

История появления ЛЫЖ

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

**Магнитогорск
2015-2016уч.г.**

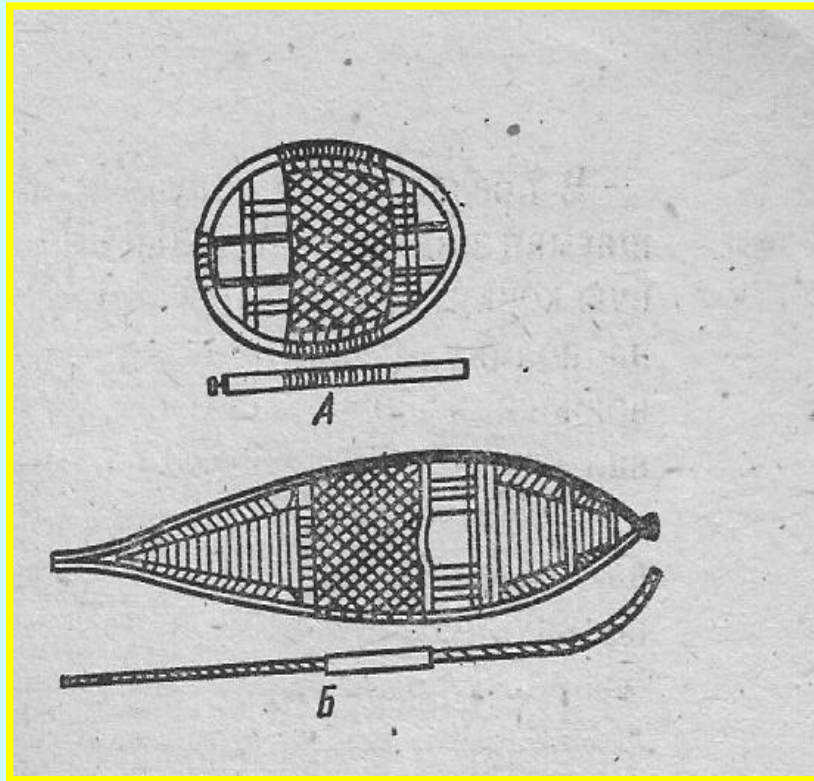
История появления ЛЫЖ

**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.

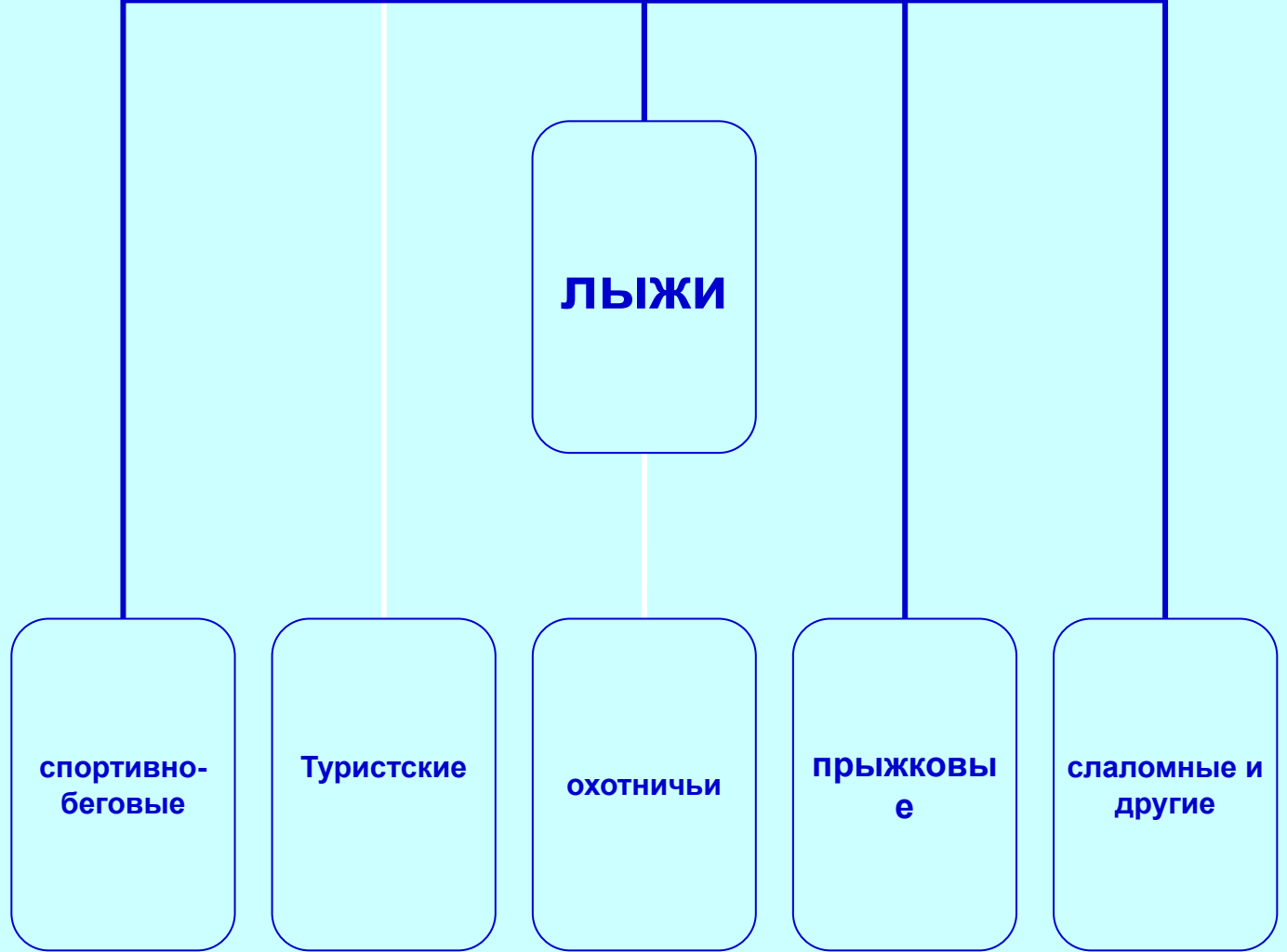
