Лыжный спорт

Работу выполнили ученицы
8-ого класса Спиридонова Елена
и Крысова Лидия

5klass.net

- **Содержание**
-

  Введение

- Возникновение, развитие и первоначальное применение
- Лыж
- История лыжного спорта
- Разновидности лыжных видов спорта
- Лыжные гонки
- Лыжное двоеборье
- Прыжки с трамплина
- Горнолыжный спорт
- Фристайл
- Сноубординг
- Биатлон

- Заключение

Введение

- Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.
- В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

- Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Прогулки и походы на лыжах в красивой лесистой и разнообразной по рельефу местности доставляют положительное влияние на нервную систему, умственную и физическую работоспособность.
- За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе теория и методика лыжного спорта, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась. Спортивные соревнования – это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления преподавателя-тренера.
- Каждый, кто начинает заниматься лыжным спортом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой – просто сильнее и выносливее, третий стремится с помощью ходьбы на лыжах похудеть, четвертый - укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться.

Рис. 2-А

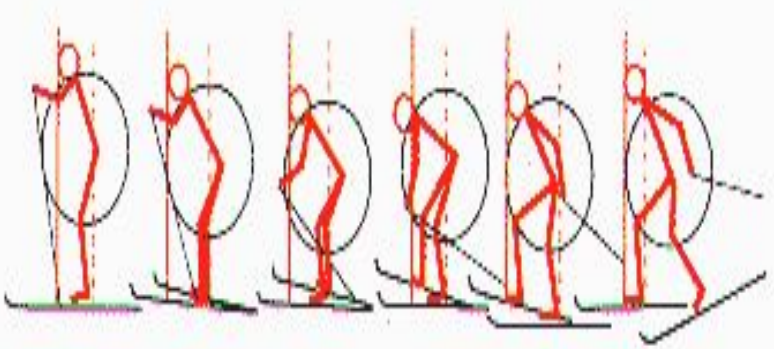
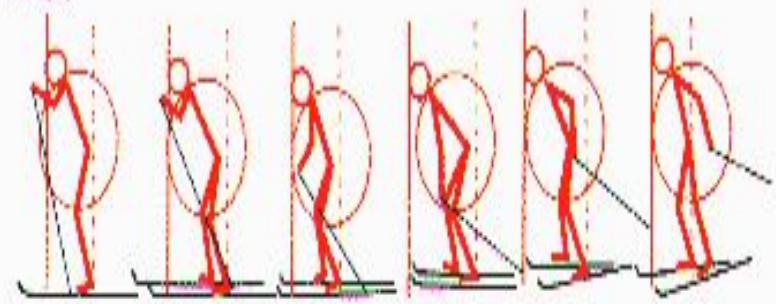


Рис. 2-Б



- Лыжный спорт включает в себя несколько самостоятельных видов спорта: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, двоеборье, горнолыжный спорт. По этим видам спорта есть правила проведения соревнований и предусмотрено присвоение разрядов и званий в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации. Это стимулирует систематические занятия и рост спортивных достижений лыжников. Названные виды лыжного спорта включены в программы чемпионатов и Кубков мира, зимних Олимпийских игр.

Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж

- Различные приспособления, увеличивающие площадь опоры при передвижении по глубокому снегу, использовались древнейшими народами в быту и на охоте. Первыми такими приспособлениями, очевидно, были шкуры убитых животных, которыми древние охотники обматывали ноги, предохраняя их от холода. Это послужило толчком для использования других предметов (обломков коры, щепок, а позднее и дощечек) для увеличения площади опоры.
- Многочисленные исследования историков, археологов, русские летописи, скандинавский эпос и другие источники говорят о применении лыж народами, населяющими Сибирь, Урал, Алтай север Европы, Скандинавию ещё задолго до нашей эры.
- Новейшие данные позволяют предположить, что лыжи были изобретены в конце верхнего палеолита – примерно 15-20 тыс. лет назад (а не 5 тыс., как считалось раньше). Этот период развития человека (верхний палеолит) характеризуется относительно высокой культурой (скульптуры из бивней и камня, резьба по кости, многоцветные изображения в пещерах). По уровню развития древнему человеку тогда вполне по силам было изобретение лыж. На территории Российской Федерации найдены самые северные в мире верхнепалеолитические стоянки древнего человека – в устье реки Чусовой и на реке Лене (Якутия).

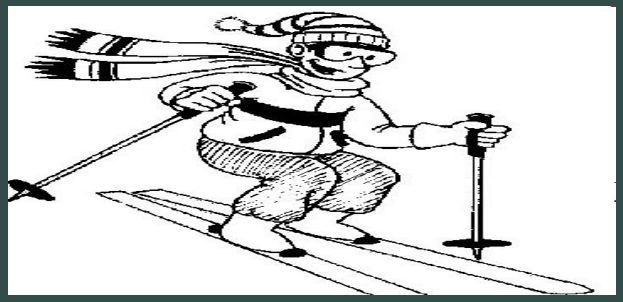
- Вероятнее всего, что поначалу северные народности использовали ступающие лыжи различной формы – круглые, овальные и ракетообразные. Скользящие лыжи появились значительно позднее – в период неолита. Наскальные изображения, относящиеся к III тысячелетию до н.э., позволяют считать что в это время уже применялись скользящие лыжи. Такие рисунки найдены на скалах побережья Белого моря, в местностях, носящих названия Золовруг и Бесовы следки. На этих рисунках фигурки людей изображены на относительно узких и длинных лыжах с загнутыми носками и с одной палкой, которая, очевидно, использовалась и при передвижении на лыжах, и как копье на охоте.
- Подобные изображения найдены в Скандинавии на скалах полуострова Рэдей, острова Хеллеристина (Норвегия) и города Упсала (Швеция), археологи относят их к концу неолита и началу нашей эры (2-3 тыс. лет назад).

