлонист, — 50 метров. А сама мишень в диаметре насчитывает 45 мм (при стрельбе лежа) и 115 мм (при стрельбе стоя).

Попробуй вместе со взрослым приготовить из бумаги такие мишени. А когда пойдете на прогулку, прикрепите их к дереву и отойдите на расстояние, к примеру, 70 шагов от него. Да, не забудьте только учесть, что спортсмен-биатлонист перед стрельбой пробегает на лыжах дистанцию в несколько километров с винтовкой за спиной, минимальный вес которой 3,5 кг.

- Рассмотрите фотографию на с. 5. Скажи: каким стилем проходят биатлонисты дистанцию, классическим или коньковым?

- Из какой позиции стреляют биатлонисты на фотографии слева?

- Почему на пиктограмме этого вида спорта два символа? Объясни свой ответ.

- Какое снаряжение у спортсмена-биатлониста?

- Как ты думаешь, трудно заниматься этим видом спорта? Объясни свой ответ.

Словарик: биатлон, винтовка; зимнее двоеборье; стрельба по мишени.

Прыжки с трамплина (с. 6)

Посмотрим если с высоты —
Повсюду столько красоты.
Чтоб вдоволь ей налюбоваться,
Один простой есть способ, братцы.
Под мышку лыжи и — к трамплину,
Там ветер нас толкает в спину.
Раскинем руки и — в полет.
Эй, положи нас, самолет!
Мелькают елочек верхушки,
Машины, люди, как игрушки.
Парим свободно, словно птица,
Но вот пора и приземлиться.
Чем дальше улетим мы вдаль,
Тем больше шансов на медали!

Прыжки на лыжах с трамплина — вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов.

- Рассмотрите рисунок на с. 6, покажи на нем *трамплин*.

Это сооружение, от которого отталкиваются для прыжка. Трамплины могут быть разными по высоте — 70, 90 и даже 120 м. Представь себе 20–25-этажный дом. Вот с высоты такого дома совершаются прыжки на лыжах! От спортсмена требуются сме-

лость, быстрота и четкая **координация движений**.

Прыжок состоит из четырех моментов: разгон, отталкивание, полет и приземление.

- Рассмотрите еще раз фотографию на с. 7. Попробуйте определить, на какой стадии прыжка находится спортсмен. (Полет.)

Спортсменам-прыгунам запрещено использовать лыжные палки, **максимальная скорость** достигается за счет того, что спортсмен во время разгона находится в согнутом положении.

Современные прыгуны-лыжники могут пролететь более 90 м. Но оценивается прыжок не только по дальности полета, а также по красоте и правильности выполнения требований к прыжку, владению спортсменом своим телом, технике приземления.

Поскольку прыжки на лыжах с трамплина — небезопасный спорт, экипировка для прыгуна имеет большое значение.

Для максимальной безопасности **лыжные крепления** очень прочные. И в случае падения они отсоединяются, чтобы спортсмен не травмировал себя. Кроме этого, прыгуну необходимо надевать защитный шлем, лыжные очки, перчатки, специальный костюм.

- Как ты думаешь, каким качеством должен обладать спортсмен, выполняющий прыжок на лыжах с трамплина?

- Для чего прыгунам с трамплина необходимы шлем, лыжные очки и перчатки?

- Рассмотрите рисунок и фотографию. Обратите внимание на положение рук спортсмена. Как ты думаешь, почему необходимо соблюдать такое положение рук?

- Рассмотрите пиктограмму этого вида спорта. Как ты думаешь, рисунок отображает условно движение спортсмена? Если бы ты был художником,

какой символ (пиктограмму) для прыжков с трамплина ты бы нарисовал?

Словарик: трамплин; лыжные крепления, максимальная скорость; координация движений, прыжки на лыжах с трамплина.

Горные лыжи (с. 7)

Мы **горные лыжи** с тобою возьмем

И горку покруче сейчас же найдем.

Спуститься с нее — непростая задача.

Ты будь осторожен, нельзя здесь иначе,

А то и в сугробе окажешься вдруг.

Вот снежные брызги взлетают вокруг,

Проходим одни и другие ворота,

Спускаемся змейкой, прыжки, повороты,

Флажки огибаем без остановки.

Не зря мы ходили на тренировки!

Горнолыжный спорт представляет собой спуск с гор на лыжах по специальным трассам. Трасса образуется из «ворот» — красных, синих и желтых флажков, расставленных на определенном расстоянии друг от друга. Спортсмен, спускаясь по извилистому пути, обязан пересечь линию каждого «ворот» обеими ногами, что не так-то просто, ведь на скорости легко проскочить мимо «ворот». А за пропуск «ворот» или пересечение их одной лыжей спортсмен строго наказывается — снимается с соревнований.

Экипировка (т.е. снаряжение) спортсмена-горнолыжника непростая. Для некоторых видов горнолыжного спорта, например, **скоростного спуска**, используются изогнутые палки. (Рассмотри палки на рисунке и фотографии на с. 7.) Их назначение — уменьшить сопротивление воздуха. Сами горные лыжи тоже отличаются от обычных: их полозья шире.