И привязал лыжи к своим ногам.

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



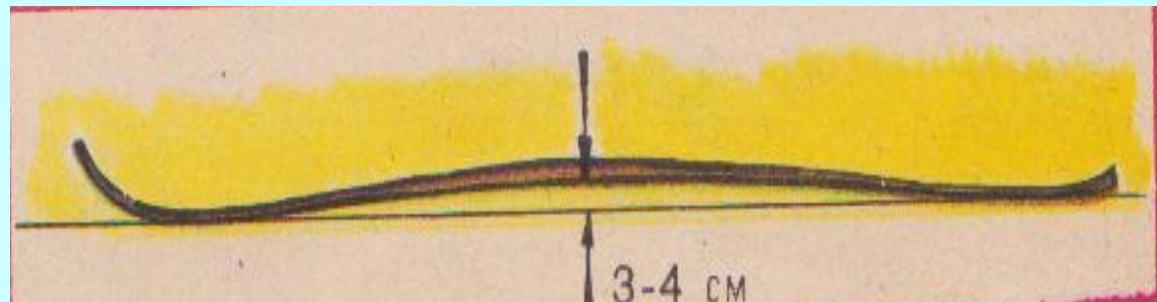
Лыжная обувь

Тебе нужны спортивно- беговые лыжи.

Лыжи выбирают по своему росту.

