

Лыжный спорт

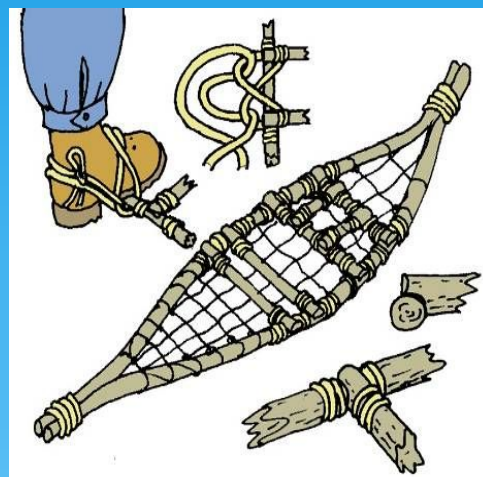
Лыжным спорт

- ❑ Он является одним из массовых и доступных видов спорта.
- ❑ 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. В результате улучшается общее состояние организма, повышаются его защитные функции.
- ❑ Лыжный спорт помогает воспитывать и совершенствовать такие физические и морально-волевые качества, как: выносливость, сила, координация движений, смелость, выдержка, упорство в достижении цели т.п.

Первые лыжи были ступающие. Одна из последних находок (А.М. Микляев, 1982 г.) обнаружена на территории Псковской области. По заключению специалистов, эта лыжа является одной из самых древних – сделана около 4300 лет назад.

Первые письменные документы о применении скользящих лыж относятся к VI–VII вв. н. э. Готский монах Жорданес в 552 г., греческие историки Иордан в VI в., Авел Диакон в 770 г. описывают использование лапландцами и финнами лыж в быту и на охоте. В конце VII в. историк Верефрид дал подробное описание лыж и рассказал об их использовании народами Севера во время охоты за зверем.

Первое употребление слова «лыжи» на Руси относится к XII в. Митрополит Никифор в письме к киевскому князю Владимиру Мономаху употребляет слово «лыжи».



Первое употребление слова «лыжи» на Руси относится к XII в. Митрополит Никифор в письме к киевскому князю Владимиру Мономаху употребляет слово «лыжи».

Кроме бытовых нужд и охоты, лыжи стали использовать как средство связи и в военном деле. В Никоновской летописи за 1444 г. описывается успешный поход московской лыжной рати на защиту Рязани от татарского царевича Мустафы из Золотой Орды.

Лыжи использовались в армиях Петра I и Екатерины II. В седую древность веков уходят корни народных потех, забав, игрищ, развлечений на лыжах, в том числе с элементами соревнований.



Культура семейных отношений и физическая культура - нерасторжимое единство, звенья одной цепи. Совместные занятия физкультурой и спортом укрепляют силы «внутреннего притяжения», увеличивают «потенциал доверия» семьи. Физкультура и спорт - это та сфера, которая раскрепощает родителей и детей, уменьшает дефицит их общения, прививает иммунитет против вредных привычек.

Очень значительную, но к сожалению, часто недооценивающую роль в стабилизации и гармонизации семьи играют физкультура и спорт. В совместных семейных занятиях физкультурой кроются огромные возможности и для повышения воспитательного потенциала семьи, улучшения отношений родителей со своими детьми.