Лыжные ботинки крепятся к лыжам при помощи ремней, защелка у которых в случае сильного удара или дав-

ления *автоматически открывается*, и лыжи отстегиваются. Это помогает спортсмену в случае падения избежать серьезных травм. Важные атрибуты экипировки горнолыжника — *шлем* и защитные очки.

В скоростном спуске победителем становится тот спортсмен, который сумел без нарушения правил *дойти до финиша* за самый короткий промежуток времени.

- Расскажи, чем горные лыжи отличаются от беговых.

- Рассмотрю рисунок. Скажи, какой очень важный предмет экипировки горнолыжника забыл надеть наш спортсмен бельчонок. Сравни рисунок с фотографией спортсмена-горнолыжника.

- Обрати внимание на пиктограмму этого вида спорта. Чем она отличается от пиктограммы лыжных гонок?

- Приходилось ли тебе наблюдать этот вид спорта? Расскажи.

Словарик: горнолыжник, шлем, экипировка; горнолыжный спорт, скоростной спуск; автоматически открываться, дойти до финиша.

Двоеборье (с. 8)

Что в *двоеборье* нам надо уметь?

С трамплина высокого птицей слететь,
На лыжной дистанции всех обогнать —
За этим за всем так легко наблюдать!
Так не останемся здесь мы в сторонке,
На лыжи скорей — и смело вдогонку.
Мы тоже хотим двоеборцами стать,
Научимся — будем мы всех побеждать!

- Рассмотрю рисунок на с. 8. Попробуй догадаться, почему спортсмен лисенок изображен на нем с двумя парами лыж. (Дело в том, что наш лисенок *двоеборец*.)

А *двоеборье* — это вид лыжного спорта, который включает в себя два вида

соревнований: прыжки с трамплина и лыжную гонку. Об этих видах спорта мы уже рассказывали.

- Найди и покажи на рисунке лыжи для прыжков с трамплина, затем — беговые лыжи. Чем они отличаются друг от друга?

Соединить прыжки на лыжах с трамплина с лыжными гонками придумали норвежцы. В Норвегии эта лыжная забава издавна была неизменной частью зимних праздников.

В настоящее время соревнования по лыжному двоеборью проходят в два дня. В первый день спортсмены-двоеборцы соревнуются в прыжках с трамплина.

- Найди на с. 8 фотографию спортсмена, выполняющего прыжок с трамплина. Найди и покажи трамплин на рисунке.

Во второй день эти спортсмены состязаются на лыжне. Тот спортсмен, который прыгнул дальше всех, выходит на *лыжную дистанцию* первым. В двоеборье побеждает тот, кто первым приходит в лыжной гонке.

- Рассмотрю фотографию лыжных гонок на с. 8. Вспомни (см. «Лыжные гонки») и скажи: каким ходом идут спортсмены — классическим или свободным, т.е. коньковым?

- Как ты думаешь, почему соревнования в двоеборье проходят в два дня?

- Скажи: что должны уметь делать спортсмены-двоеборцы?

- Сколько условных знаков-изображений ты видишь на пиктограмме? Объясни, почему здесь два условных знака.

- Как ты думаешь: какое *спортивное упражнение* легче выполнять — прыжок с трамплина или гонку на лыжах? Объясни свой ответ.

Словарик: двоеборье; лыжная дистанция, спортивное упражнение.

Фристайл (с. 9)

В театре смотрим мы балет:
За пируэтом пируэт —
Кружится в танце балерина.
Что за волшебная картина!
Но если кто, на лыжах стоя,
Захочет повторить такое,
Не надо удивляться тут.
Фристайлом этот спорт зовут.
Здесь лыжник, будто акробат,
Покажет трюков сто подряд:
С горы спускаясь — ну, дела! —
То вертится он, как юла,
Вокруг своей же лыжной палки,
То прыгает, как со скакалкой.
Ну вот и всё, горе конен,
Спортсмен наш — просто молодец!

Фристайл — это вид лыжного спорта, *горнолыжное многоборье*.

Тебе знаком уже термин «двоеборье». Это *состязание* по двум видам спорта.

- Попробуй объяснить, что такое многоборье. (При объяснении используй вместо слова «много» слово «несколько».)

Этот вид спорта был придуман американцами не так давно, в 70-е годы XX века. Слово «фристайл» означает «свободный стиль».

Спортсмены этого вида спорта соревнуются не только в скорости спуска по склонам, но и в красоте выполняемых при этом движений, поворотов, *акробатических упражнений* и других технических элементов.

Фристайл включает в себя следующие дисциплины: *лыжная акробатика*, *скикросс*, *могул* и *лыжный балет*.

В *лыжной акробатике* соревнования проходят на специальных трамплинах (высота самого большого — 3,5 м). Представь, что прыжок совершается со второго этажа дома. Но при этом спортсмен разгоняется,

заходит на трамплин и взлетает вверх. Во время взлета он выполняет сальто, перевороты и другие акробатические элементы, как, например, на фотографии на с. 9.

Могул — это спуск по бутристовому, кочковатому склону. Спортсмен *лавирует* между буграми, поворачивая ноги с лыжами то в одну, то в другую сторону. Трасса к тому же содержит два трамплина, на которых лыжник демонстрирует прыжки.

