

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Под редакцией Г. А. СЕРГЕЕВА

Рекомендовано

*Учебно-методическим объединением
высших учебных заведений Российской Федерации
по образованию в области физической культуры
в качестве учебника для образовательных учреждений
высшего профессионального образования,
осуществляющих образовательную деятельность
по направлению «Физическая культура»*

2-е издание, стереотипное



Москва
Издательский центр «Академия»
2013

УДК 796.92(075.8)
ББК 75.19.5я73
Т338

Авторы:

кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта международного класса по лыжным гонкам *Г. А. Сергеев*;
мастер спорта, доцент *Е. В. Мурашко*;
мастер спорта, почетный работник общего образования РФ *Г. В. Сергеева*;
мастер спорта, доцент *Т. М. Скрипкина*;
аспирантка *В. С. Жукова*

Фото *И. В. Мещерякова*

Рецензенты:

заслуженный мастер спорта, двукратный олимпийский чемпион, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики лыжного спорта Национального университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта *А. Н. Алябьев*;
начальник кафедры лыжной подготовки ускоренного передвижения и спортивного ориентирования Военно-медицинской академии им. С. М. Кирова, кандидат педагогических наук, доцент *В. В. Лавриненко*

Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Г. А. Сергеев, Е. В. Мурашко, Г. В. Сергеева и др.]; под ред. Г. А. Сергеева. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 176 с. — (Сер. Бакалавриат).

ISBN 978-5-7695-9514-1

Учебник создан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 034300 — Физическая культура (квалификация «бакалавр»). Его содержание определено целями, задачами и методическими особенностями преподавания лыжного спорта в соответствии с требованиями ФГОС ВПО. Материал учебника будет способствовать формированию профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для преподавания лыжного спорта.

Для студентов учреждений высшего профессионального образования.

УДК 796.92(075.8)
ББК 75.19.5я73

Оригинал-макет данного издания является собственностью Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом без согласия правообладателя запрещается

© Сергеев Г. А., Мурашко Е. В., Сергеева Г. В. и др., 2012
© Образовательно-издательский центр «Академия», 2012
© Оформление. Издательский центр «Академия», 2012

ISBN 978-5-7695-9514-1

Лыжный спорт является одним из самых доступных и массовых видов физического воспитания. Он включает в себя более десятка самостоятельных видов спорта, которые по масштабу и организации в рамках спортивного международного движения можно разделить на олимпийские, не олимпийские и показательные. К олимпийским видам относятся: лыжные гонки, биатлон, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, горнолыжный спорт, фристайл и сноубординг. Каждый из них имеет свои правила проведения соревнований и свою единую спортивную классификацию.

В настоящее время в системе физического воспитания сложились две основные формы занятий на лыжах: лыжная подготовка и лыжный спорт.

Лыжная подготовка — обязательный раздел физического воспитания в общеобразовательных школах, колледжах, средних и высших учебных учреждениях различного профиля, в Вооруженных Силах и других силовых структурах РФ. Она проводится на основании государственных программ и обеспечивает обучение детей, подростков, юношей технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов в своих возрастных группах.

Лыжный спорт — один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Основная задача занятий — достижение высоких спортивных результатов, что и является главным отличием его от лыжной подготовки.

Между лыжной подготовкой и лыжным спортом существует тесная взаимосвязь. Массовая лыжная подготовка является основой для развития лыжного спорта; с приходом новой талантливой молодежи растут спортивные достижения сильнейших лыжников, повышается общий уровень развития лыжного спорта в стране. В свою очередь развитие лыжного спорта ведет к дальнейшему улучшению лыжной подготовки.

Большинство школ, средних и высших учебных учреждений в нашей стране расположены в районах, где длительное время лежит снег. В условиях зимы, когда двигательная активность людей порой заметно снижается, лыжный спорт, в силу своих особенностей, позволяет успешно решать основные задачи физического воспитания.

Значение этого вида спорта определяется его положительным воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных умений и навыков.