- Филологические исследования говорят о сходстве названий лыж (корней слов) примерно в 50 языках и наречиях (в основном 3 группы корней). Это главным образом у северных народностей – выходцев из районов Алтая и Байкала (лапландцев, финнов, карелов, тунгусов, бурят и др.). Такие данные наводит на мысль, что лыжи возникли где-то в этих регионах, а затем распространились на север и в другие места с великим переселением народов. Но, очевидно, следует считать, что лыжи возникли там, где имелись соответствующие климатические условия, и древним людям необходимо было добывать себе пищу при продолжительной зиме и глубоком снежном покрове.
- У древнегреческих историков Ксенофонта (IV в. до н.э.) и Страбона (I в. до н.э.) имеются упоминания о том, что племена в горах Кавказа (армяне и др.) использовали ступающие лыжи. На Руси слово «лыжи» впервые употребляется в XII в. в письме митрополита Никифора к киевскому князю Владимиру Мономаху. С тех пор оно получило широкое распространение в русском языке, а более древнее название «юти» стало употребляться реже и постепенно утратило хождение.

- При археологических раскопках на стоянках древнего человека и торфяных болотах на территории Российской Федерации и стран Скандинавии найдены лыжи или их отдельные части. Наиболее древние находки окаменелых лыж имеют возраст около 5000 лет. В районе Екатеринбурга найдены лыжи, датируемые II – I тысячелетием д. н.э.
- В процессе эволюции форма лыж постепенно совершенствовалась. После ступающих лыж появились скользящие. Но был период, когда применялись скользящие лыжи разной длины – одна узкая и длинная для скольжения, а другая – более короткая и широкая – для отталкивания.
- В условиях передвижения по пересеченной местности, на охоте и в лесу использовать лыжи разной длины неудобно. Видимо, поэтому появились лыжи более короткие и широкие, но одинаковые по длине.
- Позднее стали применяться лыжи, обтянутые снизу шкурой лося, оленя или нерпы с коротким ворсом, расположенным назад, что позволяло избежать проскальзывания при подъёме в гору. Имеются данные, говорящие о том, что северные и восточные народности подклеивали шкуры к лыжам при помощи клея, сваренного из рогов, костей и крови лося, оленя или рыбьей чешуи. Известно, что подобный способ изготовления лыж применялся некоторыми народностями нашей страны в начале XX в.
- Широкое распространение лыж в древности подтверждает и народный эпос различных племён и народностей, населявших северные районы нашей страны и страны Скандинавии. В древних сказаниях, легендах, былинах, сагах умение быстро передвигаться на лыжах преподносилось как главное достоинство человека. Неудивительно, что все герои древнего народного эпоса всегда были умелыми лыжниками и храбрыми воинами (у норвежцев, карелов, мордвинов и др.)
- Так, основатель Норвегии Нор, по древней легенде, пришёл в Скандинавию «по хорошей лыжне», разбил лапландцев и образовал своё государство.
- В древних государственных сагах существовал особый бог – Улльр, покровитель лыжников, а богиня Скаде воспевается как искусная охотница на лыжах. Подобные предания существовали и у северных народностей нашей страны. Так, остяки считали, что звёздный Млечный путь – это лыжня, проложенная покровителем охотников богом Тунк-Покс при преследовании лося на лыжах. В былинах остяков герои-воины всегда были быстрыми лыжниками и отличными стрелками их лука. Герой мордовского эпоса Кутурак «бегал на лыжах быстрее ветра».
- Первые документальные упоминания об использовании скользящих лыж появились в VI-VII вв. Готский монах Жорданес в 552 г. в своей книге упоминает о «скользящих финнах». Подобные данные приводятся в этот же период византийским писателем Прокопом, греческими историками Иорнадом (VI в.), Диаконом (770) и другими древними авторами. Они подробно описывали лыжи и их использование северными народностями в быту и на охоте.
- У северных народов нашей страны (ненцев, остяков, вогулов и др.) лыжи широко применялись в быту и на охоте. «Саамы (лопари), ненцы, остяки бьют диких оленей, волков и других подобных зверей больше дубинами, потому что на лыжах свободно их догоняют. Звери не могут быстро бежать по глубокому, проваливающемуся снегу и после утомительной и долгой погони делаются жертвой легко скользящего на лыжах человека», - пишет Магнус.
- Русские дореволюционные историки неоднократно упоминали в своих работах, что помимо охоты лыжи на Руси часто использовались во время праздников и зимних народных забав, где демонстрировались сила, ловкость, выносливость в беге «наперегонки» и в спусках со склонов. Наряду с другими развлечениями и упражнениями (кулачный бой, верховая езда, различные игры и забавы) лыжи сыграли важную роль в физическом развитии русского народа. Шведский дипломат Пальм, побывавший в XVII в. на Руси, свидетельствовал о широком распространении лыж в Московском государстве. Он подробно описывал лыжи, применяемые местными жителями, и умение русских быстро на них передвигаться.