Скикросс — самая захватывающая и одна из самых экстремальных (т.е. опасных) дисциплин в горных лыжах. Спускаются одновременно четыре спортсмена, четыре соперника. Трасса, по которой они стремительно идут, представляет собой трамплины, крутые повороты, ухабы, волны, виражи.

От спортсмена требуется не только преодолеть эти снежные препятствия, но еще, не столкнувшись с соперником, *прийти к финишу первым*.

А как же проходят соревнования в *лыжном балете* (правда, эта дисциплина исключена из программ официальных соревнований)? Спортсмен спускается по пологому и гладкому склону под *музыкальное сопровождение* в течение 2,5 минут. При спуске он демонстрирует элементы скольжения, перевороты через лыжную палку, разнообразные вращения и прыжки.

Посмотри, как наш спортсмен лось (рисунок на с. 9) *грациозно* (т.е. изяшно, красиво) выполняет сложный элемент лыжного балета.

- В каких еще зимних видах спорта используется музыкальное сопровождение?

- Как ты думаешь, почему скикросс считается одним из самых опасных видов горнолыжного спорта?

- Рассмотрите пиктограмму этого вида спорта. Как ты думаешь, какая дисциплина этого лыжного много-

борья здесь изображена? А как бы ты условно изобразил(а) фристайл? Попробуй условно обозначить на своей пиктограмме все четыре дисциплины этого вида спорта.

Словарик: могул, скикросс, состязание, фристайл; акробатические упражнения, горнолыжное многоборье, лыжная акробатика, лыжный балет, музыкальное сопровождение; грациозно; лавировать, прийти к финишу первым.

Сноубординг (с. 10)

На лыжах бегать ты не можешь?
Тогда мы скажем: «Ну и что же!»
Бери скорее сноуборд,
На нем покажешь ты рекорд.
Не надо летней ждать поры —
Летит с заснеженной горы
Сноубордист красиво, ловко.
Бегом за ним, на тренировку!

Рассмотри рисунок. Спортсмен зайка спускается со снежной горы на одной-единственной лыже. Эта короткая и широкая лыжа (доска), окантованная металлом, называется «сноуборд». Обрати внимание, что крепления для ног установлены на этой доске не по линии движения, а поперек, поэтому спортсмен (сноубордист) спускается с горы не лицом вперед, а боком.

Слово «сноуборд» состоит из двух слов «snow» и «board» (англ.), означающих «снег» и «доска». А сам вид спорта называется «сноубордингом». Он относится к горнолыжным дисциплинам и является самой молодой из них.

В свою очередь соревнования по сноубордингу делятся на два вида. К первому относятся состязания, которые так же, как и в горных лыжах, проводятся на гладком склоне, это разные виды *слалома*. Слалом — это спуск с горы по извилистому маршруту, с

норвежского — «sla» означает «склон», «lom» — «след».

От спортсмена требуется как можно быстрее преодолеть определенное количество вешек (флажков), расставленных по *трассе*. В некоторых видах этих состязаний, например, в *супер-гиганте*, спортсмен может *развить скорость* до 100 км в час.

Второй вид соревнований по сноубордингу называют «хаф-пайп». Это английское слово: «half» означает «половина», «pipe» — «труба». Хаф-пайп — вид катания в наклонном желобе, который напоминает половину трубы, разрезанной вдоль. Длина желоба — 100–200 метров, глубина 3–4 метра. Сноубордист скатывается от одного края «полутрубы» до другого и совершает сложные *трюки* в виде прыжков, переворотов, различных *сальто*, вращений в одну и другую стороны. Если в слаломной группе побеждает тот, кто показывает на дистанции *лучшее время*, в соревнованиях по хаф-пайпу судьи оценивают технику и сложность прыжков-переворотов.

- Дай определение трем словам: сноуборд, сноубординг, сноубордист.

- Вспомни и назови виды горнолыжного спорта.

- В чем самое главное отличие сноубординга от остальных видов горнолыжного спорта?

- Рассмотри пиктограмму этого вида спорта. Закрой книгу и нарисуй ее по памяти. А затем сравни свой рисунок с пиктограммой в книге.

- Есть ли среди членов твоей семьи (старших братьев, сестер), других родственников спортсмены, занимающиеся лыжными видами спорта? Расскажи, что ты знаешь о них.

Словарик: сальто, слалом, сноуборд, сноубординг, сноубордист, супер-гигант, трасса, трюк; лучшее время; развить скорость.

Саный спорт

Сани — самый распространенный и самый древнейший тип повозки без колес. В основном люди их использовали зимой. Гладкие загнутые спереди пластины — *полозья* (полоз) — легко могут передвигаться, *ползти* по снегу.

Второе значение слова «пóлоз» — «змея». По мнению многих ученых, это сходство со змеей (ползти, скользить) послужило тому, что наши предки славяне называли эту повозку «сани» («сань» означает «змея»).

• Расскажи все, что ты знаешь о санках. Наверняка они у тебя есть. Опиши, какие они. Любишь ли ты кататься на них с горки? Что ты при этом испытываешь? Тебе страшно, весело, дух захватывает?

Взрослые тоже любят *кататься на санках с горы*. И делают они это не только ради забавы, а еще и для того, чтобы *побить спортивный рекорд*. Называются такие соревнования — **саный спорт** — соревнования по скоростному спуску с гор по специальным трассам.

