

«НА ЛЫЖАХ – ЧЕРЕЗ ВЕКА И КОНТИНЕНТЫ».

- **Учитель физической культуры МОУ «ТСОШ» Заяц О.В.**
 - Презентация для учащихся 5-11 классов.

Содержание :

- История возникновения и развития лыж.
- «Лыжный век» дореволюционной России.
- Лыжные гонки в Советском Союзе.
- «Золотые старты».
- Победители зимней Олимпиады в Турине 2006 год.
- Способы передвижения на лыжах.
- Техника безопасности на занятиях лыжной подготовке.

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.



Лыжи в истории войн.

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.



Лыжи и путешественники.

- 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.



Лыжи становятся видом спорта.

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.

«Лыжный век» дореволюционной России.

Первые соревнования по лыжному спорту были проведены 13 февраля 1894 г. Петербургским кружком любителей спорта. Победителем на дистанции $\frac{1}{4}$ версты, которая была проложена по льду Невы, с результатом 1 м. 35 сек. Вышел А.Деревецкий.

Создаются спортивные клубы любителей лыжного спорта в Москве (1895 г.), в Петербурге (1896 г.)

В 1902 г. было проведено первое соревнование на звание лучшего лыжника Москвы на дистанции 25 верст (от Пушкино до Сокольников), победил М.Реммер с результатом 2 : 58 : 30.

С 1903 г. в соревнованиях стали принимать участие женщины.

7 февраля 1910 г. В Москве состоялись первые соревнования на первенство России на дистанции 30 км. Победу с результатом 2 : 26 : 47 одержал П.Бычков.

Тот же день была проведена и гонка для мальчиков на I версту, победителем вышел Градов (6 м. 7 сек.)

Соревнования в России проводились только по равнинной местности. Лыжники пользовались длинными (до 3 – 3,5 м.) лыжами, палками в рост человека и выше. Крепления и обувь применялись мягкие. Лыжные мази начали применяться только с 1913 г.

В 1912 г. на старт различных соревнований вышли 571 лыжник, а в 1913 уже 700.

В последующие годы наметился некоторый сдвиг в развитии лыжного спорта среди учащихся. Соревнования школьников Москвы в 1916 г. показали рост спортивных результатов юных лыжников. Но в дореволюционной России лыжный спорт среди молодежи широкого рос.

Лыжные гонки в Советском Союзе.



- Галина Кулакова оказалась в большом спорте случайно: 19-летнюю доярку из удмуртской глубинки уговорили выступить на районных соревнованиях, где её заметили тренеры.
- В 24 года попала на первенство страны и уже через год, в 1967г. стала чемпионкой СССР.
- За пять лет она 4 раз завоевывала титул чемпионки мира, 4 раза – Олимпийских игр и 39 раз побеждала на чемпионатах страны

Предполагается, что впервые этот спортивный клич прозвучал в Норвегии. Именно там в 60-х гг.XVIII в. Сразу в нескольких городах прошли первые соревнования лыжников-гонщиков. Классической считалась дистанция 4 мили(примерно 8 км., а на финише победителей ждали незамысловатые призы.

Новая забава быстро распространилась по всей стране, потом и за её пределы. К началу XX в., они достигли берегов Японии. Стали проводиться национальные чемпионаты, а вслед за ними и международные. Появилась нужда в согласованных правилах и организации разрастающегося мирового «лыжного хозяйства», чем и занялась сформированная в Норвегии (1910г.)Международная лыжная комиссия.

Год 1924-й в лыжном спорте взят на тройную точку отсчета: была создана Международная федерация лыжного спорта (ФИС); с участием лыжников состоялись I зимние Олимпийские игры в Шамоне; их признали первым официальным чемпионатом мира по лыжному спорту – гонкам.