История лыжного спорта

- Впервые интерес к лыжам как к спорту проявили норвежцы. В 1733г. Ганс Эмахузен издал первое наставление по лыжной подготовке войск с явно спортивным уклоном. В 1767г. были проведены первые соревнования по всем видам лыжного спорта (по современным понятиям): биатлону, слалому, скоростному спуску и гонкам.
- Первая в мире выставка различных типов лыж и лыжного инвентаря была открыта в Тронхейме, в 1862-1863 г.г. В 1877г. в Норвегии организовано первое лыжное спортивное общество, вскоре в Финляндии открыли спортивный клуб. Затем лыжные клубы начали функционировать и в других странах Европы, Азии и Америки.
- Росла популярность лыжных праздников в Норвегии - Холменколленские игры (с 1883 г.), Финляндии - Лахтинские игры (с 1922г.), Швеции - массовая лыжная гонка «Васа-лоппет» (с 1922г).
- В конце XIX в. соревнования по лыжному спорту стали проводиться во всех странах мира. Лыжная специализация в разных странах была различной. В Норвегии большое развитие получили гонки на пересеченной местности, прыжки и двоеборье. В Швеции - гонки на пересеченной местности. В Финляндии и России - гонки по равнинной местности. В США развитию лыжного спорта способствовали скандинавские переселенцы. В Японии лыжный спорт под влиянием австрийских тренеров получил горнолыжное направление.
- В 1910 г. в Осло состоялся международный лыжный конгресс с участием 10 стран. На нем была создана Международная лыжная комиссия, реорганизованная в 1924 г. в Междуна-родную лыжную Федерацию.
- Во второй половине XIX столетия в России начало развиваться организованное спортивное движение. 29 декабря 1895 г. в Москве на территории нынешнего стадиона Юных пионеров состоялось торжественное открытие первой в стране руководящей развитием лыж организации - Московский клуб лыжников. Эту официальную дату и принято считать днем рождения лыжного спорта в нашей стране. Кроме Московского клуба лыжников в 1901 г. было создано Общество любителей лыжного спорта, а в 1910 г. - Сокольнический кружок лыжников. По аналогии с московским в
1897 г. создается клуб лыжников «Полярная звезда» в Петербурге. В те годы лыжный спорт в Москве культивировался в зимнее время еще в 11 клубах, в Петербурге в 8 клубах по другим видам спорта. В 1910 г. лыжные клубы
г. Москвы объединились в Московскую лигу лыжебежцев. Лига осуществляла общественное руководство лыжным спортом не только в Москве, но и в других городах России. В течение лыжного сезона 1909-1910 г.г. в Москве было проведено рекордное количество соревнований - восемнадцать, в которых выступало 100 участников.
- 7 февраля 1910 г. 12 лыжников от Москвы и от Петербурга разыграли первый личный чемпионат страны в лыжной гонке на 30 км. Звание первого лыжебежца России было присвоено Павлу Бычкову. Первое первенство страны среди женщин было разыграно в 1921 году, на дистанции 3 км победила Наталья Кузнецова.



- На международных соревнованиях сильнейшие российские лыжники, чемпионы страны Павел Бычков и Александр Немухин впервые участвовали в 1913г. в Швеции на «Северных играх». Лыжебежцы соревновались на трех дистанциях - 30, 60 и 90 км. Выступили неудачно, но извлекли много полезных уроков по технике передвижения на лыжах, смазке лыж, конструкции инвентаря.
- До начало первой мировой войны было проведено 5 чемпионатов России.
- В 1918 г. лыжный спорт был включен в число учебных дисциплин первого учебного плана высшего физкультурного образования.
- 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».
- 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 сверх марафонская 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.
- Известные в настоящее время виды и дисциплины лыжного спорта дифференцируют на олимпийские, не олимпийские и показательные.
- Олимпийские виды лыжного спорта включены в программу Зимних Олимпийских Игр, которые проводят с 1924 г. К ним относятся: лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горные лыжи, биатлон, фристайл, сноуборд.
- К не олимпийским видам отнесены те упражнения на лыжах, которые утверждены соответствующей Международной лыжной федерацией и имеют юридический статус вида лыжного спорта.
- Не олимпийские виды спорта: спортивное ориентирование на местности, виндсерфинг, командная гонка четырех биатлонистов, лыжный балет или фигурное катание на лыжах, лыжное двоеборье-спринт, полеты на лыжах с трамплина, спуск на скорость (спидскинг), параллельный слалом. По этим видам спорта проводят официальные чемпионаты мира, Кубок мира, другие международные соревнования.

- В лыжном спорте постоянно появляются новые соревновательные упражнения, многие из которых по мере внедрения могут обрести официальный статус вида лыжного спорта, вплоть до включения в Олимпийскую программу - они отнесены к показательным: буксировка лыжника, полеты на лыжах на дельтапланах, спуск с горных вершин, мини-лыжи; трюки на лыжах: прыжок на лыжах с обрыва с парашютом, прыжок на лыжах с самолета без парашюта, спуск на скорость лыжника и автогонщика.
- На I Зимних Олимпийских играх в Шамони (Франция, 1924г) лыжный спорт был представлен лыжными гонками на дистанции 18 и 50км, прыжками на лыжах с трамплина и северным двоеборьем (прыжки с трамплина и лыжная гонка).
- Олимпийским чемпионом в лыжных гонках и в лыжном двоеборье стал норвежский лыжник Тарлиф Хауг. В прыжках на лыжах с трамплина занял III место. Тарлиф Хауг первый в мире был удостоен звания «Короля лыж». На 16-ти последующих играх повторить и тем более превзойти рекорд первого в мире «Короля лыж» не смог ни один олимпиец. За свои победы на лыжне Хауг был удостоен 10 Королевских Кубков. В знак необычайных спортивных заслуг суровые и немногословные норвежцы впервые в мире воздвигли Тарлифу на его родине прижизненный памятник. История олимпийского движения 60-70 г.г. знает лишь 2 случая, когда такой чести удостоились спортсмены. Оба они были героями Олимпиад 1924 года. Это герой Белой Олимпиады Хауг и герой летней Олимпиады финн Пааво Нурми.
- Рождение русского «Короля лыж» состоялось на XX чемпионате мира в Фалуне (Швеция, 1954г.). Им стал 24-летний Владимир Кузин, победивший на дистанциях 30 и 50 км и лыжном марафоне. Чемпиону вручили большой серебряный «Королевский кубок» и удостоили звания «Король лыж».
- Советские спортсмены впервые приняли участие в VII Зимних Олимпийских играх в итальянском Кортина д`Ампеццо, в 1956 г. Первое участие увенчалось победами мужчин в эстафете 4х10 км и женщин на дистанции 10 км. Владимир Кузин, Николай Аникин, Павел Колчин и Федор Терентьев, а также Любовь Козырева - первые среди наших лыжников олимпийские чемпионы.
- За годы участия в Олимпийских играх лыжники-гонщики СССР-СНГ среди пяти ведущих национальных команд мира (Финляндии, Норвегии, Швеции, Италии) демонстрируют завидную стабильность лидера на самом высоком уровне.
- Феноменального, беспрецедентного в олимпийской истории успеха добились российские лыжницы на XVIII зимних Олимпийских играх а Нагано, выигравшие на сложнейших трассах в Хакубе все пять гонок. Три золотые - две за победы в индивидуальных гонках и одну в эстафете, а также серебряную и бронзовую медали привезла из Японии Лариса Лазутина. Обладательница трех золотых медалей Игр-98 Л. Лазутина была отмечена высшей национальной государственной наградой - Золотой звездой «Герой России». В 1994 г. этой же наградой была удостоена шестикратная олимпийская чемпионка в лыжных гонках Любовь Егорова.
- Подлинным открытием XVIII зимних Олимпийских игр в Нагано стала Юлия Чепалова. На первой в своей жизни Олимпиаде победила в гонке на 30 км.