Существуют международные правила, в которых оговариваются требования к экипировке спортсмена-саночника, к трассе, которую он проходит, и к саням: учитывается их длина, вес, ширина между полозьями; судьи даже измеряют температуру полозьев перед стартом.

Первые спортивные сани были созданы в Германии в конце XIX века. За время развития санного спорта появились различные варианты саней для скоростного спуска с гор, в том числе такие, как *скелетон*, *бобслей* и др.

Сани (с. 15)

Санки ждут нас всех зимой,
Солнце, снег искрится.
Хорошо с горы крутой

С ветерком скатиться.
Но установить рекорд
Вот в таком катанье
Нам поможет саный спорт,
Трасса, чудо-сани.
Не сидим в них, а лежим —
Мы и так умеем.
Повороты, виражи
Вмиг преодолеем.
На секунды счет идет,
Вот и финиш близко.
Спуск похож был на полет,
Так же полон риска!

Трасса для скоростного спуска представляет собой ледовый желоб с виражами и поворотами. Для того чтобы ее преодолеть, спортсмену-*саночнику* потребуются мастерство и мужество.

На старте спортсмен садится на сани и берется за стартовые ручки. Несколько раз качнувшись вперед-назад вместе с санями, он, оттолкнувшись от ручек, выезжает на прямолинейный участок трассы. При этом он еще старается три-четыре раза *оттолкнуться руками ото льда* и увеличить тем самым скорость. (У саночников для этого есть специальные шипованные перчатки. Кроме того, обязательным снаряжением спортсмена-саночника являются специальные ботинки, костюм, шлем.) Затем он ложится на сани и продолжает спуск лежа, чтобы уменьшить сопротивление воздуха и увеличить скорость движения.

Рассмотри фотографию и рисунок на с. 15, обрати внимание, что спортсмен лежит на спине ногами вперед. Управляет он движением, или изменяя нагрузку на полозья, т.е. надавливая на них ногами, или с помощью натяжного ремня приподнимая изгибы полозьев. Сложную трассу нужно пройти как можно быстрее, не касаясь бортов, иначе можно потерять время или *получить травму*.

- Рассмотрите рисунок и фотографию. Назовите предметы экипировки, которые забыл надеть наш герой медвежонок-саночник.

- Ты бы хотел(а) заниматься этим видом спорта, когда вырастешь?

- Рассмотрите пиктограмму этого вида спорта. Попробуй нарисовать свою, отобразив в рисунке главную деталь — сани.

Словарик: бобслей, полозья, сани, саночник, скелетон; санный спорт; кататься на санках с горы, оттолкнуться руками ото льда, получить травму.

Скелетон (с. 16)

Вид спорта зимний — скелетон,
Но не для всех годится он,
А для тех, кто не боится
Вверх ногами прокатиться.
Надо лечь тут на живот,
Оттолкнуться — и вперед.
Сложной трассой ледовой
Мчит спортсмен на санках снова
И слетает метеором
Головою вниз под гору.
Сможет сделать так не каждый —
Только сильный и отважный!

Скелетон (с англ. — «скелет», «каркас») — зимний вид спорта по спуску на специальных одноместных *саниях-скелетонах*. Сани-скелетон не имеют *рулевого управления* и представляют собой утяжеленную раму со стальными полозьями. Для соревнований по скелетону используются те же ледовые трассы, что и для санного спорта.

На старте, дождавшись сигнала, который означает, что трасса свободна, спортсмен разбегается, толкая перед собой скелетон, затем запрыгивает в него и занимает *правильную позицию*.

- Рассмотрите рисунок и фотографию на с. 16, обрати внимание, что

спортсмен ложится на живот головой вперед по ходу движения.

На фотографии спортсмен запечатлен в момент разгона. Во время движения его руки прижаты к бедрам. Поскольку у скелетонистов нет никаких приспособлений для управления санями, поворачивать и *сохранять равновесие* они могут только за счет движений своего тела и с помощью *шипов*, расположенных на носках специальных ботинок.

В сравнении с бобслеем и санным спортом скелетон считается наиболее опасным видом спорта. Во время спуска сани-скелетон развивают большую скорость. Она может достигать 130 км в час. Для остановки саней после окончания спуска за *финишной прямой* предусмотрен участок подъема, на котором скелетон тормозится.

- Для каких еще видов спорта спортсмену необходима обувь с шипами?

- Рассмотрите еще раз рисунок и фотографию спортсмена-скелетониста и расскажи, какая экипировка нужна для этого вида спорта.

- Рассмотрите пиктограмму. Закрой книгу и нарисуй пиктограмму по памяти.

Словарик: скелетон, шипы; правильная позиция, рулевое управление, финишная прямая; сохранять равновесие.

Бобслей (с. 17)

Боб растет на огороде,
С этим все согласны вроде.
Но другой есть боб, удобный,
Он большой, но несъедобный.
Сядем мы в него — и в путь,
Никуда здесь не свернуть.
Мчимся, мчимся все быстрее.
Этот спорт зовем бобслей!