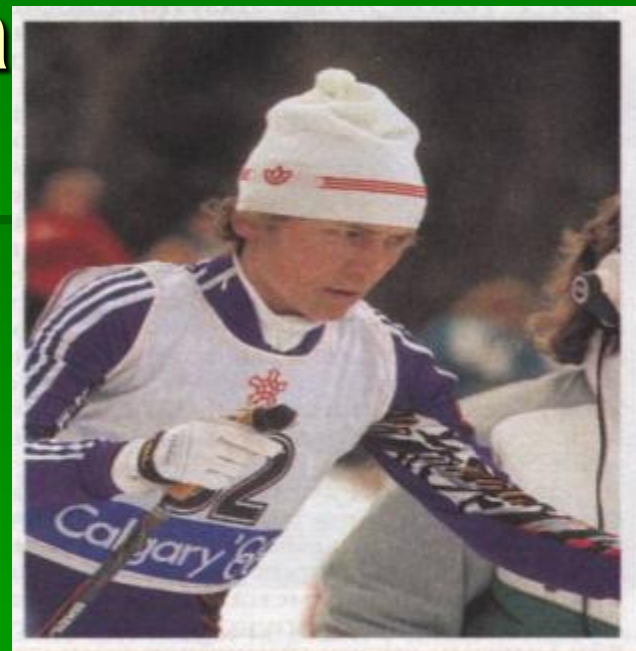
До 1936 г. в программу I – IV зимних Олимпиад входили только лыжные гонки, прыжки с трамплина и лыжное двоеборье для мужчин.

Лыжные гонки для женщин стали проводиться только с VI зимней Олимпиады (Осло 1952г.).

Эстафетные гонки для мужчин были введены в 1936г. (4 X 10 км.), для женщин в 1956г. (3 X 5 км.).

Раиса Сметанина

- Родилась в семье оленеводов северного народа коми и уже в три года каталась на детских лыжах. Училась в школе – интернате города Сывтывкара. Там Раиса встала на настоящие лыжи. Начала заниматься в спортивной школе.
- В 1971г.(19 лет) дебютировала на чемпионате страны..
- В 24 года (1974 г.) Сметанину приглашают в сборную страны.
- Участвовала в семи чемпионатах мира, пяти зимних Олимпиадах, в числе её наград восемь золотых, восемь серебряных и пять бронзовых медалей.
- Более 20 раз поднималась на высшую ступень пьедестала почёта на чемпионатах страны



- Родилась в семье оленеводов северного народа коми и уже в три года каталась на детских лыжах. Училась в школе – интернате города Сывтывкара. Там Раиса встала на настоящие лыжи. Начала заниматься в спортивной школе.
- В 1971г.(19 лет) дебютировала на чемпионате страны..
- В 24 года (1974 г.) Сметанину приглашают в сборную страны.
- Участвовала в семи чемпионатах мира, пяти зимних Олимпиадах, в числе её наград восемь золотых, восемь серебряных и пять бронзовых медалей.
- Более 20 раз поднималась на высшую ступень пьедестала почёта на чемпионатах страны

Вячеслав Веденин.



- День рождения:
- 1 октября 1941 года .
- ЗМС (1970) по лыжному спорту (гонки).
- Олимпийский чемпион (1972) в гонке 30 км и эстафете 4x10 км;
- серебряная медаль ЗОИ (1968) и бронзовая медаль ЗОИ (1972) в гонке на 50 км;
- Чемпион мира (1970) в гонке на 30 км и эстафете 4x10 км.
- Многократный чемпион СССР (1966 - 1973) в гонках на различных дистанциях.

Лидеры сборной СССР в последнее десятилетия XX в.



- Лариса Лазутина
Елена Вяльбе



Финиш – Любовь
Егоровой

Последние усилия - Ольги Даниловой



- На чемпионате мира 1989 – 1991 гг. Вяльбе выиграла по две индивидуальные гонки и 1997 г. устанавливает абсолютных рекорд – пять золотых медалей (включая эстафетную).
- Егорова завоевала по два «золота» в личных гонках (плюс «золото» за эстафету) на зимних Олимпийских играх 1992 – 1994 гг.
- Лазутина, побеждает в трех гонках и в эстафете на чемпионате мира 1995г. В 1998 г. добилась трех золотых наград (за две личные гонки и эстафета) на зимних играх в Нагано.
- Ольга Данилова - двукратная олимпийская чемпионка 1998 г. и трехкратная чемпионка мира в эстафетах.