- Первую золотую медаль для российской команды завоевала Ольга Данилова на 15км дистанции.
- «Ни одна победа не давалась мне так тяжело, как эта», - скажет самый титулованный олимпиец среди мужчин-гонщиков норвежец Бьорн Дэли после завоевания восьмой золотой олимпийской медали в 50км гонке в Нагано.
- Долгих 34 года ждала этой победы Мики Мюллюля в гонке 30 км, великая лыжная держава Финляндия. Со времен Ээро Мянтюранты, сделавшего на Олимпиаде 1964 г. в Инсбруке победный дубль (тогда выиграл 15 и 30 км) у финнов ни один мужчина так и не смог подняться на высшую ступень пьедестала почета. Финляндия дала миру выдающихся лыжников В. Хакулинен, Ээро Мянтюранта, Юха Мието, Марье Матикайнен, Марье Люккаринен и др.
- В 1998 г. в Центральной Финляндии, в Вуокатти, в поселке с населением в две с половиной тысячи человек сооружен первый в мире лыжный тоннель. Открыв стеклянную дверь, прямо с летней жары Вы оказываетесь в царстве холода. Скорость, музыка, неправдоподобно громкий звук шуршащего снега. Ощущения - непередаваемые. Пятикратная олимпийская чемпионка Лариса Лазутина уже провела в Вуокатти один из своих летних сборов. Тренировками на искусственном «подземном» снегу осталась довольна.
- Еще больше впечатление вызывают трюковые номера на лыжах. В высшей степени рискованный прыжок на лыжах с самолета без парашюта совершил с высоты 3000 м австриец Эрик Фельбермайер. Приземлился он на склоне крутой горы с точным расчетом.
- Со временем трюки умельцев-одиночек начинают осваивать несколько спортсменов, организующих первые соревнования, некоторые из них, от трюкового начала достигают олимпийского рейтинга. Так было с фристайлом.
- Современный лыжный спорт - это 39 лыжных дисциплин на Олимпийских играх а Нагано, 26 соревновательных упражнений на лыжах, ожидающих олимпийской прописки, а также более 20 утверждающихся в статусе «вида спорта» упражнений.
- Легкую атлетику справедливо называют «королевой спорта», а бурно развивающийся лыжный спорт в свите зимних олимпийских дисциплин - безальтернативный «король спорта».

Лыжные гонки

- Гонки — состязания в беге на лыжах обычно по пересеченной местности по специально подготовленной трассе. Классические дистанции: у мужчин — индивидуальные гонки на 10, 15 км (до 1952 на 18 км), 30 и 50 км, а также эстафета 4х10 км; у женщин — индивидуальные гонки на 5, 10, 15 (с 1989), 30 км (в 1978-1989 — 20 км), а также эстафета 4 х 5 км (до 1970 — 3 х 5 км).
- Гонки — самый массовый и популярный вид лыжных соревнований. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце 19 — начале 20 вв. во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS, ФИС). СССР вступил в нее в 1948. В 2000 ФИС насчитывала 98 национальных федераций.
- Протяженность гонок может быть самой различной — от 1 км на соревнованиях младших школьников до 50 км на чемпионатах стран, мира, на Олимпиадах и до «сверхмарафонов» в 70 км и более. Сложность дистанции определяется не только ее длиной, но и перепадом высот, то есть разностью отметок над уровнем моря между местом старта-финиша и высшей точкой трассы.
- Лыжные гонки входили в программы всех зимних Олимпиад, начиная с 1924, с 1925 стали проводиться чемпионаты мира. Первоначально это были только мужские состязания на дистанциях 18 и 50 км. Но программа постоянно расширялась. В 1952 на VI Олимпийских играх в Осло впервые приняли участие женщины-лыжницы. В конце 1990-х гг. лыжники разыгрывали олимпийские награды уже в десяти видах программы — по пять у мужчин и у женщин.
- На I зимней Олимпиаде в Шамони в 1924 одновременно с олимпийскими наградами победителям и призерам были вручены медали чемпионата мира, что впоследствии стало традицией для всех олимпийских состязаний лыжников. Первоначально чемпионаты мира проводились ежегодно, затем (начиная с 1950) ФИС установила четырехлетний цикл (четные «неолимпийские» годы), а с 1985 — двухлетний (нечетные годы).
- В России первые состязания «лыжебежцев» состоялись в Петербурге в 1894, трасса была проложена прямо по заснеженной Неве. В 1910 был проведен первый чемпионат России, в 1924 — первый чемпионат СССР.
- В 1920-30-е гг. советские гонщики неоднократно выступали на международных соревнованиях. В 1954 впервые приняли участие в чемпионате мира в Фалуне (Швеция), где по две золотые медали завоевали Владимир Кузин в гонках на 30 и 50 км и Любовь Козырева в гонке на 10 км и эстафете.
- Наибольших успехов в лыжных гонках добивались спортсмены скандинавских стран и СССР (России). Среди российских лыжников: двухкратный чемпион мира (1970) и двухкратный олимпийский чемпион (1972) Вячеслав Веденин, четырехкратная олимпийская чемпионка (1972, 1976) и пятикратная чемпионка мира (1970, 1974) Галина Кулакова, четырехкратная олимпийская чемпионка (1976, 1980, 1992) и четырехкратная чемпионка мира (1974, 1982, 1985, 1991) Раиса Сметанина, олимпийский чемпион (1976) и чемпион мира (1978) Сергей Савельев, четырехкратный олимпийский чемпион (1980, 1984) Николай Зимятов, шестикратная олимпийская чемпионка (1992, 1994) и трехкратная чемпионка мира (1991, 1993) Любовь Егорова, трехкратная олимпийская чемпионка в эстафете (1992, 1994, 1998) и четырнадцатикратная чемпионка мира (1989-1997) Елена Вяльбе, пятикратная олимпийская чемпионка (1992, 1994, 1998) и девятикратная чемпионка мира (1993-1999) Лариса Лазутина.

