

13.01.24 - Соревнования по лыжным гонкам

13 января 2024 года в «Ефимовской СОШ» прошли массовые соревнования по лыжным гонкам среди обучающихся 1-4 классов. Соревнования проводились с целью формирования здорового образа жизни и популяризации лыжных гонок как массового и доступного вида спорта. Лыжный спорт со снежной зимой - один из основных и наиболее массовых видов спорта.

В тренировках и соревнованиях развиваются физические качества - выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений, воспитываются смелость, настойчивость и другие психологические качества.

Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, развитием жизненно важных двигательных умений и навыков. Оздоровительное значение лыжного спорта заключается в благоприятной обстановке занятий, вовлечении в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, протекающей в благоприятной обстановке, возможности легко регулировать нагрузку.

Учащиеся 1-2 классов соревновались в лыжных гонках (свободный стиль) – 500 м, 3-4 классы (свободный стиль) на 1000 м. Победителям и призерам соревнований были вручены грамоты. Места в соревнованиях распределились следующим образом:

Среди учащихся 1-2 классов СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ 300 метров ДЕВОЧКИ

№	Ф.И.О.	Старт		Место
1	Митина Анастасия	00:00	03:09	I
1	Кузякина Анна	00:00	03:10	II
2	Уколова Есения	00:00	03:18	III

МАЛЬЧИКИ

№	Ф.И.О.	Старт		Место
1	Митин Михаил	00:00	02:28	I
2	Субботин Глеб	00:00	02:40	II
3	Старостин Данил	00:00	06:16	III

Среди учащихся 3-4 классов СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ 1000 метров

ДЕВОЧКИ

№	Ф.И.О.	Старт		Место
1	Цыпа Алена	00:00	05:52	I
2	Юнусова Анастасия	00:00	06:38	II
3	Ярмушева Злата	00:00	08:46	III

МАЛЬЧИКИ

№	Ф.И.О.	Старт		Место
1	Дергачев Кирилл	00:00	05:52	I
2	Журкин Андрей	00:00	06:09	II
3	Побежимов Сергей	00:00	06:16	III