

«НА ЛЫЖАХ – ЧЕРЕЗ ВЕКА И КОНТИНЕНТЫ».

Учитель физической культуры: Замятина Ксения Витальевна
МБОУ СОШ №49

Теоретический урок по лыжной подготовке по теме «Знакомство с историей возникновения лыж».

Цель урока:

1. Повторение: правилах техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой и соревнованиях.
2. Изучение: «История возникновения и развития лыж».
3. Подборка для себя лыжного инвентаря.
4. Способы передвижения на лыжах.

Оборудование: ИКТ технологии, презентация.

Техника безопасности на занятиях ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ.

К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Занятия проводятся специальных местах, утвержденных руководством образовательного учреждения.

Обувь и одежда занимающихся должны соответствовать установленным требованиям. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими и сухими. Обязательны варежки или рукавицы.

Длина лыж должны соответствовать росту лыжника и не превышать уровня вытянутой вверх руки (пластиковые лыжи могут быть немного короче). Лыжные палки должны быть правильно подобранными и доходить до уровня плеча (при коньковом ходе применяются палки немного длиннее).

Передвижение к месту занятий осуществляется на лыжах или с лыжами, которые несут на плече или под мышкой.

Интервал при движении на лыжах на дистанции 3 – 4 м., при спусках с горы – не менее 30 м.

Никогда не растирайте обмороженные участки тела снегом

Если во время занятий, коллективной прогулки, похода вы по какой-либо причине сошли с дистанции, то обязательно предупредите об этом товарищей.

На дистанции лыжникам не следует обгонять друг друга на узких участках трассы и неудобных для обозрения спусках

При падении на спуске надо быстро освободить трассу и помнить, что особую опасность на спуске представляют палки, выдвинутые вперед. При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону. Торможение во время спусков лучше производить «плугом» и «боковым соскальзыванием»

Если во время занятий по каким – либо причинам пришлось сойти с дистанции, необходимо обязательно предупредить преподавателя.

При переходе через проезжую дорогу обязательно снимайте лыжи.

[назад](#)

История возникновения и развития лыж.

Однажды, давным- давно, некий охотник, погнавшись за добычей, увяз по колено в снегу. Вытаскивая ногу из сугроба, он наступил на валявшийся поблизости большой кусок сосновой коры. В снег кора не провалилась, и человек легко выбрался. Так, возможно, изобрели первые лыжи.

Они существовали в обиходе наших далеких предков с незапамятных времен. Об этом свидетельствуют древние наскальные изображения, найденные археологами в разных районах Севера – на Скандинавском полуострове, берегах Белого моря, Онежского озера и т.д. На примитивных рисунках, относящихся к эпохе неолита (около VIII – III тысячелетий до н.э.), изображены люди не снегоступах, а на лыжах, причем чрезвычайно похожих на современные.

Новейшие исследования позволяют считать, что лыжи были изобретены значительно раньше, чем предполагали до настоящего времени, - не 5 тысяч лет, а примерно 15 -20 тысяч лет назад.

Жизнь северных народов была немыслима без лыж. На них ходили на охоту, бегали в соседние поселки, просто катались с гор.

В древности лыжи применялись не только северные народы, но и в горах Кавказа и Малой Азии. У древнегреческих историков Ксенофонта и Страбона имеются упоминания о том, что армяне для ходьбы в горах по снегу привязывали к ногам круглые дощечки (IV в. до н.э.). При раскопках могильника на юге Сибири, недалеко от Омска обнаружен бронзовый нож, на рукоятке которого изображена фигура человека, скользящего на лыжах на буксире за лошадь. Это свидетельствует об использовании лыж в Сибири во II тысячелетия до н.э.



При археологических раскопках в древнем Новгороде найдена лыжа (XIII в.), которая не смотря на грубую обработку древесины, во В торфяных болотах севера были найдены лыжи разных конструкций, относящихся к VII – VIII вв. н.э.

Во многом напоминали современные охотничьи лыжи: 1 м. 92 см., средняя ширина 8 см., передний конец приподнят, загнут и заострен, на месте крепления к ноге толщина лыжи доходят до 3 см. Здесь же имеется горизонтальное сквозное отверстие диаметром около 0,5 см. для продевания ремня крепящего обувь к лыже. Эта находка свидетельствует о применении лыж в древнем Новгороде и об их дальнейшем эволюции.