- Среди зарубежных гонщиков наиболее высокие результаты показали: финны Вейкко Хакулинен (трехкратный олимпийский чемпион, 1952, 1956), Эро Мянтюранта (трехкратный олимпийский чемпион, 1960, 1964), его соотечественница Марья-Лииса Хямяляйнен-Кирвесниеми (трехкратная олимпийская чемпионка, 1984), швед Гунде Сван (четырехкратный олимпийский чемпион, 1984, 1988), норвежец Бьерн Дэли (восьмикратный олимпийский чемпион, 1992, 1994, 1998), в 1999 удостоенный титула «Лучший лыжник 20 века».
- За 75 лет своей истории соревнования по лыжным гонкам претерпели немало изменений. В середине 1980-х гг. в связи с возникновением новой техники бега («коньковый ход», или «свободный стиль») способ преодоления каждой дистанции был регламентирован правилами и программой соревнований. Кроме того, в программе появились «гонки преследования», очередность старта в которых определяется по результатам состязаний, проведенных накануне (по так называемой «системе Гундерсена», несколько раньше вошедшей в практику лыжного двоеборья).
- По регламенту состязаний если первые гонки (30 км, мужчины, и 15 км, женщины) проводятся классическим стилем, то последние (50 км, мужчины, и 30 км, женщины) — свободным и наоборот. По «системе Гундерсена» в первый день лыжники бегут классическим стилем (10 км, мужчины, и 5 км, женщины), на следующий день — свободным (15 км, мужчин, и 10 км, женщины). В эстафетах первые два этапа преодолеваются классическим стилем, третий и четвертый — свободным.
- Особое место в лыжных гонках занимают так называемые сверхмарафоны. Начало им положил проведенный в 1922 между шведскими городами Селен и Моро 90-километровый пробег «Ваза-лоппет», названный в честь шведского короля Густава Вазы, который совершил этот переход в начале 16 в. в ходе освободительной войны с датчанами.
- Сверхмарафоны проводятся во многих странах мира (в том числе и в России под названием «Лыжня России» с 1983). 14 из них объединены в постоянную систему соревнований «World Loppet» («Мировой сверхмарафон»), созданную в 1978.

Лыжное двоеборье

- Лыжное двоеборье (северная комбинация) – вид лыжного спорта, включающий гонку на 15 км и прыжок с 90-метрового (первоначально с 70-метрового) трамплина. Соревнования проводятся в два дня (в первый день- прыжки, во второй — гонка). Участвуют только мужчины. Подсчет очков производится по «системе Гундерсена» (разработанной норвежским специалистом): разница в баллах, полученная на трамплине, переводится в секунды, в результате участники начинают гонку с общего старта, но с заработанным накануне гандикапом, побеждает тот, кто первым пересечет линию финиша.
- По «системе Гундерсена» проводятся также и командные состязания двоеборцев, которые завершаются эстафетой 3х10 км. В 1999 появился новый вид программы — двоеборье-спринт, которое проводится в течение одного соревновательного дня: после прыжка буквально через час участники выходят на старт гонки на 7,5 км (также с гандикапом). «Система Гундерсена» была заимствована гонщиками и биатлонистами: в программу их соревнований включены так называемые «гонки преследования».
- Как вид спорта лыжное двоеборье зародилось в Норвегии в конце 19 в. (в России первые соревнования состоялись в 1912 вблизи Петербурга). В 1924 лыжное двоеборье было включено в программу Олимпийских игр и чемпионатов мира. В СССР двоеборье начало развиваться с конца 1930-х гг. Наивысших достижений в этом виде добились норвежский спортсмен Юхан Греттумсбротен (двухкратный олимпийский чемпион в 1928 и 1932) и трехкратный олимпийский чемпион из ГДР Ульрих Велинг (1972, 1976, 1980). Среди российских спортсменов-призеров Олимпийских игр — Николай Киселев (серебряная медаль на IX Олимпиаде в Инсбруке в 1964) и Николай Гусаков (бронзовая медаль на VIII Олимпиаде в Скво-Вэлли в 1960) и Валерий Столяров (бронзовая на XVIII Олимпиаде в Нагано в 1998).

