

# **История появления ЛЫЖ**

**Работу выполнила  
учитель физической культуры:  
Крещук Н.В.**

**Магнитогорск  
2015-2016уч.г.**

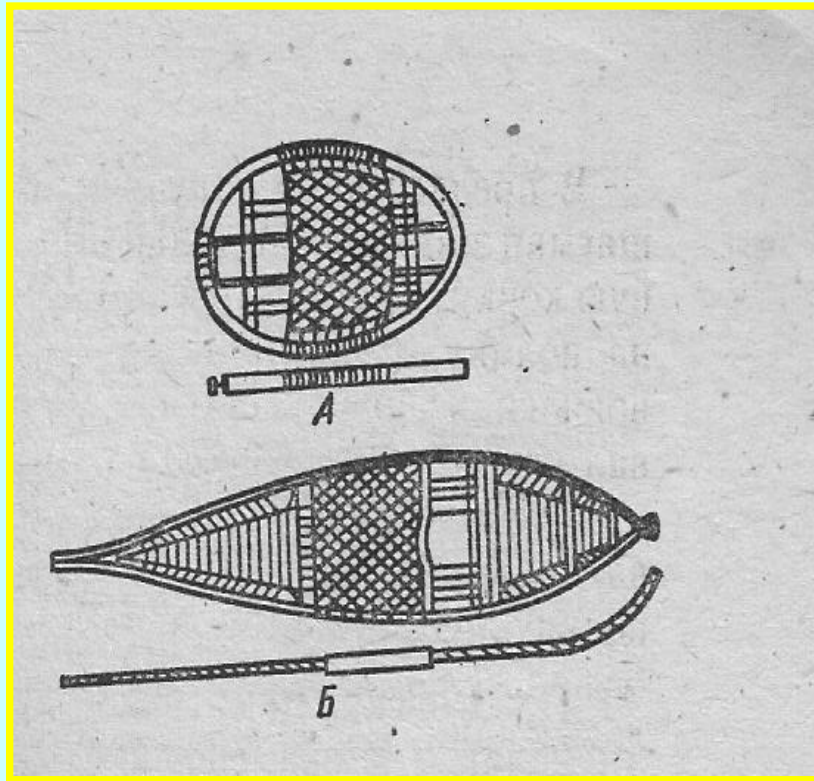
# История появления ЛЫЖ

**20** веков служат лыжи человеку.  
На побережье Белого моря  
археологи нашли высеченные  
на скалах изображения  
лыжников.

**4** тыс лет назад – появление  
простейших приспособлений для  
передвижения по глубокому снегу.  
Лыжи назывались - снегоступы.



# Легенда о появлении лыж на планете



Впервые привязал первобытный человек

к ногам опору и ступил на снег в Забайкалье и Алтае. Охотник стягивал

длинные ветки звериными жилами, а середину перевязывал кожаными ремнями.

Скользить на таких лыжах невозможно, но человек не проваливался в снег.

Шло время, лыжи постепенно видоизменялись и входили в быт народа.

# легенда

— Ты только сделай мне лыжи покрепче да выстрогай их поглаже, а уж я этого лося поймаю.

✓ Принялся Люуликки за работу, взялся мастер за дело. Ночь работал — правая лыжа готова. День работал — левая лыжа готова. Выстрогал он палки, выточил кольца. Хорошие лыжи сделал Люуликки, да и цена им хорошая: за каждую палку берёт он гладкую шкурку выдры, за каждое кольцо спрашивает пушистую лису.

Смастерил Люуликки лыжи, смазал их салом, натёр жиром и говорит:

— Есть ли на свете такой герой, которому по ногам придутся славные лыжи?

— Есть такой на свете, — отвечает ему Лемминкайнен.

