



Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма

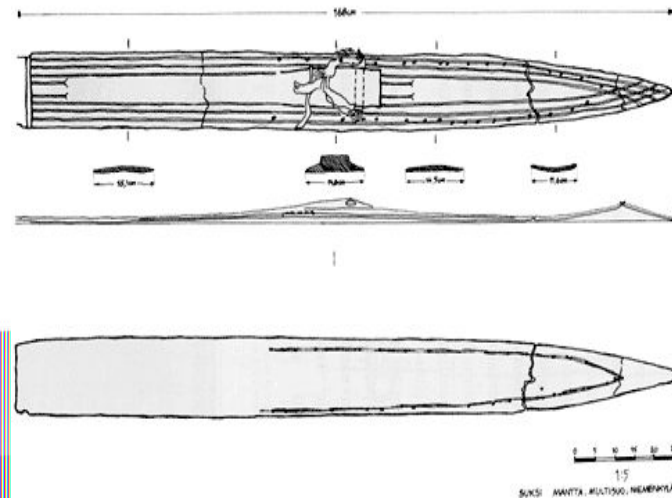
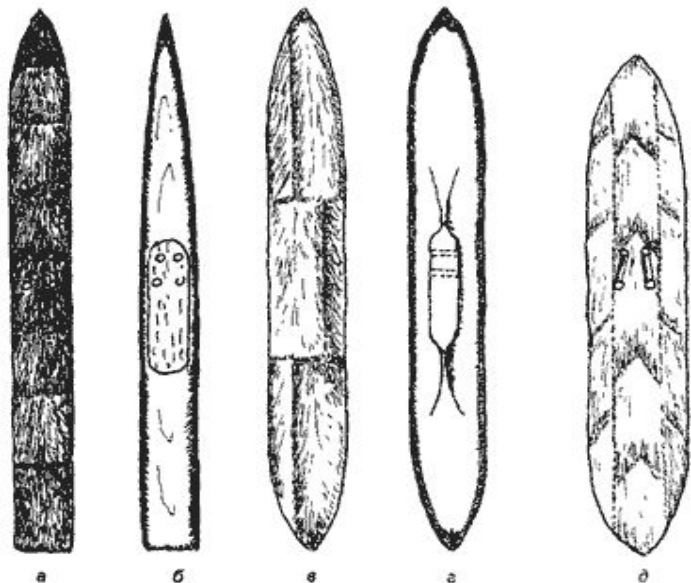
Тема 2. Зарождение и развитие лыжного спорта

Лыжи появились в глубокой древности. О применении лыж в древнейшие времена можно судить по наскальным изображениям фигур лыжников. Такие изображения были обнаружены на территории нашей страны на побережье Белого моря. Археологи относят эти рисунки примерно к концу III - началу II тысячелетия до н.э. Подобные изображения найдены также в Скандинавии.

По ним можно судить о форме лыж - они довольно узкие и длинные, с загнутыми носками. Фигурки лыжников изображены с одной палкой в виде копья. Очевидно, она применялась для охоты и для удобства в передвижении.

