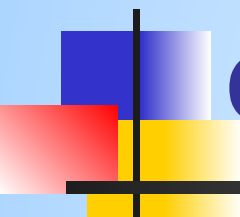
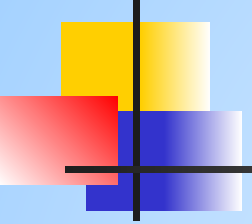


История развития лыжного спорта



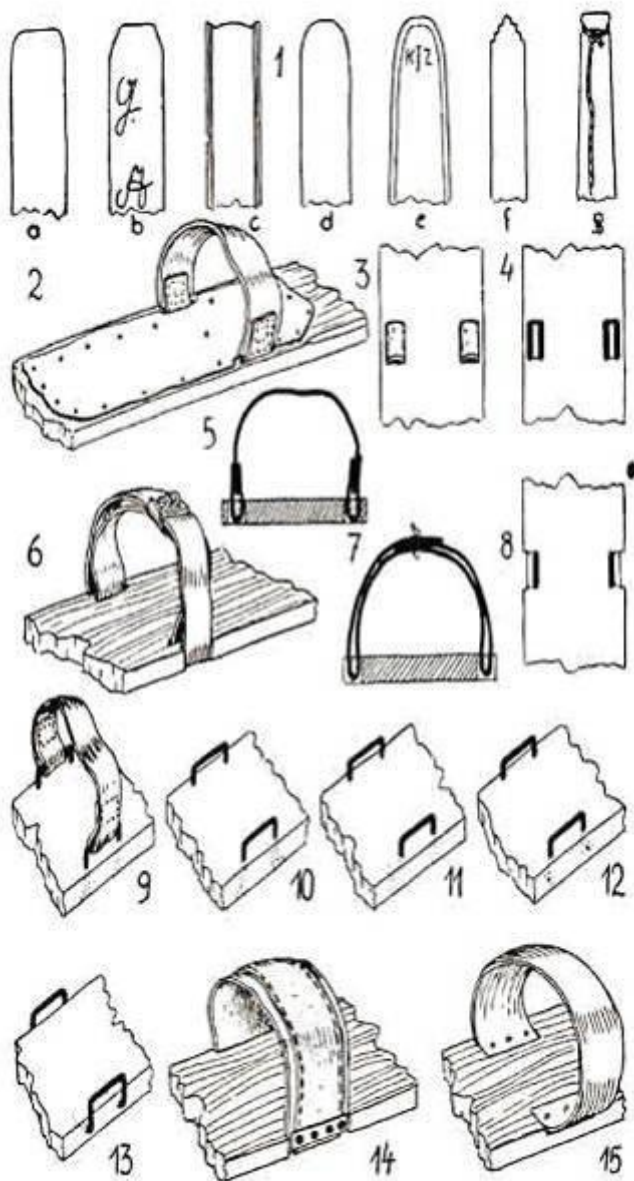
«Мороз и солнце; день
чудесный!...»
А.С.Пушкин.

Кравченко Лидия Ивановна
учитель физической культуры, первой квалификационной категории



Историческая справка

- Лыжи, как средство передвижения было известно 3-4тыс.лет назад, у народов населяющих Сибирь, Северный Урал, Алтай и Скандинавию.
- При археологических раскопках найдены лыжи различных конструкций - VII-VIII век н.эры.
- Первые письменные свидетельства о применении лыж как на Руси, так и в Скандинавии относятся к началу XII в.
- На побережье Белого моря на скалах археологи нашли высеченные изображения лыжников, этим рисункам более 4 тысяч лет.



**Археологические раскопки —
снегоступы (лыжи)**



Наскальные рисунки — человек на лыжах



Использование лыж в древности

- «Снегоступы» - приспособления для передвижения по глубокому снегу (на охоте, для ходьбы из одного селения в другое, для развлечения)
- Начиная с середины XV в. лыжи находят широкое применение в военном деле.