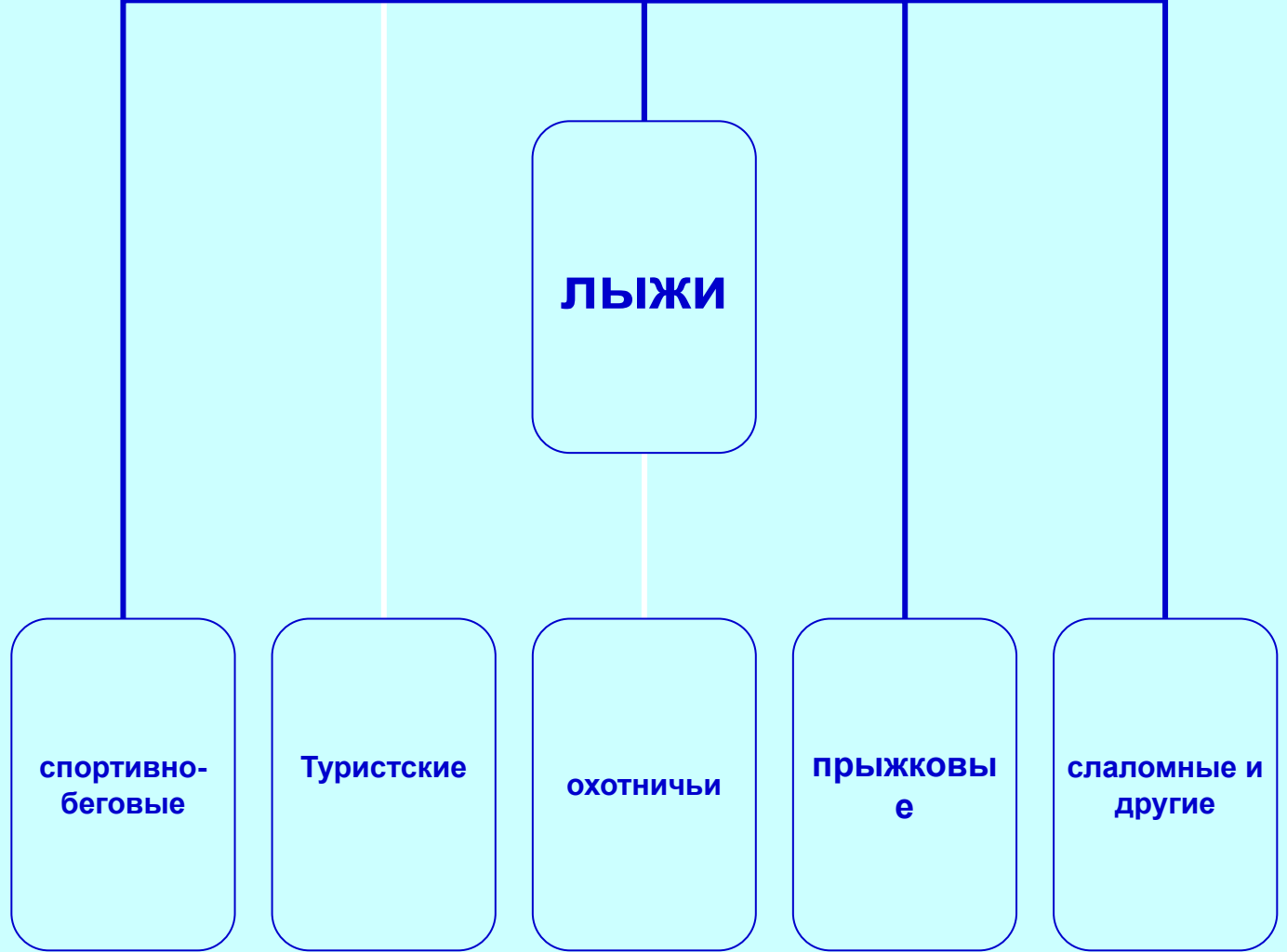
И привязал лыжи к своим ногам.

Левой ногой двинул — как змея по болоту скользнула левая лыжа. Правой ногой двинул — будто ладья по реке понеслась правая лыжа.

Мчится Лемминкайнен по снежным полям и громко поёт весёлую песню:

— Не найдётся в мире целом,  
Под небесным этим сводом,  
Под листвою зелёной леса,  
Зверя с быстрыми ногами,  
Чтоб ушёл от молодого  
Лемминкайнена на лыжах,  
Чтоб не сделался добычей  
Сына Калевалы славной!





# снаряжение лыжника

ЛЫЖИ



Палки



Одежда лыжника



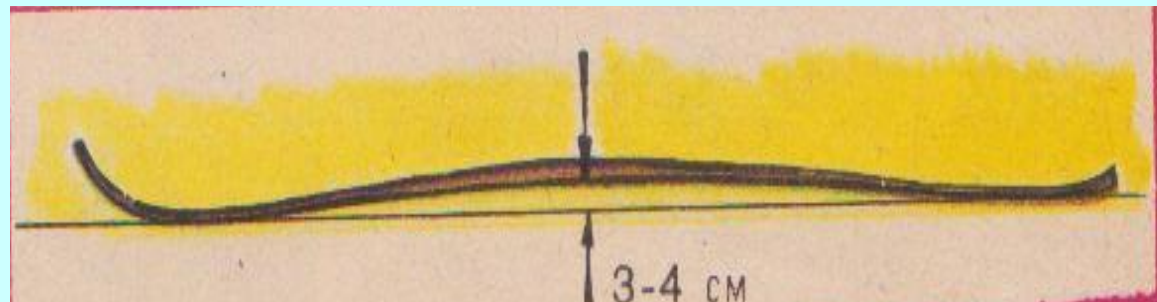
Лыжная обувь

# Тебе нужны спортивно-беговые лыжи.

Лыжи выбирают по своему росту.