Трудно переоценить воспитательное значение этого спорта. Во всех видах занятий на лыжах (уроке, тренировке, прогулке или соревнованиях) воспитываются морально-волевые качества (смелость и решительность, настойчивость и упорство, дисциплинированность и способность к преодолению любых трудностей), что особенно важно в допризывной подготовке юношей перед службой в рядах Российской армии.

Условия, в которых проходят занятия на лыжах, оказывают на занимающихся исключительное влияние. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех мышечных групп на чистом морозном воздухе, а порой в условиях пониженных температур значительно повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к воздействию неблагоприятных факторов жизнедеятельности и различным заболеваниям.

Базовый курс лыжного спорта предусматривает изучение его теоретических основ. В процессе освоения дисциплины должны решаться следующие задачи:

- сформировать у студентов умения и навыки передвижения на лыжах по пересеченной местности;
- сформировать у них педагогические навыки и умения проведения лыжной подготовки;
- развивать физические качества;
- повышать резистентность организма студентов к воздействию неблагоприятных факторов и укреплять их здоровье;
- воспитывать волевые и психические качества студентов.

Назначение курса — формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков преподавания лыжного спорта как базового вида спорта.

Содержание учебника определено целями, задачами и особенностями методики преподавания лыжного спорта в соответствии с требованиями ФГОС ВПО.

Учебник написан в соответствии с Программой дисциплины «Лыжная подготовка», предназначенной для всех студентов 1-го курса педагогических факультетов независимо от вида их специализации, обучающихся по направлению подготовки 034300 — Физическая культура (квалификация «бакалавр»).

ГЛАВА 1

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Лыжный спорт — один из самых массовых и доступных видов спорта, культивируемых в нашей стране.

Климатические условия подавляющего большинства регионов России создают уникальные возможности для его использования в качестве одного из средств физического развития и укрепления здоровья населения. В северных районах страны в условиях длительной снежной зимы лыжи до сих пор не потеряли прикладного значения в быту и при различных работах.

На Олимпийских играх разыгрываются более 50 комплектов медалей по 7 видам лыжного спорта: лыжным гонкам, биатлону, лыжному двоеборью, прыжкам на лыжах с трамплина, горнолыжному спорту, фристайлу и сноубордingu.

1.1. История развития лыжного спорта в России

Первые приспособления для облегчения передвижения человека по глубокому снегу относят к концу III тысячелетия до н. э. Большинство иностранных и отечественных авторов связывают их появление со Скандинавией, северными регионами России — Урала и Сибири. Первоначально эти приспособления выглядели как снегоступы различной формы, которые прикреплялись к ноге и препятствовали глубокому ее погружению в снег. В процессе использования снегоступы претерпели существенные изменения и трансформировались в более совершенную форму — скользящую по снегу лыжу. Разная форма найденных скандинавских и сибирских лыж подтверждает их независимое происхождение. В Скандинавских странах применялись лыжи разной длины. Одна лыжа, длинная и гладкая, предназначалась для скольжения на ней, другая — короткая, подбитая шкурой животного ворсом назад (для исключения проскальзывания назад), служила для отталкивания. Сибирские лыжи, короткие и широкие, были одинаковой длины, они, так же как и скандинавские, часто подбивались снизу шкурами оленя или лося ворсом назад.

Письменные упоминания о применении скользящих лыж относятся к VI—VII вв. н. э., где описывают их использование лапландцами и финнами в быту и на охоте.

Первое употребление слова «лыжи» на Руси относится к XII в.: митрополит Никифор упоминает о них в письме к киевскому князю Владимиру Мономаху.

К XVI в. лыжи прочно вошли в быт и боевую деятельность северных народов.

В XVI—XVII вв. они широко использовались нашими землепроходцами Ермаком Тимофеевичем, Ерофеем Хабаровым, Семеном Дежневым в своих экспедициях.

Лыжные подразделения создавались в армиях Петра I и Екатерины II. При восстании Пугачева в его войске и в войсках царской армии, участвовавших в подавлении восстания, действовали отряды лыжников. В Русско-шведской войне 1808—1809 гг. лыжи применялись как в русских, так и в шведских войсках.