По свидетельству шведского дипломата Пальма, приехавшего в Московское государство в XVII в., лыжи были широко распространены на Руси. Пальм подробно описывал применение на Руси лыжи и умение русских быстро на них передвигаться. Очевидно, в Швеции в то время скользящие лыжи распространения не получили, так как Пальм назвал их русским изобретением.



Оценили преимущества лыж и военачальники. В Никоновской летописи (1444 г) описывается поход Великого князя Московского Василия II направившего лыжную рать под командой князя Оболенского на защиту Рязани от отрядов Золотой Орды. Противники сошлись на заснеженном поле, и русские войны на «ртах»(так в Древней Руси назывались лыжи) наголову разгромили вязнувших в сугробах татарских конников.

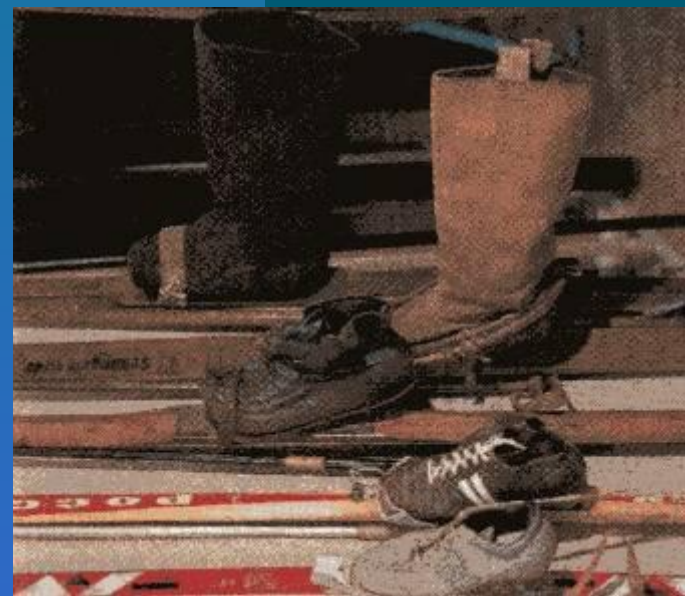
В другой летописи сообщается о походе лыжной рати (1499г.) в Югорскую землю для освобождения ее от татар (между Полярным Уралом и р. Обь).

Русские лыжники воевали и на западных границах: в 1535 г. в походе на Литву, а в 1606 – 1610 гг. в боях против польской конницы, при Троице – Сергиевой лавры действовал отряд лыжников в 5 тысяч человек под командованием М. Скопина – Шуйского.

Во время Отечественной войны 1812 г. лыжников- партизаны внесли большой вклад в окончательный разгром Наполеона.



А скольким известным путешественникам в своё время сослужили службу лыжи! Ими пользовались в XVII в. Казаки русского землепроходца Ерофея Хабарова, исследовавшие на Дальнем Востоке бассейн реки Лены и Приамурье. На лыжах знаменитый норвежский исследователь Фритъоф Нансен пересёк в 1888 г. «ледовый щит», покрывающий величайший остров планеты – Гренландию. На лыжах в 1912 г. шли к Южному полюсу англичанин Роберт Скотт и норвежец Руаль Амундсен.



За многовековую историю лыжи в зависимости от назначения, приобретали различные формы. Охотник предпочитал широкие и короткие – они позволяли идти по снежной целине и сохранять устойчивость при стрельбе. Полярникам требуются длинные и крепкие – чтобы перебираться через трещины во льдах.

Но вот наконец катание на лыжах превратилось в вид спорта. И тогда они стали ещё более разнообразными. Появились лыжи беговые – узкие, изящные и легкие; горные – чуть укороченные, широкие, с проложенными по краям скользящей поверхности стальными кантами; для фристайла – короткие и маневренные; прыжковые – длинные и широкие, обеспечивающие надежное приземление после полета с трамплина.

ОДЕЖДА, ОБУВЬ, ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ



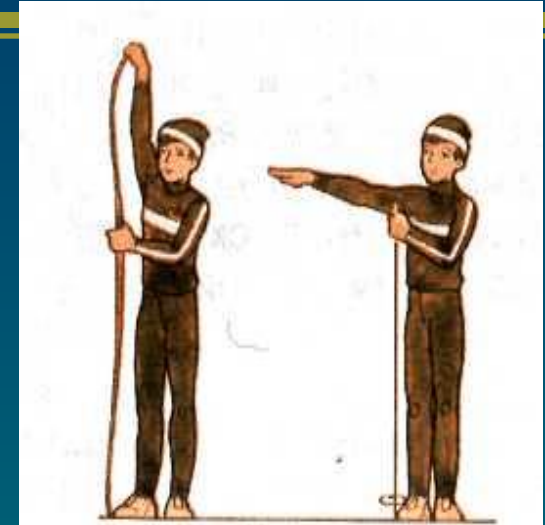
Для занятий лыжным спортом желательно на спортивный костюм надеть легкую спортивную куртку для защиты от ветра.