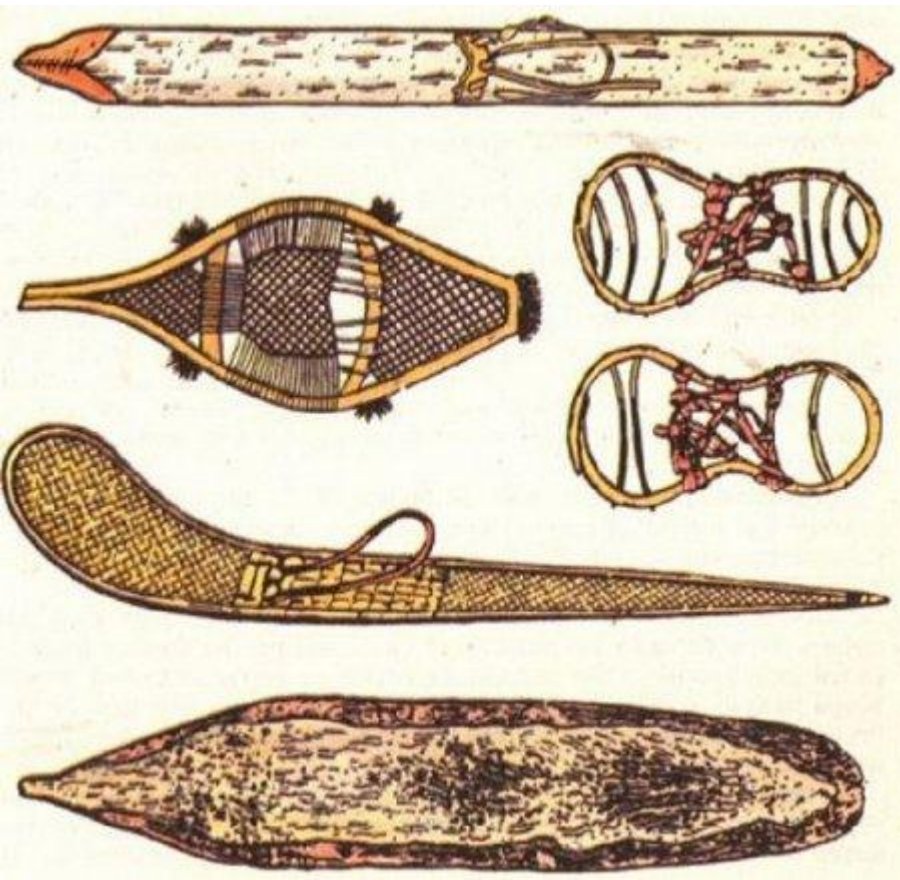


Новейшие исследования позволяют предполагать, что лыжи (снегоступы) были изобретены примерно 15-20 тысяч лет назад. Вероятнее всего, первым видом лыж, которые использовали северные народности, были ступающие лыжи различной формы - круглые, овальные и ракетообразные.



У северных народов нашей страны лыжи вначале использовались в быту и на охоте. Они позволяли долго преследовать зверей, проваливающихся в глубокий снег. Позднее на Руси лыжи стали широко использоваться на праздниках и в зимних забавах, где демонстрировались сила, ловкость, выносливость в беге на лыжах наперегонки и в спусках со склонов. Помимо этого, лыжи находили применение и в военном деле.









Первые сведения о применении лыж со спортивной целью в странах Скандинавии относятся к периоду средневековья. Лыжный спорт там начал развиваться прежде всего в воинских подразделениях. В XVI в. по приказу норвежского военного министра были сформированы лыжные отряды. Бег на лыжах и другие упражнения применялись для подготовки солдат к боевым действиям. В 1767 г. в г. Христиании (Осло) была разработана программа состязаний на лыжах для солдат, куда входили скоростные соревнования на короткую дистанцию с полной амуницией и оружием, стрельба по цели при спуске со склона, спуск по склону.

В 1877г. организуется лыжный клуб «Христиания», начинают проводиться соревнования лыжников. Значительный вклад в популяризацию лыжного спорта внес полярный исследователь Ф. Нансен, издавший в 1890 г. книгу о своем путешествии на лыжах к Северному полюсу.

В Швеции первый лыжный клуб был основан в 1895г. Популяризации лыжного спорта способствовали лыжные пробеги на 220 и 460 км, организованные полярным исследователем А. Норденшельдом в 1883-1884 гг.

Другие страны Западной Европы начали культивировать лыжный спорт позднее. В конце XIX в. лыжные клубы были созданы в Австрии, Швейцарии, Италии, Франции и др. В первую очередь в этих странах развивались горные виды.

В 1910 г. в Осло состоялся международный лыжный конгресс, где были организована Международная лыжная федерация. Стали регулярно проводиться международные соревнования.