Интерес к лыжам как к спорту впервые проявили норвежцы, которые в конце XVIII в. провели первые соревнования по видам лыжного спорта: гонкам, гонкам со стрельбой, слалому и спуску на лыжах на скорость.

В конце XIX в. соревнования по лыжному спорту стали проводиться во всех странах мира.

Первые лыжные соревнования в России состоялись в Санкт-Петербурге на застывшей Неве в 1894 г. Мужчины и женщины соревновались на дистанции длиной в четверть версты.

Первое лыжное спортивное общество было организовано в 1877 г. в Норвегии. На протяжении последующих 20 лет лыжные клубы возникли во всех крупнейших государствах Европы, Азии и Америки: в Венгрии — в 1883 г., Австрии и Швейцарии — в 1891 г., Германии и Италии — в 1893 г., Швеции — в 1895 г., США и Болгарии — в 1900 г., Англии — в 1902 г., Японии — в 1912 г.

В России в 1885 г. организуется Московский клуб лыжников, а в 1886 г. проводятся первые официальные соревнования в беге на лыжах. Любители лыж состязались на дистанции в три версты. Именно 28 января 1986 г. считается днем рождения лыжного спорта в России.

Основанный в местечке Парголово под Петербургом в 1887 г. лыжный кружок «Полярная звезда» положил начало развитию горнолыжного спорта. Члены этого кружка обучались ходьбе на лыжах по пересеченной местности и прыжкам на лыжах со снежных трамплинов.

Для координации деятельности московских лыжных клубов в 1910 г. создается первая организация общественного руководства лыжным спортом — Московская лига лыжебежцев (МЛЛ). Лига распространяла свое влияние на клубы всей России. Она контролировала работу клубов, составляла календарный план общемосковских соревнований, первенства России.

В феврале 1910 г. по разработанным Лигой правилам состоялся первый чемпионат России на дистанции 30 км. В соревнованиях приняли участие 14 человек: 7 москвичей, 6 петербуржцев и 1 новгородец. Первым чемпионом стал москвич Павел Бычков, который преодолел дистанцию за 2 ч 26 мин 47 сек.

Большое агитационное значение для развития лыжного спорта имели лыжные переходы и пробеги на длинные дистанции. Так, в 1911 г. группа московских лыжников совершила переход из Москвы в Петербург. Весь путь был пройден за 12 сут 6 ч 22 мин. Такой же пробег в обратном направлении в 1913 г. группа спортсменов преодолела за 12 сут 4 ч 50 мин.

В 1906 г. в Парголово строится первый в России искусственный трамплин, а в 1909 и 1912 гг. трамплины были сооружены рядом с Парголово в местечке Юкки.

В феврале 1912 г. проведены первые в России соревнования по прыжкам на лыжах с трамплина.

Русские лыжники впервые приняли участие в международных соревнованиях в 1913 г. Московские команды участвовали в Северных (Скандинавских) играх в Швеции. Хотя два наших спортсмена П. Бычков и А. Немухин выступили неудачно (не закончили гонки), участие в соревнованиях было для них полезным. Наши лыжники познакомились с новыми — одновременными — ходами, которыми ранее не пользовались.

После революции 1917 г. на массовое развитие лыжного спорта в России оказывали влияние всеобщее и Красная армия, которые особое внимание уделяли физической культуре и спорту. Важное место заняла лыжная подготовка, что положило начало массовому обучению трудящихся лыжному делу.

Преподавательско-тренерские и научные кадры стали готовиться с первых лет Советской власти. Уже в 1918 г. были организованы курсы инструкторов лыжного спорта. В 1920 г. по декрету В. И. Ленина в Москве был открыт Институт физической культуры. В это же время курсы физического воспитания в Петрограде, созданные П. Ф. Лесгафтом, были реорганизованы в Институт физической культуры. Кафедры лыжного спорта в этих институтах стали готовить кадры по лыжному спорту для всей страны.