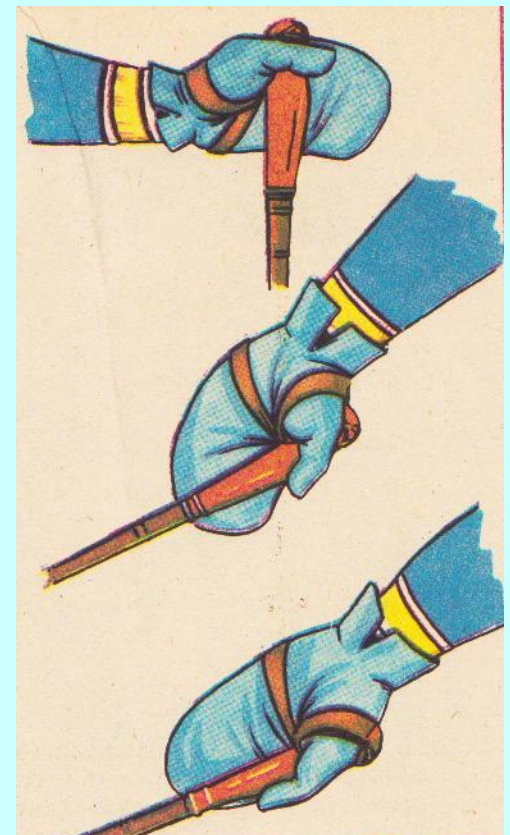


Лыжи должны иметь весовой прогиб.  
Чем больше твой вес, тем более жёсткие лыжи тебе требуются



# ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ

- Современные лыжные палки изготавливают из сплавов лёгких металлов или синтетических волокон. Кисть лыжника должна опираться на петлю палки и не зажимать рукоятку.





# Лыжный спорт.



Лыжный спорт – самый древний

-самый многочисленный

-самый многообразный

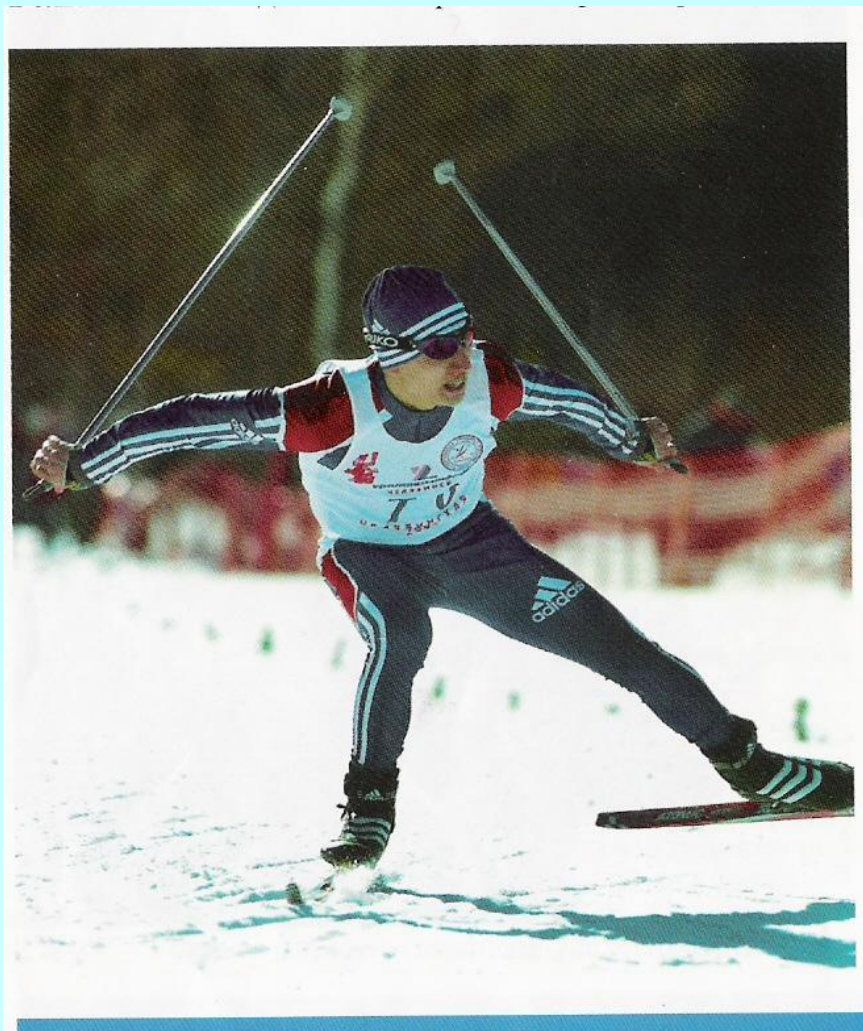
-самый «ЗОЛОТОНОСНЫЙ»