Еще один вид санного спорта — *бобслей*. Это слово английское:

«bob» — «подпрыгивать», «неуклюже двигаться», «sleigh» — «сани». Бобслей характерен тем, что сани (они называются «боб») имеют *руль* и тормоз в отличие от спортивных саней и скелетона.

- Рассмотрите рисунок и фотографию на с. 17. Попробуйте самостоятельно сравнить сани для бобслея с двумя другими видами саней (с. 15, 16). Чем еще они отличаются?

Сани для бобслея закрытые, обтекаемой формы, они похожи на *гоночную машину*. К тому же у них вместо полозьев две пары коньков, т.е. 4 конька.

Родиной бобслея является Швейцария. Первый в мире боб был сконструирован из дерева. Но с тех пор прошло более ста лет, современные сани для бобслея теперь изготавливаются из цельнометаллического корпуса, к которому крепятся две пары полозьев-коньков. Передняя пара коньков соединяется с рулем, поэтому при повороте руля сани могут менять направление движения, а задняя пара оснащена тормозом. Главным членом экипажа является пилот-рулевой. Он находится впереди и во время спуска с помощью руля управляет передними полозьями-коньками.

- Найдите на фотографии и рисунке пилотов-рулевых.

Второй спортсмен отвечает за остановку боба и вовремя *приводит в действие тормоз*.

На старте спортсмены, находясь вне саней, разгоняют их. Ты уже, наверное, догадался(лась), чем оснащены подошвы обуви бобслеистов, чтобы им было удобно отталкиваться от скользкого льда? (*Шипами.*)

Во время разгона прямо на ходу по очереди (сначала пилот-рулевой, а затем второй спортсмен) бобслеисты запрыгивают в боб и садятся, как можно ниже согнувшись и спрятав головы,

чтобы уменьшить сопротивление воздуха.

На рисунке и фотографии ты видишь *двухместные сани* (двойка), но есть еще четырехместные сани (четверка). В четверке также первый — пилот-рулевой, последним в санях сидит спортсмен, отвечающий за торможение, остальные двое — сохраняют равновесие боба на виражах, наклоняя тело то в одну, то в другую сторону.

Трасса для спуска представляет собой ледяной желоб на железобетонном основании с различными по крутости поворотами и виражами.

- Чем отличаются сани-бобслей от других спортивных саней?

- Кто является главным членом экипажа в бобслее?

- Рассмотрите пиктограмму этого вида спорта. Как ты думаешь: для какого экипажа она подходит — двухместного боба или четырехместного? Объясни свой ответ.

Словарик: бобслей, руль; гоночная машина, двухместные сани; приводить в действие тормоз.

Конькобежный спорт

Коньки являются одним из самых древних изобретений человека. Не так давно археологами были обнаружены древние коньки, которые принадлежали кочевому племени, жившему более 3000 лет назад. При раскопках археологи находили древние коньки на территориях многих стран. Это были и деревянные коньки, и коньки, выточенные из костей животных, из моржовых клыков, даже из бамбука. Древние люди прикрепляли их к подошвам, что позволяло им быстро передвигаться по покрытой льдом земле.

Считается, что слово «коньки» происходит от слова «конь». Передняя часть вырезанных из дерева полозьев

украшалась когда-то конской головой. Отсюда и пошло уменьшительное от слова «конь» — «конек», «коньки».

Со временем коньки усовершенствовались, лезвия стали делать из металла. А само катание на коньках приобрело такую популярность, что повсеместно начали открываться конькобежные клубы. В нашей стране первый конькобежный клуб был открыт в Петербурге во второй половине XIX века. А первые официальные соревнования по бегу на коньках были проведены в Великобритании гораздо раньше — во второй половине XVIII века.

К конькобежному спорту относятся скоростной бег на коньках и фигурное катание. Но есть и другие виды соревнований на коньках: хоккей, шорт-трек, кёрлинг.

Коньки (с. 18)

Быстроходны и легки
Серебристые коньки.
Надеваю их прилежно —
Спорт люблю я конькобежный.
Старт — и время побжало,
Сил мне нужно здесь немало.
Вот какой огромный он,
Наш ледовый стадион.
И дорожка беговая,
Словно зеркало, сверкает.
Я на ней не упаду,
Первым к финишу приду!

Скоростной бег на коньках — вид конькобежного спорта, в котором надо пройти определенную дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.

Участники соревнований бегут парами. Один — по внешней дорожке стадиона, а другой — по внутренней. Поскольку внешняя дорожка немного длиннее внутренней, спортсмены время от времени меняются дорожками.

Это происходит в строго определенном месте стадиона. Если спортсмен выйдет за пределы своей дорожки в неустановленном месте, он отстраняется от соревнований.

По правилам, за два фальстарта спортсмена ждет такое же наказание. **Фальстарт** (в переводе с английского false start — ложный старт) — преждевременно взятый старт, при котором один из участников забега начинает движение раньше поданной команды.

Главным предметом экипировки конькобежца являются коньки. Они должны быть с длинными тонкими прямыми лезвиями. Спортсмены постоянно следят за состоянием лезвий, вручную их затачивают и отполировывают. Ведь чем они острее, тем выше будет скорость спортсмена на соревновании. Конькобежцу необходим также гоночный **обтягивающий костюм** с обтягивающим **капюшоном** — для уменьшения сопротивления воздуха.