В 1919 г. было проведено первенство РСФСР по лыжным гонкам. В соревнованиях на дистанции 25 км приняло участие 75 спортсменов из 7 городов. Первое первенство России среди женщин было проведено в 1921 г.

В 1920 г. в Москве прошло первое первенство РСФСР на дистанции 30 км, которую выиграл Н. Васильев. В 1924 г. подобное соревнование состоялось как первенство СССР. Победителем на дистанции 30 км стал Д. Васильев, который длительное время был лидером советских лыжников. Среди женщин на дистанции 5 км победила А. Михайлова.

До 1926 г. первенства страны проводились только на одну дистанцию, и в них участвовала небольшая группа лыжников. В 1926 г. в Останкино (под Москвой) прошел зимний праздник. Эти соревнования привлекли много лыжников, в том числе и из Финляндии. Впервые в программу были включены прыжки на лыжах с трамплина, где победу с результатом 18,5 м одержал В. Воронов. С тех пор чемпионаты страны стали проводиться ежегодно.

В 1928 г. состоялась зимняя Спартакиада, в рамках которой разыгрывалось первенство среди союзных республик. В соревнованиях участвовали 638 человек из 29 областей и городов страны. В лыжных гонках мужчины соревновались на дистанциях 10, 30 и 50 км, женщины — 3, 5 и 10 км.

Впервые советские лыжники выехали за границу — на Всемирную рабочую олимпиаду, где успешно выступили В. Гусева, занявшая 1-е место на дистанции 8 км, и Д. Васильев — 2-е место на дистанции 17 км.

В 1929 г. ЦК ВКП(б) принял постановление по вопросам физической культуры и спорта, в котором признал необходимым устранить разницу в физкультурной работе, увеличить ее масштабы и усилить работу в деревне. ЦИК СССР решил создать Всесоюзный совет физической культуры с функциями высшего руководящего органа.

Комсомол выступил с предложением утвердить комплекс физических упражнений «Готов к труду и обороне СССР» как основу государственной системы физического воспитания. Введение в 1930 г. комплекса ГТО повлекло за собой перестройку учебно-тренировочной работы спортивных организаций. Лыжный спорт был включен во все ступени комплекса ГТО, что содействовало пополнению рядов лыжников-спортсменов и улучшению всей спортивно-массовой работы.

Ввод в 1934 г. физкультурно-спортивного комплекса БГТО также способствовал развитию лыжного спорта среди детей.

Важным событием в стране стал Всесоюзный горнолыжный праздник с участием лыжников Швеции, Норвегии и Чехословакии, который проходил в рамках чемпионата СССР под Свердловском в 1934 г. Он был приурочен к открытию самой большой в стране лыжной базы и трамплина с проектной мощностью 45—48 м. В программу соревнований впервые был включен слалом. В соревнованиях по прыжкам приняло участие 50 человек. В лыжных гонках победителями стали: на дистанции 15 и 30 км — Д. Васильев, на 5 км — Е. Юткина, на 10 км — М. Шестакова, по прыжкам на лыжах с трамплина — Н. Хорьков, по слалому — В. Глассон.

В 1935 г. прошел чемпионат СССР по лыжному двоеборью — лыжники соревновались в прыжках с трамплина, а на следующий день в лыжной гонке на 18 км. Первым чемпионом страны стал А. Алферов. Программа горнолыжных соревнований постепенно расширяется. В программу чемпионатов СССР вводятся соревнования по ско-

ростному спуску (1937 г.), определяется чемпион в горнолыжном двоеборье (слалом и скоростной спуск — 1938 г.).

В 1936 г. был создан Комитет по делам физической культуры и спорта при Совнаркоме СССР, принято решение о создании добровольных спортивных обществ, что дало новый импульс в развитии спорта, в том числе и лыжного.

Из года в год количество соревнований увеличивалось, а программа их становилась все более разнообразной. Начали проводить большое количество соревнований на первенство спортивных обществ, ВЦСПС, Красной армии, Всесоюзные соревнования школьников.