ВИД

обширной программы  
белых

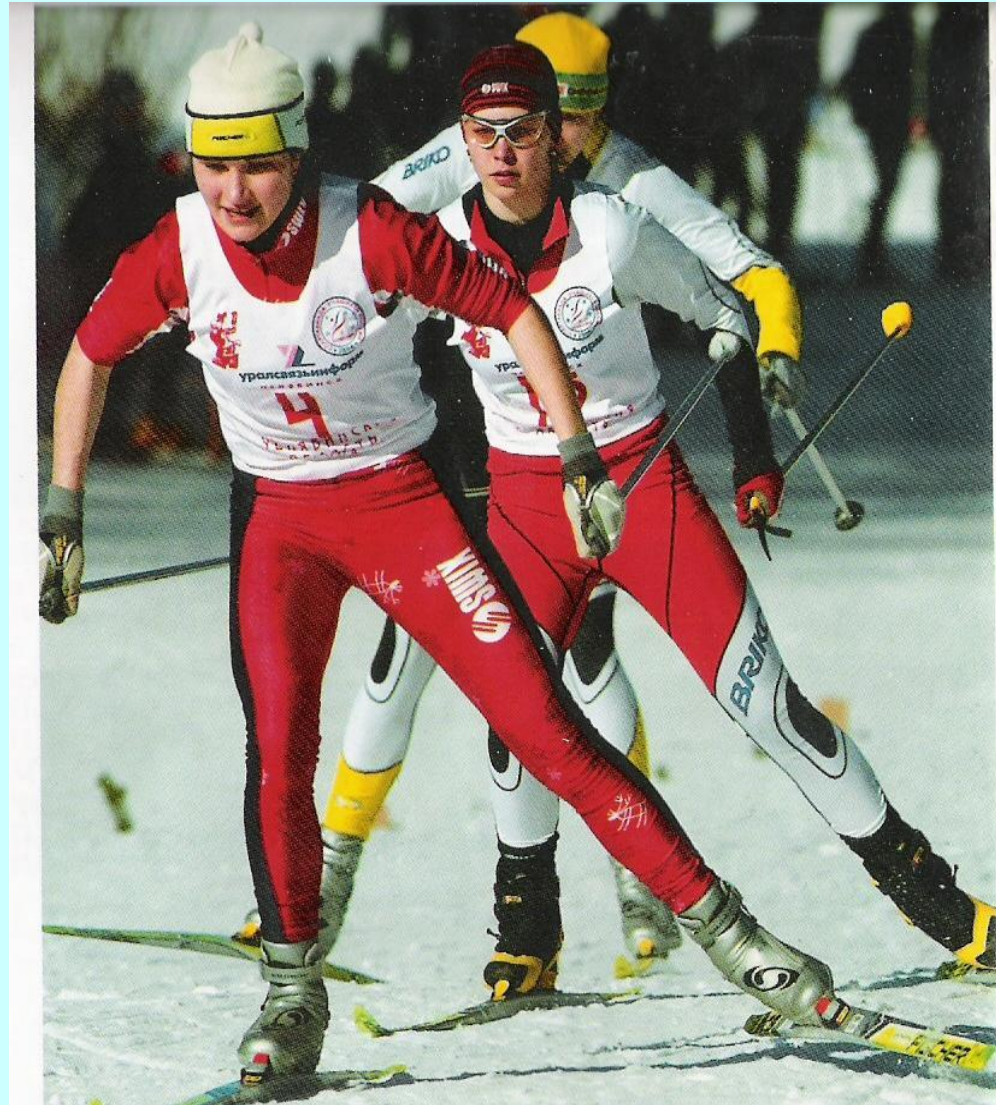
Олимпиад.