Чемпионаты мира по лыжным гонкам проводились с 1925 г., но лишь с 1937 г. они стали официально называться первенствами мира. Однако победителей этих соревнований до 1937 г. считают чемпионами мира. У женщин чемпионаты мира стали проводиться с 1954 г. Чемпионаты мира по горнолыжному спорту проводятся с 1931 г.

Лыжные гонки входили в программы всех зимних Олимпиад, начиная с 1924 года. С 1925 года стали проводиться Чемпионаты мира. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году.

Как вид спорта **лыжное двоеборье** зародилось в Норвегии в конце 19 в. (в России первые соревнования состоялись в 1912 году вблизи Петербурга). В 1924 году лыжное двоеборье было включено в программу Олимпийских игр и Чемпионатов мира.

Прыжки с трамплина зародились в Норвегии в конце 19 века. В 1924 в Международной федерации лыжного спорта (ФИС) был создан технический комитет по этой дисциплине, тогда же прыжки были включены в программу зимних Олимпиад и Чемпионатов мира.

Начало всем **горнолыжным дисциплинам** положил **слалом**, появившийся во всех странах Центральной Европы в начале 20 века. в 1931 был создан горнолыжный технический комитет. В том же году состоялся первый чемпионат мира в Мюррене (Швейцария). В программе Олимпийских игр с 1936 года.

Фристайл . Кубок мира проводится с 1978 года, чемпионаты мира — с 1986 года.

Сноубординг возник в 1960-ые года. В 1996 был проведен первый Чемпионат мира. Чемпионаты России по сноубордингу проходят с 1997 года. В программу XVIII Олимпиады в Нагано (1998) были включены «халф-пайп» и слалом-гигант.

Биатлон. Первые соревнования в передвижении на лыжах со стрельбой были проведены в 1767г. в Норвегии. День рождения биатлона был официально провозглашен 2 марта 1958г. на первом чемпионате мира в Австрии. Олимпийским видом биатлон стал в 1960г, на VIII зимних олимпийских играх в Скво-Вэлли.

В России лыжный спорт начал развиваться в конце XIX в. Поскольку в спортивные кружки и клубы был закрыт доступ широким слоям населения, занятия лыжами имели в основном развлекательный характер.

Первые соревнования по лыжному спорту были проведены в нашей стране 13 февраля 1894 г. Петербургским кружком любителей спорта. Победителем на дистанции 1 версты (266.5 метра) стал А. Деревницкий с результатом 1 мин. 35 сек. На следующий год на той же дистанции победил П. Москвин (1 мин. 13 сек.), а у женщин - Т. Юрьева (1 мин. 57.5 сек.).

В 1901 г. в Москве создается Общество любителей лыжного спорта. Стали проводиться соревнования между клубами. В 1902 г. было проведено первое соревнование на звание лучшего лыжника Москвы на необычайно длинной для того времени дистанции - 25 верст.

7 февраля 1910 г. в Москве состоялись первые соревнования на первенство России на дистанции 30 км, в которых участвовали лыжники Москвы, Петербурга и Новгорода. Победу с результатом 2 ч. 26 мин. 47 сек. одержал Павел Бычков, который стал чемпионом и в 1911 г.

По количеству побед на первенствах страны 1910-1954 г.г. наивысший рейтинг занимает Зоя Болотова - восемнадцатикратная чемпионка. Среди мужчин сильнейшим был Дмитрий Васильев - 16 побед, он является первым обладателем звания «Заслуженный мастер спорта».

В 1918 г. лыжный спорт был включен в число учебных дисциплин первого учебного плана высшего физкультурного образования.

Соревнования в России проводились только по равнинной местности. Лыжники пользовались лыжами длиной до 3-3.5 м, палками в рост человека и выше. Крепления и обувь применялись мягкие. Массового производства лыжного инвентаря не было, он завозился из Финляндии и Швеции. Лыжные мази стали применять с 1913 г. Спортсмены пользовались «русским ходом» (по современной терминологии, попеременным двухшажным). С одновременными ходами они познакомились в 1913 г. на международных соревнованиях в Швеции, где русские лыжники приняли участие, но выступили неудачно.