Прыжки с трамплина

- Прыжки с трамплина – вид лыжного спорта. Соревнования проводятся только среди мужчин со среднего (90 м) и большого (120 м) трамплинов (первоначально: соответственно 70 и 90 м). Прыжок оценивается с точки зрения техники исполнения (по 20-балльной системе) и длины полета. Участники соревнований выполняют две попытки.
- Прыжки с трамплина зародились в Норвегии в конце 19 в. В большинстве норвежских городов стали строить сначала насыпные земляные трамплины, потом деревянные и из металлоконструкций. В 1897 вблизи Осло состоялись первые официальные состязания прыгунов (в России — в 1906 вблизи Петербурга).
- Параллельно с прыжками развивалось и двоеборье. В 1924 в Международной федерации лыжного спорта (ФИС) был создан технический комитет по этим дисциплинам, тогда же прыжки и двоеборье были включены в программу зимних Олимпиад и чемпионатов мира.
- Это было время лыжников-универсалов. Среди них наиболее заметный след оставили норвежцы Турлейф Хауг и Юхан Греттумсбротен, с большим успехом выступавшие как на дистанциях гонок, так и на трамплине. Они передали победную эстафету своему земляку прыгуну Биргеру Рууду, который на протяжении 18 лет (1930-1948) доминировал в этом виде спорта. Он стал обладателем двух золотых олимпийских медалей и трех на чемпионатах мира. Его достижение смог превзойти в 1980-х гг. лишь финский спортсмен Матти Нюканен (четырехкратный олимпийский чемпион и четырехкратный победитель Кубка мира).
- Долгое время соревнования прыгунов проводились на одном трамплине средней мощности (70 м) и проходили в один день. В 1962 в программу были включены прыжки с большого трамплина (90 м), а спустя 20 лет в 1982 к индивидуальным состязаниям добавились командные — также на большом трамплине. В 1990-х гг. расчетные мощности среднего и большого трамплинов достигли соответственно 90 и 120 м.
- Помимо этих трамплинов существуют так называемые трамплины «летные», которые представляют собой сооружения особой конструкции, позволяющие совершать прыжки-полеты длиной до 200 м и более. Наиболее известны среди них — трамплины в Планице (Словения), Викерсунде (Норвегия), Оберстдорфе (Германия), Кульме (Австрия). С 1972 под эгидой и по правилам ФИС проводятся чемпионаты мира по полетам на лыжах, разыгрывается Кубок мира. В 2000 году на одном из этапов Кубка австрийский прыгун Андреа Гольдбергер установил мировой рекорд — его полет составил 225 м.
- В России прыжки с трамплина начали по-настоящему развиваться лишь в конце 1940-х гг. Наибольших успехов в этом виде лыжного спорта добились Владимир Белоусов (золотая олимпийская медаль на Играх в Гренобле, 1968) и Гарий Напалков, завоевавший две золотые медали на чемпионате мира 1970 в Штрбске-Плесо (Чехословакия).

Горнолыжный спорт

- Горнолыжный спорт – спуск с гор на лыжах по специальным трассам, размеченным воротами, с фиксацией времени. Включает: скоростной спуск, слалом, слалом-гигант, супергигант и состоящие из них многоборья. Соревнования проводятся среди женщин и мужчин. Длина трасс в скоростном спуске — 2000-3500 м, число ворот — 15-25; длина трасс в слаломе — 450-500 м, число ворот для женщин — 50-55, для мужчин — 60-75; длина трассы в слаломе-гиганте до 2000 м, число ворот 50-75; длина трассы в супергиганте — до 2500 м. Развит в Австрии, Швейцарии, Франции, Италии, Германии, США, Канаде, Норвегии, Швеции. В программе Олимпийских игр с 1936, чемпионаты мира проводятся с 1931.
- Начало всем горнолыжным дисциплинам положил слалом, появившийся во всех странах Центральной Европы в начале 20 в. Наибольших успехов в этом виде спорта добились спортсмены альпийских стран Европы и Скандинавии.
- Руководство развитием горнолыжного спорта осуществляет Международная федерация лыжного спорта (FIS, ФИС), в 1931 был создан горнолыжный технический комитет. В том же году состоялся первый чемпионат мира в Мюррене (Швейцария). Первой чемпионкой мира по слалому и скоростному спуску стала английская горнолыжница Э. Маккинон.
- Интересно отметить, что в горных лыжах в отличие от гонок, никогда не существовало «женской дискриминации». Формулы мужских и женских состязаний всегда были идентичными, развивались и изменялись на равных. В 1936 на IV зимней Олимпиаде в Гармиш-Партенкирхене (Германия) первыми олимпийскими чемпионами стали немецкие горнолыжники Франц Пфнюр и Кристель Кранц (кроме того, на шести чемпионатах мира, 1934-39, она завоевала 12 золотых и 3 серебряные медали).
- В начале 1950-х гг. в олимпийскую программу горнолыжных соревнований был включен гигантский слалом, а также введен подсчет очков в троеборье, но олимпийские медали в этом виде не разыгрывались. По такой формуле горнолыжники соревновались около 30 лет, затем слаломный комитет федерации принял решение исключить из программы троеборье, а вместо него ввести новое соревнование — альпийскую комбинацию, состоящую из самостоятельных стартов в слаломе и скоростном спуске. В 1987 была включена пятая горнолыжная дисциплина — супергигант, что окончательно предопределило узкую специализацию участников. Они разделились на довольно четко выраженные группы мастеров техники (слалом и гигант) и скорости (спуск и супер), сторонники универсального подхода соревновались на трассах комбинации.
- Самых высоких результатов в состязаниях горнолыжников добились австрийский спортсмен Антон Зайлер (три золотые медали на VII Олимпиаде в Кортина д'Ампеццо, 1956), а также француз Жан-Клод Килли, повторивший его достижение на X Олимпиаде в Гренобле (1968).
- В последние десятилетия по-прежнему в горнолыжном спорте доминируют западноевропейские спортсмены: Аннемари Прелль, Петра Кронбергер, Херман Майер (Австрия); Густаво Тони, Дебора Компаньони, Альберто Томба (Италия); Ингемар Стенмарк, Пернилла Виберг (Швеция); Эрика Хесс, Пирмин Цурбригген (Швейцария); Катя Зайцингер (Германия); Къетиль Омодт (Норвегия) и другие.
- Среди российских горнолыжников наибольших успехов достигли: Евгения Сидорова (бронзовая медаль на VII Олимпиаде в Кортина д'Ампеццо в 1956), Светлана Гладышева (бронзовая медаль в скоростном спуске на чемпионате мира в 1991 и серебряная в супергиганте на XVII Олимпиаде в Лиллехаммере в 1994).