# Лыжный спорт.



Лыжный спорт является одним из массовых видов спорта и доступных средств физического воспитания. При занятиях лыжным спортом работают практически все мышцы тела. Занятия на чистом морозном воздухе, в лесу благотворно влияют на организм, прежде всего на органы дыхания, сердечно-сосудистую и нервную системы, снижают умственное утомление, являются прекрасным средством активного отдыха.

Чемпионами становятся не все, но никто и не проигрывает в спорте. Потому что спорт учит преодолевать трудности, быть дисциплинированным, делает сильным и смелым. Очень хорошо сказал заслуженный мастер спорта СССР Павел Колчин: «Если бы я снова стал мальчишкой, то обязательно надел бы лыжи и – вперёд по сверкающему белизной снегу. Потому что, встав на лыжи, попадаешь в мир, полный чудес».



# Магнитогорские олимпийцы

Елена Белова (25. 07. 65.) –  
заслуженный мастер спорта  
(биатлон)

Бронзовый призёр  
Олимпиады 1998 г.  
в спринте на 7,5 км.,  
в эстафете 4\*7,5 км.

Почётный житель Магнитогорска.



# Чемпионы России



Великая лыжница,  
обладательница всех  
мыслимых высших  
титолов, лучшая  
спортсменка России,  
Олимпийская  
Чемпионка  
в Нагано  
Елена Вяльбе.

# Быстрее ветра

2006 г.

В первые дни марта в Карелию вернулась олимпийская чемпионка игр в Турине Евгения Медведева. На вокзале в Петрозаводске ее встречали с оркестром, флагами и цветами. А уже на следующий день на приеме у главы Карелии чемпионка получила подарок от республики — ключи от трехкомнатной квартиры в Петрозаводске.

За выдающиеся спортивные достижения и большой личный вклад в развитие отечественного спорта Евгении Медведевой присвоено почетное звание «Заслуженный работник физической культуры Республики Карелия». Она также стала лауреатом года Карелии. Ее муж и тренер Алексей Медведев получил звание «Заслуженный тренер Республики Карелия».

После торжественного приема у Сергея Катанандова спортсменка ответила на вопросы журналистов.

## В списках не значилась

По словам Евгении, выиграть первую медаль ей помогли, как ни странно, организаторы Олимпиады, которые не включили нашу землячку в официальный справочник сборной России. Эта оплошность оргкомитета сильно, по-спортивному разозлила спортсменку, подстегнув ее совершить настоящий подвиг и в первый же день Олимпиады завоевать медаль.

Бронза в 15-километровом дуатлоне, где сочетаются классический и коньковый стиль, стала первой олимпийской наградой не только Евгении, но и сборной России.

Уже потом было золото в эстафете, где наша Женя, обойдя конкурентов, с блеском финишировала.

## «Я всегда была карельской спортсменкой»

В своих интервью в Италии Евгения не раз говорила, что она из Карелии, а не из

говорила: «Мама быстро бежала, потом плакала и ручки поднимала».

Евгения хоть и переживает, что Даша растет бабушкиным ребенком, но в то же время понимает, что по-другому в профессиональном спорте нельзя.

Рассказывая о дочери, вспомнила она и о том, как еще до рождения Даши в 2001 году чуть было не ушла из лыж.

— Тогда я не тренировалась целых два месяца, — говорит Евгения. — Мой муж помог мне самой сделать выбор. Он не давил на меня, тему лыж мы вообще не затрагивали. Потом уже я поняла, что в любом деле нужно идти до конца, бороться, так я вернулась в большой спорт. Знакомые надо мной посмеивались, спрашивали с улыбкой: «Ты все еще по лесам бегаешь?» Я отвечала, что бегаю.

## А тренер верил

Как выяснилось, бегала Евгения Медведева не зря. Об одном только сегодня жалеет она. Что не увидел триумфа своей



Евгения Медведева и ее медали

Олимпийская чемпионка - Е. Медведева. XX Олимпийские зимние игры Турин -2006. Золотая медаль - в эстафете, бронзовая - в 15-ти километровом дуатлоне.



# Все на лыжи!

- активный отдых, катание на свежем, морозном воздухе.**
- закаливающее значение.**
- укрепление здоровья.**
- развивает физические, морально-волевые качества.**
- влияет на все группы мышц.**
- прикладное значение.**