Сборная XX зимних Олимпийских игр в Турине 2006 год.



- МЕДВЕДЕВА (АРБУЗОВА) Евгения Владимировна,
- БАРАНОВА (МАСАЛКИНА) Наталья Ивановна,
- ЧЕПАЛОВА Юлия Анатольевна,
- КУРКИНА Лариса Николаевна.

Иван Алыпов.

22 года.

Рост/вес: 178/69.

В сборной команде с 2003 года. Этап Кубка мира-2004 - 3 место (30 км), этап Кубка мира-2005 - 1 место

Бронзовый призер XX зимних Олимпийских игр в Турине в командном спринте. Для Ивана Алыпова Олимпиада в Турине стала дебютной, поэтому бронзовая медаль — несомненный успех молодого лыжника и всей российской сборной



Способы передвижения на лыжах.



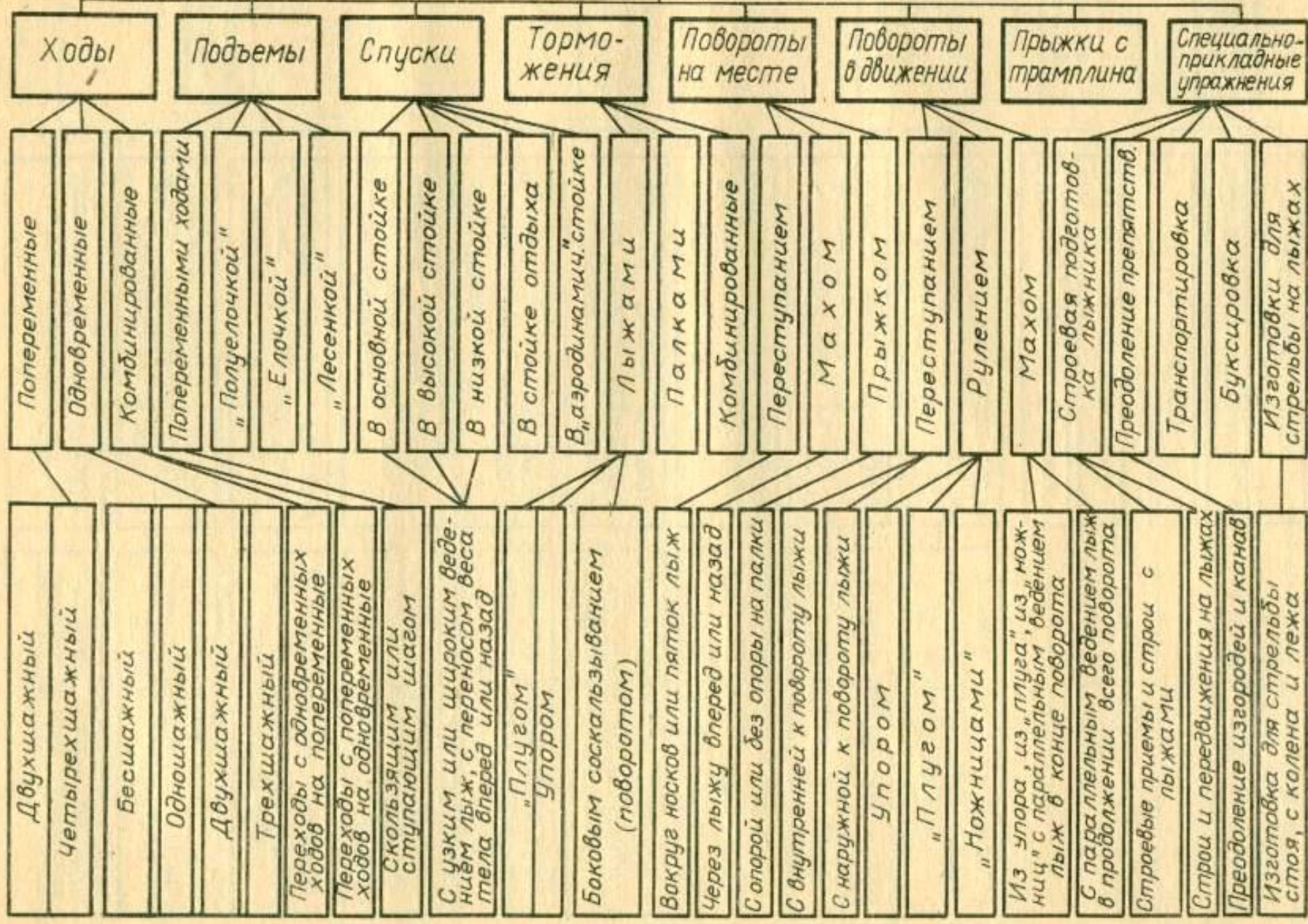
Попеременный