С 1934 по 1936 г. было совершено более 50 лыжных пробегов и переходов, которые внесли большой вклад в пропаганду лыжного спорта. Особенно ярким событием стал пробег в 1937 г. ветеранов лыжного спорта А. Елизарова, М. Гостева, И. Захарова и А. Немухина, которые совершили пробег Ленинград—Москва, посвященный 25-летию первого такого пробега. Спортсмены преодолели дистанцию на 4 дня быстрее, чем в первый раз. Стоит отметить пробег, совершенный лыжниками Центрального института физической культуры, которые за 8 сут 19 ч и 45 мин преодолели 892 км от Москвы до Выборга.

Продолжается совершенствование методики спортивной тренировки, обобщается опыт теории и методики лыжного спорта. В 1938 г. выходит первый учебник для институтов физической культуры. Постоянно организуются соревнования среди населения во всех возрастных категориях. В их программу включаются гонки на сверхдлинные дистанции. Проводятся забеги на дистанции 100 км. В 1940 г. состоялась многодневная лыжная гонка по маршруту Ярославль—Москва. Дистанцию в 230 км, разделенную на 4 этапа, преодолевали 64 сильнейших лыжника страны. Победу одержал Д. Васильев, затратив на это 18 час 41 мин 2 с.

Началось активное развитие прыжков на лыжах с трамплина, двоеборья и горнолыжного спорта. Повышается класс спортсменов. В 1940 г. на новом трамплине в Красноярске К. Кудрявцев установил новый рекорд СССР — 82 м.

Предвоенные годы характеризуются ростом массовости занимающихся лыжным спортом. Международная обстановка требовала повышения обороноспособности страны. Появились новые воензированные формы лыжного спорта, массовые лыжные кроссы.

Профсоюзные добровольные спортивные общества организуют ежегодно массовые комсомольско-молодежные лыжные кроссы, в которых участвуют тысячи физкультурников. Так, в 1941 г. на старт Всесоюзного комсомольского кросса вышло более 6 млн человек.

С началом Великой Отечественной войны деятельность всех спортивных организаций была направлена на подготовку боевых резервов для фронта. Воспитание выносливых, закаленных бойцов, хорошо владеющих лыжной техникой и приемами боевых действий

на лыжах, — священный долг физкультурных организаций Советского Союза. Такую задачу ставило руководство Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта перед физкультурными организациями страны.

Уже зимой 1941 г. десятки тысяч бойцов-лыжников отправились на фронт. Особое место занимают героические дела отдельных батальонов и лыжных партизанских отрядов в период Великой Отечественной войны. Лыжные батальоны были в составе всех фронтов и армий. Фашисты называли их «белая смерть».

Отличная физическая подготовленность, владение всеми способами передвижения на лыжах обеспечивали лыжным отрядам высокую маневренность и скорость передвижения. Они наносили врагу серьезный урон.

Многие лыжники были награждены боевыми орденами и медалями. Звания Героя Советского Союза были присвоены В. Мягкову, Б. Галушкину, Б. Беляеву, Б. Коваленко.

Следует отметить активную деятельность кафедр лыжного спорта институтов физической культуры ГЦОЛИФК и ГДОИФК. Преподаватели и студенты-лыжники, которые не были мобилизованы в Красную армию, добровольно вступали в партизанские отряды и самоотверженно сражались с врагом.

Из студентов ленинградских вузов летом 1941 г. были сформированы два партизанских соединения, объединивших 13 отрядов особого назначения, в которые вошли 316 студентов лесгафтовцев. За доблесть и отвагу своих воспитанников, за подготовку хорошего резерва для Красной армии в 1942 г. Институт физической культуры им. П. Ф. Лесгафта был награжден орденом Боевого Красного Знамени.

Институты не прекратили своей педагогической деятельности и во время войны. Перебазировавшись в Свердловск и Фрунзе, они продолжали заниматься подготовкой спортивных кадров и резервов для Красной армии (ГЦОЛИФК подготовил 113 тысяч бойцов-лыжников, 5 тысяч инструкторов военно-лыжной подготовки, провел более 150 массовых лыжных кроссов).