- Назови виды спорта, в которых спортсмен использует коньки.

- А как ты думаешь, можно ли в летний период кататься на коньках?

- Обрати внимание на пиктограмму этого вида спорта. Почему туловище спортсмена должно быть наклонено вперед, как ты думаешь?

Словарик: капюшон, конькобежец, лезвия, фальстарт; обтягивающий костюм; скоростной бег на коньках.

Фигурное катание (с. 19, 20, 21)

Лед, музыка и яркий свет —
Не спорт как будто, а балет.
На настоящем мы спектакле:
То на одной ноге, как цапля,
Вдруг встанет в стойку фигурист,
То он танцует, как артист.
Что за костюмы здесь и краски!..
Наверно, мы попали в сказку.

Прыжки, поддержки и вращение,
И легкое по льду скольжение.
И нет границ восторгу зала...
Но вот уж объявляют баллы.
Как жаль, пора и расходиться,
Нам эта сказка будет сниться.
И снова все мы в ожидании:
Когда фигурное катание?

Фигурное катание на коньках — вид конькобежного спорта, при котором спортсмен совершает *движения на льду под музыку*. Родиной фигурного катания считается Голландия. Первые железные коньки появились там в XIII—XIV веках. А в середине XVIII века англичане изобрели все обязательные фигуры для катания, которые вошли в так называемый «Трактат о катании на коньках».

В России о фигурном катании знали еще при Петре I. А в первой половине XIX века в Петербурге вышел даже учебник для фигуристов. Знаменательно также, что первый чемпионат мира по фигурному катанию проходил в России, в Санкт-Петербурге, в конце XIX века. В этих соревнованиях участвовало 4 спортсмена.

Современное фигурное катание включает в себя: *одиночное* (мужское и женское) *катание* (см. с. 19), *парное катание* (см. с. 20) и *спортивные танцы на льду* (см. с. 21).

Основными элементами фигурного катания (или, как их называли раньше, «обязательными фигурами») являются: *шаги, вращения, прыжки*. С помощью различных комбинаций *шагов* спортсмен передвигается по льду, *шаги* служат для соединений элементов в программе. *Вращение* фигурист совершает на лезвии одного или двух коньков. *Вращение* сидя называется «волчок», стоя на одной ноге, в положении «ласточка», — «либела». Выполняя *прыжок*, спортсмен отталкивается ото

льда и, находясь в воздухе, совершает обороты тела — один, два, три, даже четыре оборота может выполнить фигурист.

Над составлением программы спортсмены работают вместе со своими тренерами и *хореографами* — постановщиками танцев. Музыка в фигурном катании — это не просто фон или сопровождение, она является составной частью программы, которую исполняет *фигурист*, помогая ему ярче показать придуманный им образ или характер. Не случайно каждое выступление фигуриста и тем более спортивной пары — это маленький спектакль, балет на льду. А судьи оценивают не только технику, т.е. *мастерство исполнения* элементов катания, но и артистичность спортсменов.

В парном катании (см. с. 20) выступают два фигуриста — мужчина и женщина. Помимо основных элементов катания, которые взяты из одиночного, — *шагов, вращений, прыжков*, в парном катании используются и другие. Например, *поддержка*.

• Рассмотрите рисунок на с. 20 — поддержку выполняют наши фигуристы-зверушки. А на фотографии запечатлен еще один элемент, характерный для парного катания, — *тодес*.

Спортивные танцы (см. с. 21) очень похожи на парное катание. В них также участвуют два фигуриста и даже какая-то часть основных элементов катания используется, например, различные комбинации шагов. Но мы не встретим в программе спортивных танцев на льду ни *прыжков*, ни *поддержек*, ни *подкруток* и др.

В фигурном катании есть замечательная традиция — по окончании соревнований фигуристы, занявшие первые пять мест, участвуют в *показательных выступлениях*, за которые оценки не ставятся. На спортивном

стадионе разворачивается праздничное шоу (представление). Спортсмены стараются продемонстрировать свои самые лучшие и яркие достижения — своеобразный подарок зрителям.

- Рассмотрите рисунок на с. 19. Опиши костюм фигуриста. Как ты думаешь, какой образ передает фигурист? Помогает ли в этом костюм фигуриста?

- Какими качествами, кроме спортивных, должен, по-твоему, обладать фигурист?

- Какой вид фигурного катания тебе больше всего нравится и почему?

- Приходилось ли тебе бывать на соревнованиях фигуристов или смотреть их показательные выступления? Расскажи об этом.

- А ты хотел(а) бы стать фигуристом(кой)?

- Рассмотрите и сравните пиктограммы разных видов фигурного катания.

- Рассмотрите рисунки на с. 18 и 19 и скажи, чем отличаются фигурные коньки от конькобежных.

- Назови другие виды спорта, в которых звучит музыка.

Словарик: *тодес, фигурист, хореограф; одиночное катание, парное катание, показательные выступления; движения на льду под музыку, мастерство исполнения, спортивные танцы на льду, фигурное катание на коньках.*

Хоккей (с. 22)

Все здоровы, ноги целы,
Так, скажите, в чем же дело?
Почему на поле клюшка
Хоккеисту, как подружка?
Бегают он ловко с нею —
Так положено в хоккее.
Быстро чертят лед коньки,
Скорости здесь велики.
И вратарь в доспехах, маске,
Как у рыцаря из сказки.