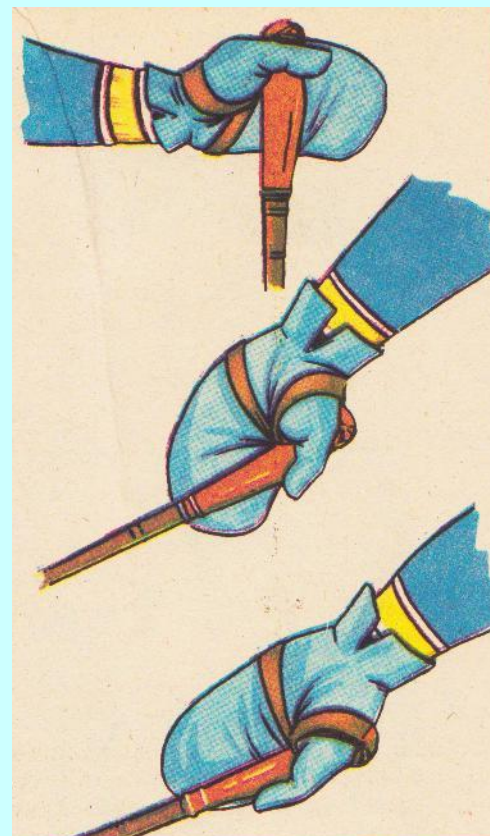


Лыжи должны иметь весовой прогиб.
Чем больше твой вес, тем более
жёсткие лыжи тебе требуются



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»