Фристайл

- Фристайл (англ. free style, букв. — свободный, вольный стиль), вид горнолыжного спорта ; включает три разновидности: 1) могул — скоростной спуск на горных лыжах по бугристой трассе с двумя обязательными «фигурными» прыжками; 2) так называемый лыжный балет — спуск с гор с выполнением различных танцевальных фигур (шаги, вращения, повороты и т. д.); 3) прыжки с трамплина с выполнением ряда акробатических фигур (сальто, пируэты и т. д.). В Комитете по фристайлу (основан в 1978) при Международной федерации лыжного спорта (ФИС) свыше 30 стран (1999). Кубок мира проводится с 1978, чемпионаты мира — с 1986.
- Во всех трех видах судьи оценивают технику выполняемых прыжков или фигур (в могуле дополнительно фиксируется время прохождения трассы).
- Пионерами фристайла были горнолыжники, которым не хватало остроты ощущений на трассах и дисциплины в исполнении технических приемов слалома. Так, одного из сильнейших могулистов 1990-х гг., олимпийского чемпиона француза Эдгара Гроспирона отчислили из команды горнолыжников за бесперспективность. Его привычка спускаться по склону с плотно сжатыми коленями больше соответствовала новому виду спорта — фристайлу.
- Увлечение фристайлом, возникшее в Европе и США в начале 1970-х гг., за короткое время охватило весь лыжный мир. Повсюду начались самодеятельные местные соревнования, когда же их ранг возрос до уровня национальных чемпионатов и международных турниров, то возникла необходимость в унифицированных правилах. Созданный в рамках ФИС технический комитет по фристайлу выработал единый регламент соревнований.
- На XV зимней Олимпиаде в Калгари (1988) на показательных выступлениях были продемонстрированы уникальные номера во всех видах фристайла, но только на следующей XVI Олимпиаде в Альбервиле (1992) в программу олимпийских видов был включен один из видов фристайла — могул. В 1994 в Лиллехаммере на XVII Олимпиаде в программу были включены акробатические прыжки с трамплина (лыжный балет пока остается за пределами олимпийской программы).
- В России фристайл появился в середине 1980-х гг. В 1986 состоялись первые всесоюзные соревнования. Несмотря на отставание, на Олимпиаде в Лиллехаммере стали призерами российские спортсмены Елизавета Кожевникова (могул, третье место) и Сергей Щуплецов (могул, второе место). Кроме того, Щуплецов стал также двухкратным чемпионом мира в комбинации. Чемпионками мира в лыжном балете были Елена Баталова (1995), Оксана Кущенко (1997), Наталья Разумовская (1999), в акробатических прыжках — Василиса Семенчук (1991).

Сноубординг

- Сноубординг (англ. snowboarding, от snowboard — лыжная доска), вид лыжного спорта — спуск по снежному склону на широкой окантованной лыже (крепления для ног устанавливаются поперек линии движения).
- Сноубординг возник в 1960-е гг., когда американский слаломист Джей Бартон продемонстрировал спуск по склону на изобретенной им лыжной доске (сноуборде), которым сразу же заинтересовались лыжные фабриканты. Была создана профессиональная международная федерация (ИСФ), стали проводиться соревнования с присвоением победителям титулов чемпионов мира. Но только в 1995 был учрежден в рамках Международной федерации лыжного спорта (ФИС) технический комитет по сноубордингу. В 1996 был проведен первый чемпионат мира.
- В программе сноубординга — два вида состязаний: одно из них проводится на обычном снежном склоне, в него входят разновидности слалома и слалома-гиганта; для второго требуется специальное сооружение — желоб, напоминающий разрезанный вдоль цилиндр. По этой аналогии состязания носят название «хаф-пайп» (англ. half-pipe — полутруба). В «хаф-пайпе» спортсмен скатывается сверху вниз по своеобразной синусоиде от одного среза полутрубы к другому, совершая на ее краях прыжки-перевороты. Судьи оценивают сложность и технику выполнения прыжков.
- В программу XVIII Олимпиады в Нагано (1998) были включены «хаф-пайп» и слалом-гигант. Чемпионаты России по сноубордингу проходят с 1997.

Биатлон

- Биатлон возник в результате соревнований, связанных с гонками на лыжах и стрельбой, проводимых на протяжении многих лет в нашей стране и за рубежом. Первые соревнования в передвижении на лыжах со стрельбой были проведены в 1767г. в Норвегии. В числе трех номеров программы 2 приза предусматривались для лыжников, которые во время спуска со склона средней крутизны попадут из ружья в определенную цель на расстоянии 40-50 шагов. Несмотря на столь ранее зарождение, биатлон не получил распространения в других странах.
- Развитие биатлона в современном виде началось только в начале XX столетия. В 20-30-е годы, военизированные соревнования на лыжах были широко распространены в частях Красной Армии. Спортсмены проходили дистанцию 50 км с полной боевой выкладкой, преодолевая различные препятствия. Впоследствии военизированные гонки на лыжах с оружием видоизменялись, все больше приближаясь к спортивным соревнованиям. Так, появились гонки патрулей, состоящие из командной гонки на 30км с оружием и стрельбой на финише.
- "Гонки военных патрулей" были популярны и за рубежом. Они были включены в программу, как показательные, на первых зимних Олимпийских играх в Шамони 1924г. с награждением победителей и призеров олимпийскими медалями. Такие же показательные выступления "патрулистов" прошли на II, IV, V зимних Олимпиадах.
- Зрелищность военизированных соревнований из-за соединения в одном состязании нескольких видов спорта, отличающихся по характеру двигательной деятельности, способствовала преобразованию гонок патрулей в новый самостоятельный вид спорта - биатлон, утвержденный в 1957г. Международным союзом современного пятиборья.
- Первый официальный чемпионат страны по биатлону с участием в основном лыжников-гонщиков и "патрулистов" прошел на Уктусских горах под Свердловском в 1957г. Первым обладателем титула "чемпиона страны по биатлону" стал Владимир Маринычев, победивший на дистанции 30км со стрельбой. Этот чемпионат дал мощный импульс в развитии биатлона.
- До настоящего времени чемпионаты страны проводятся ежегодно.
В 1958г. биатлонисты провели первый чемпионат мира. День рождения биатлона был официально провозглашен 2 марта 1958г. на первом чемпионате мира в Австрии.
- Вначале программа биатлонистов на чемпионатах страны, мира и Олимпийских игр включала один вид - лыжная гонка на 20км со стрельбой из боевого оружия (калибр 5,6; 6,5 и 7,62мм) на четырех огневых рубежах с пятью выстрелами на каждом из них. На первых трех рубежах стрельбу разрешалось вести из любого положения, а на четвертом, последнем рубеже, - только из положения стоя. За каждый промах ко времени, оказанному в гонке, начислялись две штрафные минуты. В 1965г. решением Международного союза современного пятиборья и биатлона (УИПМБ) были повышены требования к стрельбе. Во-первых, увеличили количество обязательных стрелковых упражнений из положения стоя - два (на втором и четвертом рубежах) вместо одного. Во-вторых, дифференцировали штрафное время - 1 минута за попадание во внешний круг и 2 минуты за промах по мишени. В 1966г. на чемпионатах мира и с 1968г. на олимпийских играх программу расширили введением эстафеты 4х7,5км, а затем (в 1974г. на чемпионате мира и 1980г. на олимпийских играх) спринтерские гонки на 10км. В этих же дисциплинах стрельбу ведут на двух рубежах из положения лежа и стоя. Причем в эстафете на каждом ру беже на поражение пяти мишеней можно использовать восемь патронов. Каждый промах компенсируется прохождением дополнительного штрафного круга 150м. С 1986г. на всех дистанциях используют свободный стиль. Популярность биатлона в мире значительно возросла после 1978г., когда боевое оружие заменили на малокалиберную винтовку (5,6мм), дистанцию стрельбы уменьшили до 50м, отменили 2-минутный штраф, установили размер мишеней - 4см при стрельбе лежа и 11см при стрельбе стоя (по диаметру). Биатлон стал более доступным. В настоящее время биатлон культивируют 57 стран.