В этой битве ледяной
Настоящий он герой.
Не пропустит шайбу, нет.
Эй, вратарь, от нас привет!

Хоккей с шайбой — спортивная игра на льду между двумя командами игроков. Их задача — **забросить в ворота соперника** как можно больше шайб и не пропустить в свои. Передвигаясь по ледяному полю на коньках, хоккеисты клюшками передают шайбу друг другу или отбирают ее у **соперника**. Каждый игрок выполняет свою роль: в команде есть нападающие, защитники, **вратарь**.

- Рассмотрите рисунок на с. 22, найди и покажи на рисунке вратаря, нападающего, защитника.

- Назови основную задачу нападающего. (*Пройти в зону соперника и забить гол в ворота.*)

- Назови основную задачу защитника. (*Помешать сопернику пройти в свою зону и сделать бросок по воротам.*)

- Назови основную задачу вратаря. (*Не пропустить шайбу в свои ворота.*)

Хоккей на льду с шайбой возник в Канаде во второй половине XIX века. Первый официальный матч по хоккею с шайбой состоялся в городе Монреале. Позднее здесь был открыт первый в мире крытый стадион для игры в хоккей. Команды в то время состояли из девяти человек, в качестве **шайбы** использовался деревянный диск, а роль ворот выполняли два камня на льду, с их помощью определялись размеры пространства, в которое можно было забивать шайбу. Судья пользовался металлическим свистком, но поскольку в холода свисток прилипал к губам, его заменили сначала на колокольчик, а затем стали делать пластмассовые свистки.

В современном хоккее во время игры на поле находится по шесть игро-

ков от каждой команды: вратарь и так называемая «пятерка» (три нападающих и два защитника). А всего в состав команды может входить 20–25 игроков.

Во время матча тренер команды неоднократно производит «смену состава». Этот термин означает, что уставшие игроки уходят с поля отдохнуть, а на поле выходит «свежая» пятерка.

Надо сказать, что отдохнуть хоккеист может во время игры и на «скамейке штрафников». Правда, для этого ему нужно нарушить правила игры и тем самым подвести команду. Ведь *играть в меньшинстве* — это риск пропустить гол. По правилам, хоккеист может быть оштрафован, т.е. *удален с поля*, за то, что атаковал игрока, у которого нет шайбы; или за то, что толкнул его на борт; за подножку; за опасную игру высоко поднятой клюшкой. Только один игрок в команде никогда не сидит на скамейке штрафников — это вратарь. Если вратарь нарушил правила игры, за него отбывает наказание кто-нибудь из полевых игроков.

Хоккей — травмоопасная игра, поэтому хоккеисты под верхнюю форму (шорты, гамашы, свитера) надевают предметы защитной экипировки: щитки — наколенники и налокотники, шейный для защиты горла, а также шлем, перчатки, капы (устройства для защиты от травм зубов, челюсти).

Обрати внимание (см. рисунок), что экипировка вратаря отличается от экипировки полевого игрока. *Вратарская клюшка* шире обычной. Одна перчатка вратаря — со щитком — для отражения шайбы (покажи ее на рисунке), а другой (она называется «ловушка») он ловит шайбы.

- Найди на рисунке и покажи спортивные хоккейные снаряды: клюшки, шайбу.

- Зачем хоккеисту необходимы щитки и шлем?

- Для каких еще видов спорта нужен лед?

- Рассмотря пиктограмму этого вида спорта. Опиши ее: что и какие предметы и детали изображены на ней.

Словарик: вратарь, соперник, хоккеист, хоккей, шайба, штрафник; вратарская клюшка; играть в меньшинстве, забросить в ворота соперника, удалить с поля.

Шорт-трек (с. 23)

Начинается шорт-трек,
На коньках по круту бег.
Никаких дорожек тут,
Вот вперевалки бегут
Одиночки, эстафета.
Только все не просто это:
Чтобы к финишу добраться,
Кто-то будет и толкаться.
Не наденешь шлем, перчатки —
И получишь на площадке
Вдруг нечаянный синяк.
Этот спорт вам не пустяк!

Шорт-трек — вид конькобежного спорта. С английского short track означает «короткая дорожка». Полное название этого вида спорта звучит так — short track speed skating — скоростной бег на коньках на короткой дорожке.

Этот вид спорта сравнительно молодой, родился он в начале XX века в Северной Америке, а чемпионаты мира стали проводиться только в конце XX века. Тогда же этот вид спорта появился и в нашей стране.

Отличается шорт-трек от обычного скоростного бега на коньках тем, что спортсмены соревнуются именно на хоккейной площадке, а не на беговой, без деления на дорожки и одновременно могут соревноваться от 4 до 6 участников. Спортсменам запрещено *срезать виражи*, толкаться и мешать соперникам.

Участники соревнуются не по времени, а друг с другом. Поэтому от них требуется проявить не только свои **физические возможности**, но и умение рассчитывать силы и **оценивать обстановку**.