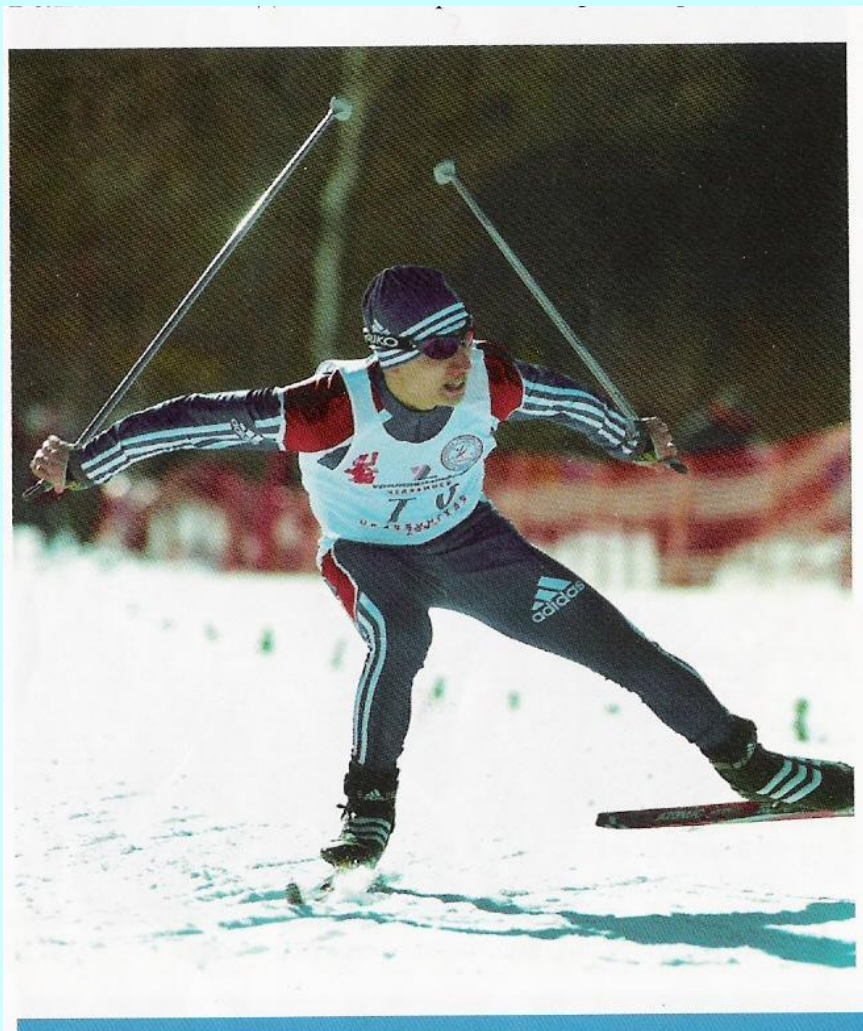
ВИД

обширной программы

белых

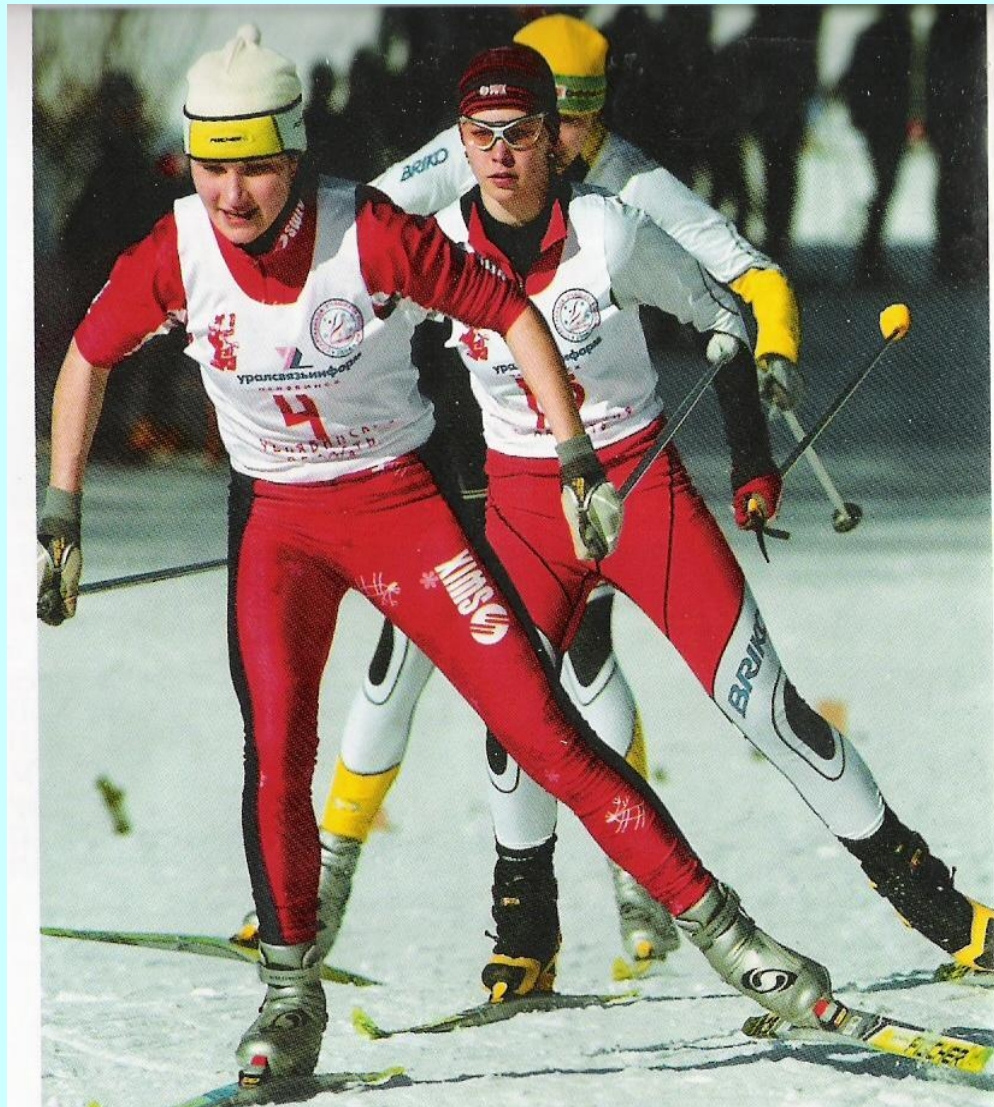
Олимпиад.

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.**