двухшажный ход



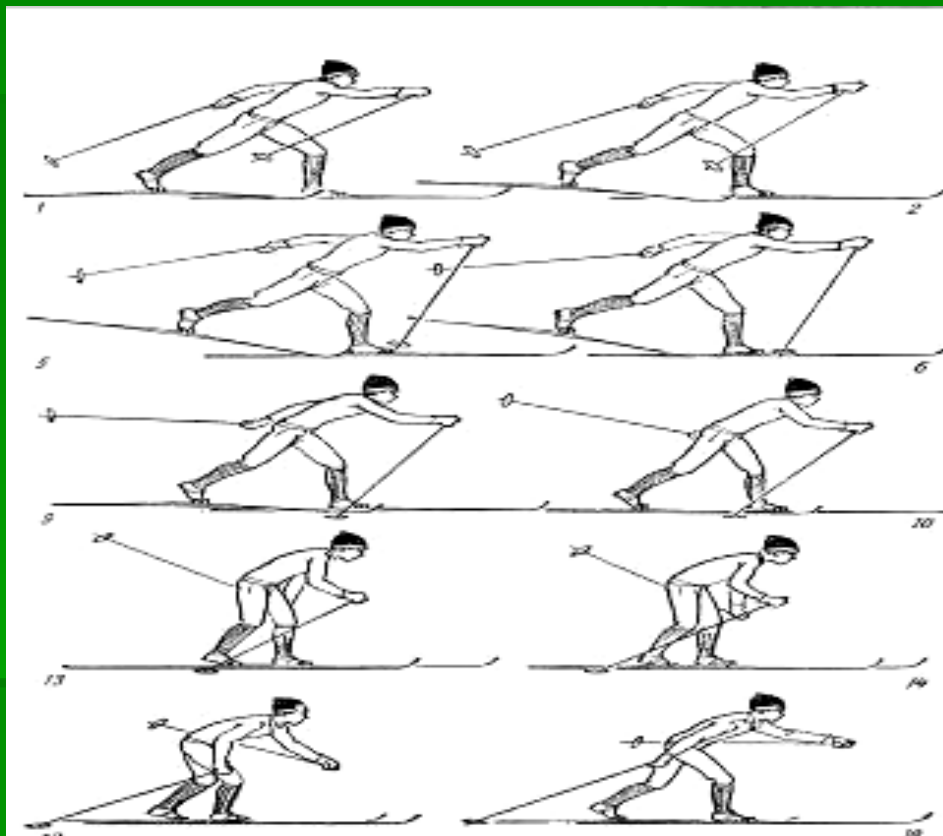
Коньковый ход

Таблица 2

Классификация способов передвижения на лыжах

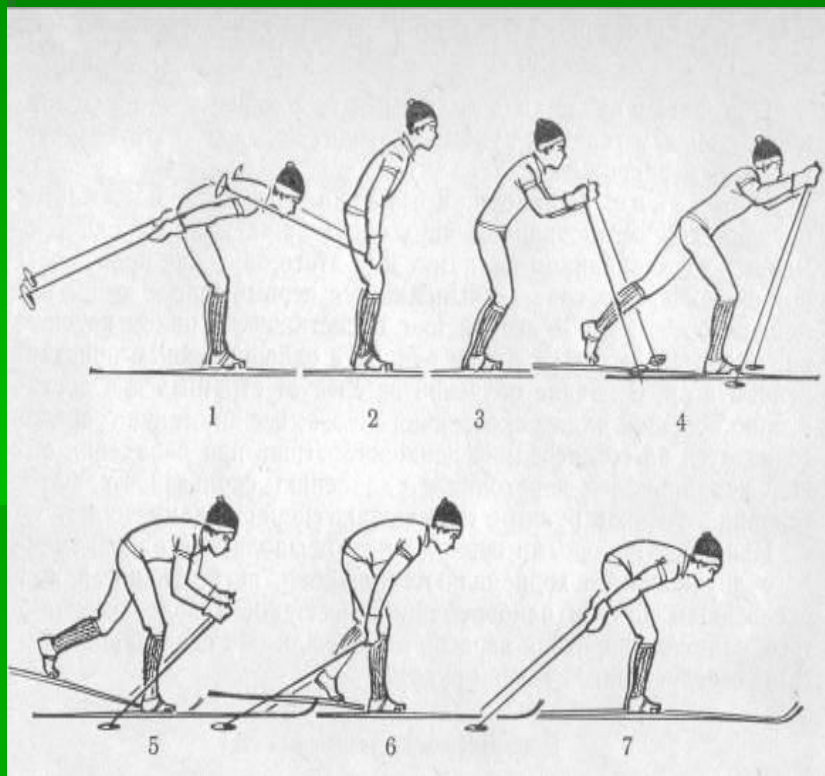


Техника движений попеременного двухшажного хода.



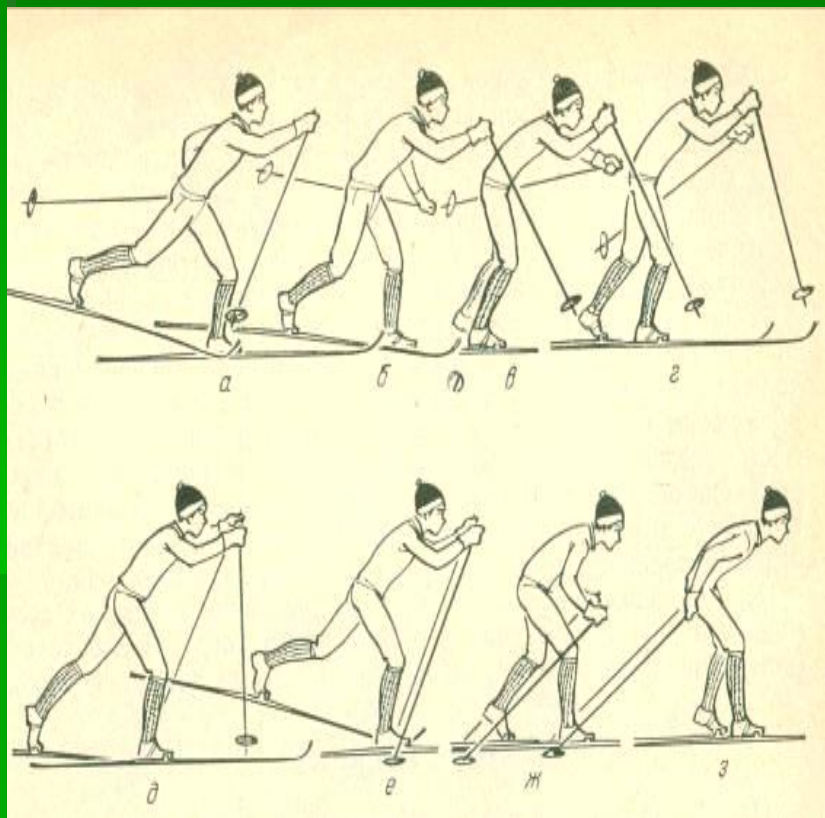
В цикле движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками.