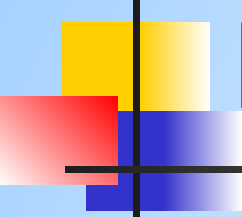
Снегоступы





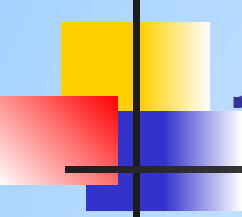
горные лыжи

Человек на **лыжах** -наскальный
рисунок из Родоя, Норвегия



Где изобрели лыжи?

- Мы даже представить себе не можем, что лыжи - это древнейший способ передвижения людей. Слово «лыжи» пришло к нам из исландского языка и обозначает «снежные ботинки».
- Некоторые ученые считают даже, что появление лыж относится к каменному веку, поскольку известны наскальные рисунки, изображающие древнего человека на лыжах.
- В Скандинавии еще в давние времена была богиня лыж, а бог зимы изображался у них на лыжах с загнутыми носами.
- Первые лыжи делали из костей животных. Они крепились к ноге ремешками.
- Первые лыжные соревнования состоялись в Норвегии в 1767 году, где первый приз в гонках на лыжах занял норвежец Сондре Норхейм, который по праву считается создателем современных лыж, и с тех пор лыжи стали считаться видом спорта



Лыжный спорт

- Лыжный спорт в России начал развиваться с 1890 года (лыжные прогулки)
- Первые лыжные соревнования были проведены в феврале 1894г. в Петербурге. а в1895г создана первая «лыжная организация» -Московский клуб лыжников
- Всеобуч в 1918г., в программу которого был включён лыжный спорт, по инициативе В.И.Ленина
- Рост массовости лыжного спорта способствовало введение в 1931г Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО, и введение школьных программ с лыжной подготовкой.

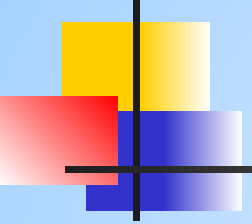


- **«Сделали русские изобретение... Они имеют деревянные ободья приблизительно семи футов длины и в одну пядь ширины, снизу же плоские и гладкие. Их они подвязывают себе под ноги и бегают с ними по снегу, ни разу не погружаясь в него, и с такой быстротой, что ей можно удивляться».**
Монс Пальм, секретарь шведского посольства в Москве, 1617 год.
- **Из археологических данных известно, что уже в XIII веке в России использовались лыжи длиной около 190 см и шириной около 8 см с загнутыми концами, однако в начале XX века были распространены лыжи длиной до 3м..**



Развитие лыжного инвентаря

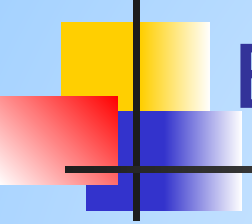
- **Первая лыжная обувь не имела жесткой подошвы и просто привязывалась к лыжам, так как не существовало специальных креплений. С 30-х годов XX века появились рантовые ботинки**
- **В 1971 году появились крепления с тремя штырями, изобретение Норвегии**
- до конца XIX века лыжники использовали только одну палку. Первые палки были деревянными или бамбуковыми высотой приблизительно в рост человека, с середины 80х годов производятся из легкого алюминия или композитных материалов
- В 1974 году произошла революция в производстве беговых лыж — появились первые пластиковые лыжи



Лыжный инвентарь

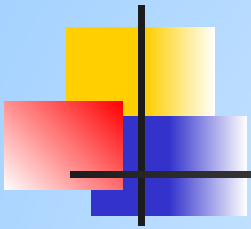
- Лыжи (деревянные, пластиковые, комбинированные)
- Лыжные палки
- Крепления
- Ботинки
- Одежда
- Лыжные мази, парафины
- Вспомогательные предметы: чехол для лыж, пробка, утюжок, растирка, щётка, скребок, цикля

Лыжи на уроках, в походах, в минуты отдыха



- Ходьба на лыжах доступна людям любого возраста. Это прекрасное средство отдыха. Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают утомление.
- В процессе занятий ученик приобретает новые знания, умения и навыки, связанные с техникой передвижения на лыжах,
- Развивает физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость





Виды лыжного спорта

- лыжные гонки
- прыжки на лыжах с трамплина
- лыжное двоеборье
- биатлон
- горные лыжи (слалом, слалом-гигант, скоростной спуск, спуск на скорость, горно-лыжные многоборья)