- Олимпийским видом биатлон стал в 1960г. На VIII зимних олимпийских играх в Скво-Вэлли, 1960г. первым олимпийским чемпионом по биатлону стал шведский спортсмен К.Лестандер при невысоком результате гонки (1:33.21) и отличной стрельбе: 20 попаданий из 20! Отличная стрельба являлась в то время основным критерием, определяющим конечный результат соревнования. Бронзовая медаль А.Привалова стала первой наградой для биатлона на первых зимних олимпийских играх в 1960г.
- В олимпийских соревнованиях по биатлону успешнее других выступали спортсмены Скандинавских стран, СССР - СНГ - России, ГДР - Германии. По две золотые медали в олимпийских играх завоевал в свое время: Магнар Сольберг (Норвегия) 1968, 1972, Виктор Маматов (СССР) 1968, 1972; Иван Бяков (СССР) 1972, 1976; Николай Круглов (СССР) 1976; Анатолий Алябьев (СССР) 1980; Франк Петер Реч (ГДР) 1988; Марк Киршнер (Германия) 1992, 1994; Дмитрий Васильев (СССР) 1984, 1988; Сергей Чепиков (РФ) 1988, 1994г.г. Среди женщин двухкратными олимпийскими чемпионками были Анфиса Резцова (РФ) 1992, 1994г.г. и канадка Мариам Бедар - 1994г.
- Четыре золотые олимпийские медали у Александра Тихонова за победы в эстафетах на четырех Олимпиадах в Гренобле, Саппоро, Инсбруке и Лейк-Плэсиде, признанного лучшим "стреляющим лыжником" планеты.
- Первым советским олимпийским чемпионом в биатлоне - самом трудном виде зимних олимпийских игр - стал Владимир Меланин в 1964г., (Инсбрук), в гонке на 20 км. Золотые традиции в эстафете советские биатлонисты удерживали шесть Олимпиад подряд, начиная с 1968г. В летописи мирового биатлона XX века такое спортивное достижение навсегда останется рекордным.
- Женский биатлон получил признание в 1984г. на чемпионате мира в Шамони (Франция). Первой чемпионкой мира стала Венера Чернышова. В 1992г. женский биатлон включили в программу XVI зимних Олимпийских игр в Альбервиле, Франция. На этих играх первой олимпийской чемпионкой стала Анфиса Резцова на дистанции 7,5км. Выиграла "золото", несмотря на три промаха на спринтерской дистанции. Через 2 года вновь становится олимпийской чемпионкой в биатлоне на дистанции 7,5км в эстафете, в Лиллехаммере (Норвегия). На XVIII зимних Олимпийских играх в Нагано единственную золотую медаль в биатлоне для российской команды завоевала биатлонистка из Тюмени Галина Куклева. Гонка на 7,5км, в которой она победила, оказалась одной из наиболее драматичных. На финише чемпионку и серебряного призера - Урсулу Дизль из Германии - разделили всего 0,7 секунд. Победителем мужской спринтерской гонки на 10 км стал норвежец, Оле Эйнар Бьёрндален.
- В биатлонной эстафете Галина Куклева сделала самое трудное - отыграла около 30 секунд и вытащила нашу команду с шестой на вторую позицию. Серебряные медали у российских биатлонисток: Ольги Мельник, Галины Куклевой, Альбины Ахатовой и Ольги Ромасько.
- Фаворитами мужской биатлонной эстафеты считались сборные Германии, Норвегии и России, стран, чьи спортсмены на Олимпиаде в Нагано завоевали больше всех наград. Первые три места заняли именно эти сборные, в том же порядке, в каком они стоят в неофициальном командном зачете.
- Виктор Майгуров, Павел Муслимов, Сергей Тарасов и Владимир Драчев - бронзовые призеры в мужской биатлонной эстафете.
- Достижения биатлонистов Советского Союза и России за 40 лет развития являют собой гордость национального и мирового спорта.

Заключение

- Итак, выше были изложены основные виды лыжного спорта, процесс их развития, правила проведения соревнований и наивысшие достижения в каждом из них, на основании чего можно сделать следующие выводы.
- Лыжи – средство физического воспитания для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.
- Прогулки на лыжах на чистом морозном воздухе заметно повышают сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности, доставляют положительное влияние на нервную систему.
- Во время занятий на лыжах успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, физическая выносливость