Техника движений одновременного одношажного хода.



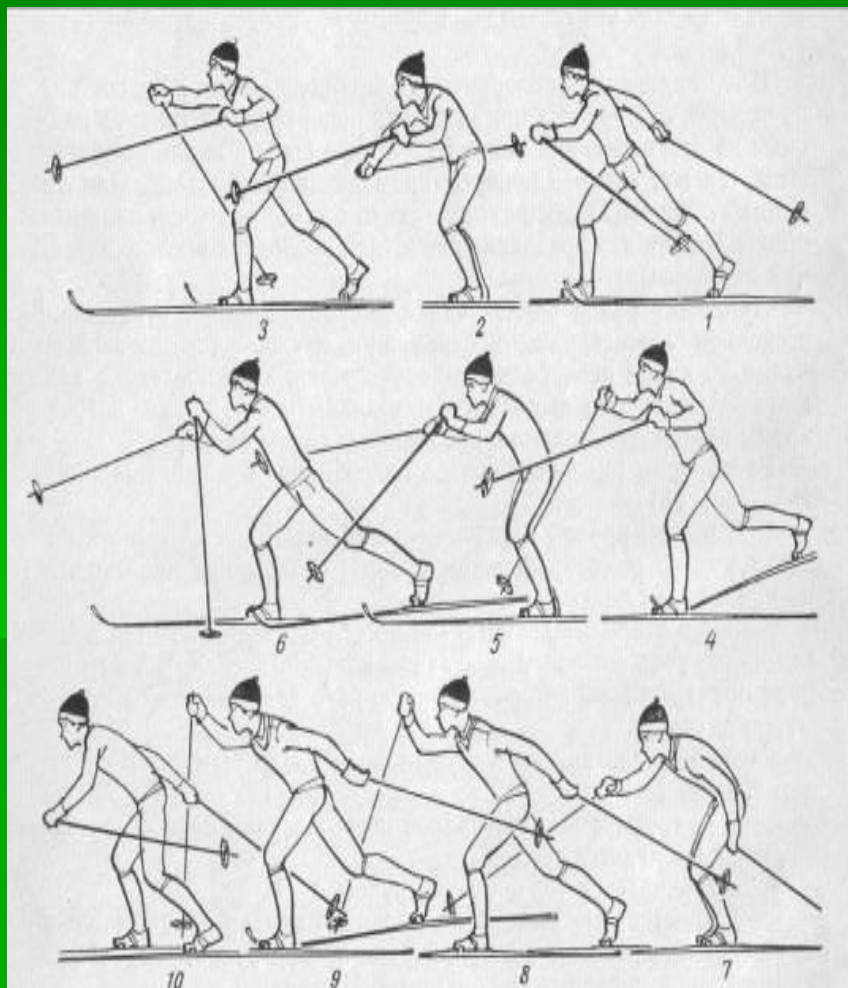
1 – после окончания толчка руками лыжник скользит на двух лыжах. 2 – медленно выпрямляясь, выносит палки вперед. 3 – предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег. 4 – в момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое 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 выносятся левая рука с палкой (кольцами назад). Лыжник переходит к скольжению на правой лыже; 2 – 3 На второй шаг (левой ногой) вперед выносятся правая рука с палкой кольцами назад, а левая выносятся кольцами вперед. Характерным для этого хода является скрестное положение палок в данной момент; 4. в момент скольжения на левой лыже правая палка выводится кольцами вперед; 5 – 6. С третьем 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

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 перчатки.
- 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.
- Лыжную трассу следует прокладывать в защищенном от ветра на месте, она не должна пересекаться с замерзшими водоемами, густыми зарослями кустарника, автомобильными и железнодорожными дорогами. Ширина трассы должна быть не менее 3 м., а поворотах и спусках – не менее 5 м.
- 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.