Остро заточенные лезвия коньков, большая скорость, стремительное прохождение поворотов (на некоторых участках спортсмены даже касаются льда рукой, чтобы притормозить и не потерять равновесие) — все эти особенности шорт-трека являются травмоопасными, поэтому и экипировка спортсмену требуется соответствующая: шлем, жесткие перчатки, **наколенники** и **налокотники**, шитки для подбоя и шеи.

- Чем отличается шорт-трек от обычного скоростного бега на коньках?

- Сравни пиктограммы скоростного бега на коньках (с. 18) и шорт-трека (с. 23). Чем они отличаются?

Словарик: **наколенники, налокотники, шорт-трек; остро заточенные лезвия, физические возможности; оценивать обстановку, срезать виражи.**

Кёрлинг (с. 24)

Кёрлинг — есть игра такая,
Если кто ее не знает,
Объясняем по порядку:
Надо выйти на площадку,
Камень и метелку взять —
Можно кёрлинг начинать.
Каждый здесь игрок — силач,
Ведь булыжник, а не мяч
Нужно бросить без ошибки.
Кёрлинг, он не любит хлипких.
Вот бросок, еще бросок,
Но звучит уже свисток.
Пусть не все очки собрали —
Славно в кёрлинг поиграли!

Кёрлинг — это спортивная игра на ледяной площадке со специальной

разметкой. В ней участвуют две команды, которые **по очереди пускают по льду снаряды** (они называются «камни» или «биты») по направлению мишени, размеченной на льду (эта важная часть разметки называется «дом»).

Родиной кёрлинга считается Шотландия. Именно там был найден кёрлинговый снаряд-камень с выбитой на нем датой 1511 год, а в монастырских книгах XVI века, сохранившихся в одном из шотландских **аббатств** (католических монастырей), упоминается об этой игре.

В нашей стране этот вид спорта официально был признан только в самом конце XX века.

Свое название эта игра получила по звуковому или зрительному **ассоциациям** (представлениям), которые возникают от движения биты по льду. Одни исследователи считают, что «кёрлинг» (curling) происходит от английского глагола «curl» (крутить). А другие — от шотландского «cirt», созвучного с ревом или рычанием. Скользящие по льду камни производят именно такой звук. Они изготавливаются из гранита, имеют **цилиндрическую форму** и скользящую поверхность, сверху к снарядам прикрепляется ручка.

- Рассмотрите рисунок и фотографию на с. 24. Найди и покажи на них кёрлинговые снаряды — камни.

- Найди и покажи (вместе со взрослым) на рисунке главную **мишень** игры — «дом».

Чем, на твой взгляд, занимаются спортсмены? (Они щетками **подметают лед**.) Их задача — очистить лед от мельчайших частичек, мешающих продвижению своей **биты**.

Каждый игрок, его называют «кёрлер» (а их четверо в каждой команде), делает по два броска. Команда получает очки только за те камни, которые будут находиться ближе к центру «дома»,

чем камни соперника. Интересно, что, по правилам, при определенных условиях, команда может даже «подметать» камень соперника, чтобы вывести его за *игровую зону*.

Обувь кёрлера своеобразна. Подошва одного ботинка имеет *скользящую поверхность*, а другого — *антискользящую*.

Для «подметания» игроки используют специальные кёрлинговые щетки и метелки. Может быть, поэтому чемпионаты мира по кёрлингу называются «Серебряная метла».

- Как называют спортсмена, участника соревнований по кёрлингу?

- Как ты думаешь, почему игроки во время соревнований по кёрлингу не падают на лёду?

- Перечисли снаряжение, необходимое для игры в кёрлинг.

- Какие элементы снаряжения условно отображены на пиктограмме этого вида спорта?

Словарик: ассоциации, бита, кёрлинг, мишень, аббатство, снаряды; игровая зона, скользящая поверхность, цилиндрическая форма; по очереди; подметать лёд, пускать по льду.

* * *

На с. 11, 12–13, 14 мы предлагаем задания, вопросы и игры. Их следует

выполнять после того, как ребенок познакомится со всеми видами спорта, о которых мы рассказали в нашей книге.

С. 11. Игра «Снаряды спортсмена».

В экипировке каждого из представленных на этой странице зверушек-спортсменов не хватает какой-либо одной детали.

Найди недостающий предмет среди тех, что даны на странице, и проводи от него стрелочку к соответствующему рисунку со спортсменом.

Назови предмет и соответствующий ему вид спорта.

Попробуй вспомнить (это задание на зрительную память), каким зверушкам-спортсменам принадлежат оставшиеся предметы.

С. 12–13.

Эти страницы поделены на ячейки. Ячейки пронумерованы (цифры в кружочке). Каждой ячейке соответствует свой вопрос или задание (графа «Вопросы и задания»). Номер вопроса совпадает с номером ячейки.

С. 14. Игра «Подбери пиктограмму».

Для каждой фотографии подбери соответствующую ей пиктограмму. соедини их стрелочками.

Предлагаем тебе придумать и нарисовать свои пиктограммы для каждого зимнего вида спорта. Пришли свои рисунки к нам в редакцию по адресу: 127254, г. Москва, ул. Руставели, д. 10, корп. 3. Книжно-журнальная редакция.

В журнале «Дошкольник. Младший школьник» мы опубликуем самые интересные работы наших юных читателей.