Горнолыжный спорт в России стал развиваться с 1906 г., когда общество «Полярная звезда» построило под Петербургом первый трамплин, с которого можно было совершать прыжки на лыжах на 8-10 м. В 1909 и 1912 гг. были построены трамплины с длиной прыжка до 20 м.

С 1920 г. стали проводиться соревнования на первенство РСФСР по лыжным гонкам среди мужчин, с 1921 г. - среди женщин.

Первенство СССР было впервые проведено в 1924 г. Победителями стали Д. Васильев и А. Михайлова-Пенязева.

В 1927-1930 гг. в связи с постепенным переходом на трассы по пересеченной местности значительно изменился лыжный инвентарь. Уменьшилась длина лыж и палок, появились жесткие ботинки и крепления, стали применяться бамбуковые палки с петлями для рук (вместо деревянных). Повышению скорости движения способствовало и совершенствование техники - появился ход «вперекидку» (попеременный четырехшажный). Заметно улучшилась система тренировки благодаря новым методическим работам.



С началом Великой Отечественной войны вся спортивная работа была направлена на физическую подготовку бойцов. Лучшие лыжники страны стали инструкторами лыжной подготовки в подразделениях Советской Армии. Уже в первую военную зиму десятки тысяч лыжников были в рядах защитников нашей Родины и воевали в специальных подразделениях и в партизанских отрядах. Чемпионка страны по лыжным гонкам Любовь Кулакова героически сражалась в партизанском отряде под Смоленском и была награждена орденом Отечественной войны I степени.

После войны уже в первые годы общее число спортсменов-лыжников увеличилось в 1.5-2 раза. В 1948 г. советские лыжники вступили в Международную лыжную федерацию (ФИС) и впервые приняли участие в официальных международных соревнованиях в Холменколлене (Норвегия).

В 1954 г. на первенстве мира в Фалуне Л. Козырева стала чемпионкой мира в гонке на 10 км, советские лыжницы победили в эстафете 3 x 5 км, В. Кузин стал чемпионом на дистанциях 30 и 50 км.

На очередном первенстве мира в 1958 г. в Лахти чемпионкой мира на 10-километровой дистанции стала А. Колчина. Наши лыжницы одержали победу в эстафете 3 x 5 км. Тогда же советские биатлонисты впервые приняли участие в чемпионате мира по современному зимнему двоеборью и заняли второе место. На следующем чемпионате в 1959 г. они одержали победу в командном зачете, а В. Меланин завоевал звание чемпиона мира в индивидуальной гонке.

Всего за период 1910-1995 г.г. было проведено 76 чемпионатов страны на дистанциях от 10 до 70 км у мужчин, и от 3 до 50 км у женщин. С 1963 г. в программы чемпионата страны включена сверхмарафонская дистанция для мужчин – 70 км. У женщин с 1972 г. самой длинной стала дистанция 30 км, а с 1994г. – 50 км.

Рекордная по длине 4-дневная мужская гонка была проведена в 1938 г. – 232 км от Ярославля до Москвы. Победил Дмитрий Васильев - 18 час 41мин 02сек.

Рекорд первого лыжного века по количеству побед на чемпионатах страны установила Галина Кулакова - 39 золотых медалей. Спортивные достижения Галины Кулаковой вознаграждены Международным олимпийским комитетом Олимпийским серебряным орденом. По представлению Олимпийского комитета России первый среди наших соотечественников международный приз Кубертена присужден Раисе Сметаниной - лидеру мировой элиты лыжников. Участница пяти Олимпиад, восьми чемпионатов мира Раиса Сметанина установила еще один уникальный рекорд спортивного долголетия - на 5-ой Олимпиаде золотой медалью была увенчана в 40 лет.

Легкую атлетику справедливо называют «королевой спорта», а бурно развивающийся *лыжный спорт* в свите зимних олимпийских дисциплин - безальтернативный *«король спорта»*.



Благодарю за внимание!!!