Лыжная шапочка должна прикрывать лоб, а на руки лучше надеть варежки.

Лыжные ботинки должны свободно надеваться на две пары носков (одни хлопчатобумажные, другие шерстяные). Для того чтобы ботинки стали эластичными и непромокаемыми, их следует пропитать рыбьим жиром или олифой, а через 1—2 ч натереть хозяйственным мылом.

ОДЕЖДА, ОБУВЬ, ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Лыжи и палки подбираются по росту. Длина лыж должна быть такой, чтобы можно было достать пальцами вытянутой вверх руки до конца поставленной вертикально лыжи. Высота палок должна быть чуть выше подмышек. Палки должны быть легкими, эластичными и прочными.



Перед началом занятий лыжи натирают мазью для лучшего скольжения. Мазь выбирают в зависимости от температуры воздуха. Для хранения и переноски используются специальные колодки.

Способы передвижения на лыжах.



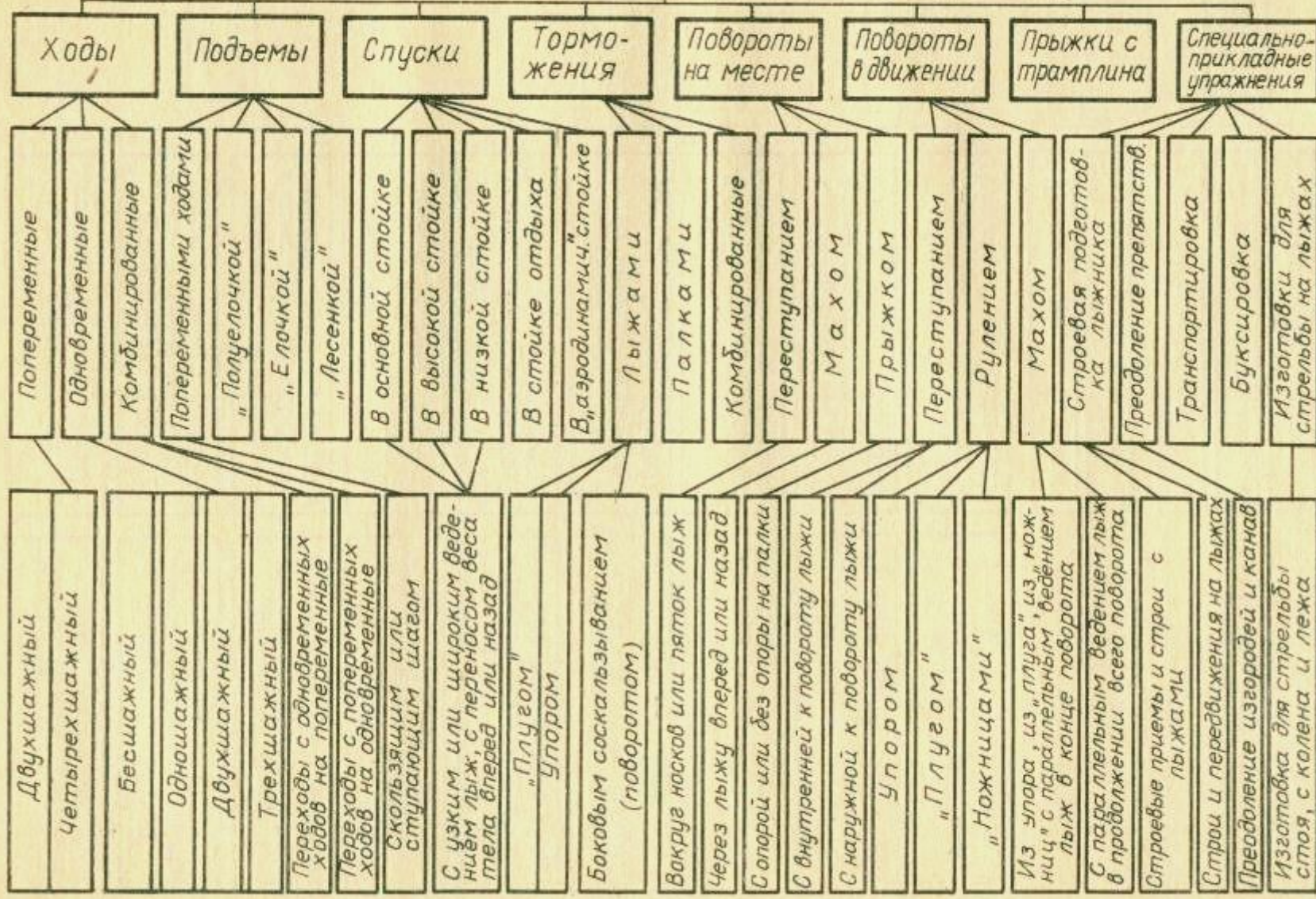
Попеременный
двухшажный ход



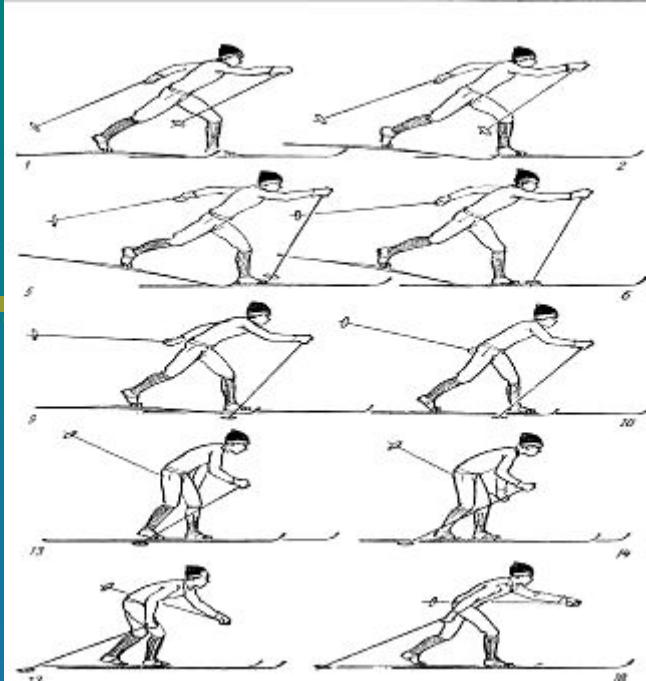
Коньковый ход

Таблица 2

Классификация способов передвижения на лыжах

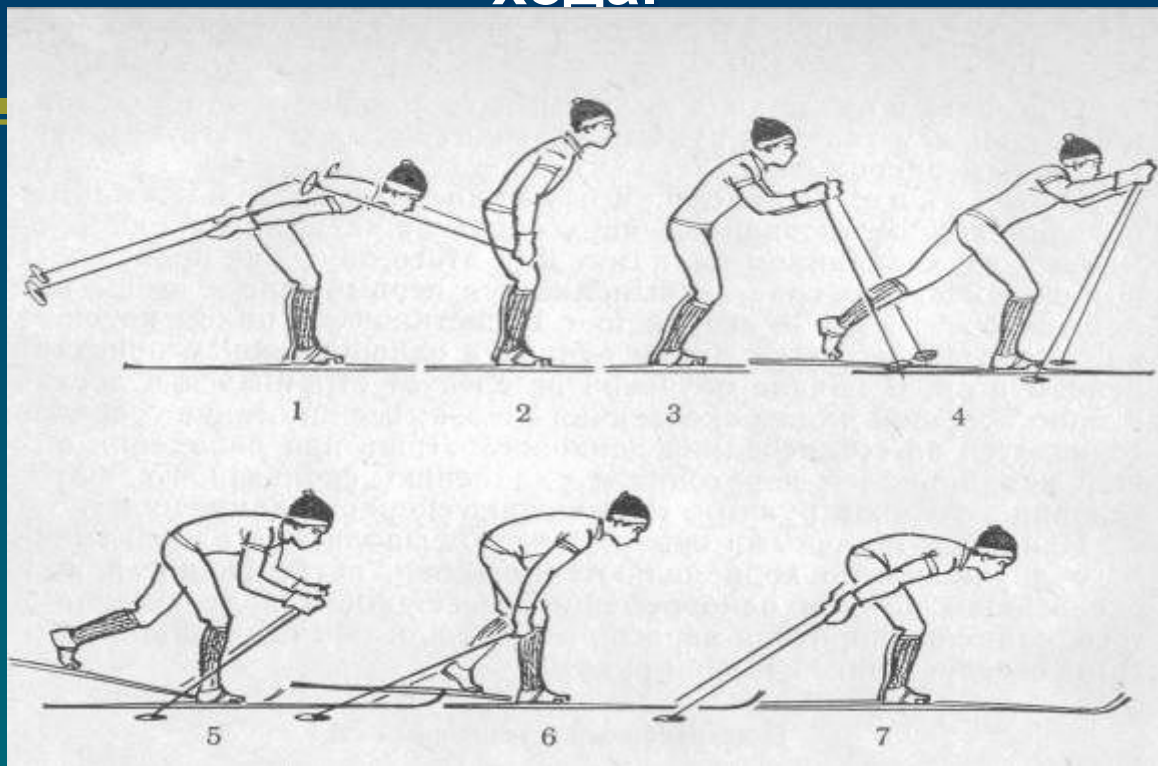


Техника движений попеременного двухшажного хода.



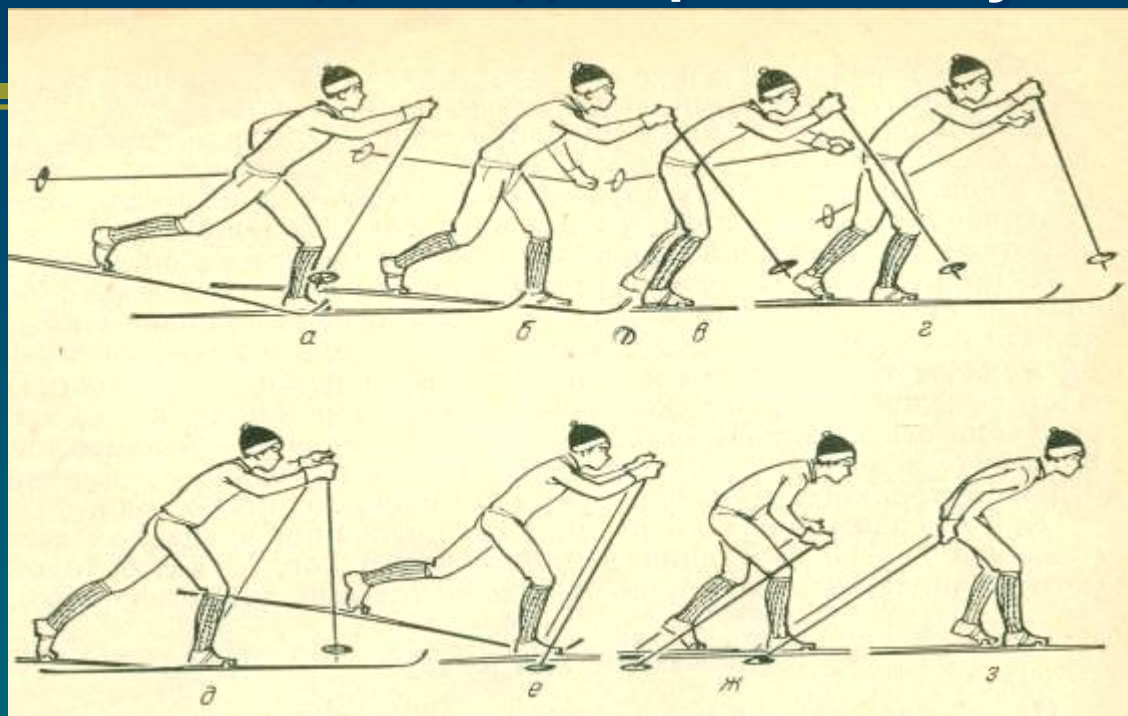
В цикле движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом: 1- начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Переход к одноопорному скольжению на левой лыже. Правая рука выносит палку вперед. 2 – 3 - скольжение на левой лыже. Правая рука продолжает вынос палки, левая по инерции назад. 4 – 6 - продолжается одноопорное скольжение на левой.. Начинается движение туловища на «взлет». 7 – свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед. 8 – толчок правой рукой, палка под углом. Продолжается вынос левой палки вперед и выпрямление опорной ноги в коленном суставе, маховый вынос правой ноги вперед. 9 - 13 – скольжение с опорой на палку. 14 – момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. 15 – 16 – правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибания тазобедренном суставе. 17 – 18 – продолжается отталкивание левой ногой . Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед. 19 - продолжается толчок левой ногой. 20 – закончен толчок ногой

Техника движений одновременного одношажного хода.