Чемпионат СССР по лыжным гонкам не проводился только в 1942 г. В программу были включены гонки патрулей среди мужчин на дистанции 20 км и женщин — на 5 км.

В послевоенные годы студенты физкультурных вузов, преподаватели, тренеры, спортсмены, многие из которых вернулись с фронта, с энтузиазмом берутся за развитие спорта. Соревнования по лыжному спорту проводятся по всей стране.

В 1947 г. в целях дальнейшего поощрения роста спортивных достижений советских спортсменов были учреждены золотые, серебряные и бронзовые медали для награждения призеров чемпионатов и рекордсменов СССР и такого же достоинства жетоны для призеров и рекордсменов союзных республик, городов Москвы

и Ленинграда, для трех сильнейших спортсменов на первенствах ЦС ДСО.

27 декабря 1948 г. ЦК ВКП(б) принял специальное постановление о дальнейшем развитии массового физкультурного движения и повышении спортивного мастерства. Это постановление повлекло за собой коренное улучшение не только практической, но и научно-теоретической и методической деятельности. Начинают широко проводиться физиологические, педагогические и биохимические исследования, совершенствуются средства и методы спортивной тренировки, техника всех видов лыжного спорта.

В 1948 г. у советских лыжников появилась возможность выступать на официальных международных соревнованиях — Всесоюзная секция лыжного спорта вошла в состав Международной федерации лыжного спорта (Fédération Internationale de ski — FIS/ФИС). В том же году лыжники участвовали в Холменколленских играх в Норвегии.

В 1951 г. спортсмены СССР впервые приняли участие в IX Всемирных студенческих играх, которые проходили в Румынии.

В феврале 1954 г. наши лыжники-гонщики дебютировали на чемпионате мира в Фалуне (Швеция). Студенты института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта завоевали сразу четыре золотые медали. «Королем лыж» стал В. Кузин, выиграв гонки на 30 и 50 км. В гонке на 10 км победила Л. Козырева и вместе со своими подругами по институту В. Царевой и М. Масленниковой завоевала золотые медали в эстафете 3 × 5 км.

Впервые советские лыжники дебютировали на VII Олимпийских играх в Кортина д'Ампеццо (Италия, 1956 г.). Они выиграли: 2 золотые медали — Л. Козырева на дистанции 10 км и в эстафете 4 × 10 км (в составе команды выступали Ф. Терентьев, П. Колчин, Н. Аникин, В. Кузин); 2 серебряные — Р. Ерошина на дистанции 10 км и в женской эстафете 3 × 5 км; 3 бронзовые — П. Колчин на дистанциях 15 и 30 км и Ф. Терентьев на дистанции 50 км. В горных лыжах бронзовую медаль завоевала Е. Сидорова.

В дальнейшем советские и российские спортсмены принимают участие во всех чемпионатах мира и Олимпийских играх, при этом постоянно демонстрируя высокие результаты. Чемпионаты мира и Олимпийские игры проводятся каждые 4 года, чередуясь через 2 года.

В 1958 г. проводится первый чемпионат СССР по биатлону. В этом же году наши биатлонисты участвовали в чемпионате мира. Чемпионом мира по биатлону в 1959 г. стал В. Меланин.

На следующих VIII Олимпийских играх в Скво-Вэлли (США, 1960 г.) в лыжной гонке на 10 км весь пьедестал занимают наши лыжницы — М. Гусакова, Л. Баранова (Козырева), Р. Ерошина. В таком составе женщины завоевали серебряные медали в эстафете 3 × 5 км. Бронзовые медали получили Н. Гусаков в лыжном двоеборье и А. Привалов в биатлоне.

Росту массовости и популярности лыжного спорта в СССР способствует принятое в 1962 г. решение о проведении зимних Спартакиад. На различных этапах первой Спартакиады народов СССР в 1966 г. выступило более 6 млн человек, а на четвертой в 1978 г. — более 30 млн. Начинают активно развиваться все зимние виды лыжного спорта.