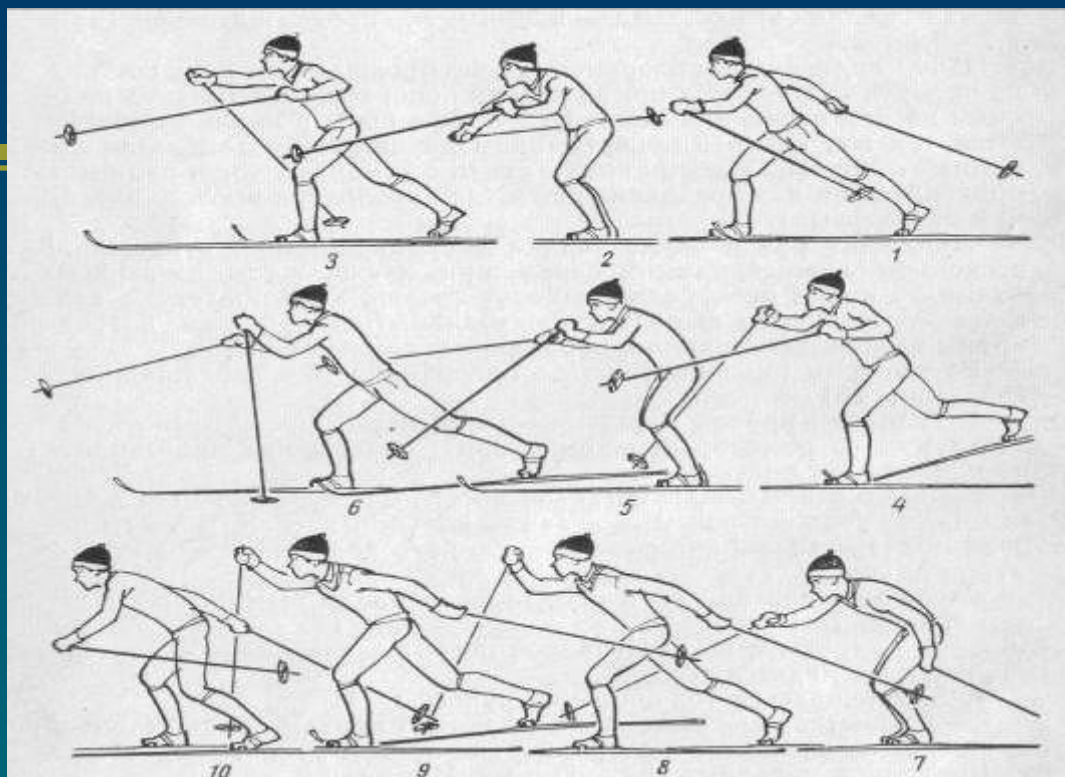
1 – после окончания толчка руками лыжник скользит на двух лыжах. 2 – медленно выпрямляясь, выносит палки вперед. 3 – предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег. 4 – в момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которые выполняется так же, как и других одновременных ходах. 5 – 6 лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками. 7 – толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах. Цикл движений повторяется

Техника перехода от попеременного двухшажного хода к одновременному.



1 - одноопорное скольжение на левой лыже в попеременном ходе. 2 – скольжение продолжается. Правая рука выводит палку кольцом вперед. Вынос левой палки – кольцом назад. 3 – 5 – толчок левой ногой, левая палка догоняет и присоединяется к правой перед постановкой их на снег. 6 – после окончания толчка левой ногой палки одновременно ставят на снег и начинается отталкивание двумя палками. 7 – продолжается одновременный толчок двумя палками. 8 – с окончанием толчка палками маховая (левая) нога приставляется к опорной и лыжник может продолжить движение любым одновременным ходом.

Попеременный четырехшажный ход.



Цикл движений в попеременном четырехшажном ходе выполняется следующим образом: 1. на первый шаг правой ноги, левая закончила отталкивание, вперед выносится левая рука с палкой (кольцами назад). Лыжник переходит к скольжению на правой лыже; 2 – 3 На второй шаг (левой ногой) вперед выносится правая рука с палкой кольцами назад, а левая выносится кольцами вперед. Характерным для этого хода является скрестное положение палок в данный момент; 4. в момент скольжения на левой лыже правая палка выводится кольцами вперед; 5 – 6. С третьим шагом цикла – правой ногой, на снег для отталкивания ставится левой рукой; 7. начало шага левой ногой и окончание толчка левой рукой; 8 – 9. С последующим (четвертым) шагом левой ногой правая палка ставится на снег и правая рука выполняет отталкивание; 10. закончен толчок правой рукой, начинается шаг правой ногой и вынос левой руки с палкой. Цикл движений повторяется