На IX Олимпийских играх в Инсбруке (Австрия, 1964 г.) традиционно хорошо выступили женщины, завоевав 3 золотые медали — на 5 и 10 км (К. Боярских), в эстафете 3 × 5 км (А. Колчина, Е. Мекшило, К. Боярских). Мужская команда в составе И. Утробина, Г. Ваганова, И. Ворончихина, П. Колчина выиграла бронзовые медали в эстафете 4 × 10 км. Золотую и серебряную медали в биатлоне получили В. Меланьин и А. Привалов, серебряную медаль в лыжном двоеборье — Н. Киселев.

На X Олимпийских играх в Гренобле (Франция, 1968 г.) единственную пока золотую медаль в истории СССР и России по прыжкам на лыжах с трамплина завоевал В. Белоусов, выиграв соревнования на 90-метровом трамплине. На этих играх золото досталось команде биатлонистов в эстафете 4 × 7,5 км, которая впервые была введена в программу Олимпиады. За нашу команду выступали А. Тихонов, Н. Пузанов, В. Маматов и В. Гундерцев. Серебряные медали завоевали В. Веденин (50 км), Г. Кулакова (5 км), А. Тихонов (биатлон, 20 км), бронзовые — В. Гундорцев (биатлон, 20 км) и женская эстафета 3 × 5 км в составе А. Колчиной, Р. Ачкиной, Г. Кулаковой.

Лыжники участвуют во всех чемпионатах мира. Особенно удачно — в чемпионате мира в 1970 г. в Высоких Татрах (Чехословакия), где двукратным чемпионом мира по прыжкам на лыжах с трамплина стал Г. Напалков.

Шесть золотых медалей завоевали наши лыжники и биатлонисты на XI Олимпийских играх в Саппоро (Япония, 1972 г.). Г. Кулакова получила две индивидуальные золотые медали на дистанциях 5 и 10 км, а также в составе эстафеты 3 × 5 км вместе с А. Олюниной и Л. Мухачевой. В. Веденин выиграл дистанцию 50 км и вместе с Ф. Семашовым, Ю. Скобовым, В. Воронковым эстафету 4 × 10 км. Команда биатлонистов в составе В. Маматова, Р. Сафина, И. Бякова и А. Тихонова одержала победу в эстафетной гонке 4 × 7,5 км.

В 1972 г. вводится в действие новый физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Одним из основных его упражнений была объявлена лыжная гонка. Лыжный спорт становится еще более популярным. Массовые соревнования по лыжам проводятся на всей территории страны: «Праздник Севера», «Кубок Урала», «Кубок Украины», «Приз А. Матросова», «Приз В. Мягкова» и многие другие.

На чемпионате мира 1974 г. в Фалуне (Швеция) наши лыжницы выиграли 3 золотые медали, мужчины — 2 серебряные, бронзовая медаль была завоевана в прыжках с трамплина.

На XII Олимпийских играх в Инсбруке (Австрия, 1976 г.) наши спортсмены-лыжники завоевали 13 медалей, из них 6 золотых. Чем-

пионами игр стали С. Савельев, Н. Бажуков, Р. Сметанина, выигравшие гонки на 30, 15 и 10 км соответственно, Н. Круглов в биатлоне на 20 км, эстафетные команды — женская в лыжных гонках (Н. Балдычева, Р. Сметанина, З. Амосова, Г. Кулакова) и мужская в биатлоне (Н. Круглов, А. Елизаров, И. Бяков, А. Тихонов).

На чемпионате мира 1978 г. в Лахти (Финляндия) наши спортсмены подтвердили свой высокий класс. Две золотые медали получила З. Амосова, выиграв гонки на 10 и 20 км. С. Савельев победил на дистанции 30 км. Две серебряные медали завоевал Е. Беляев, по одной — Н. Зимятов, Р. Сметанина, Г. Кулакова. Бронзовые медали получили Р. Сметанина и А. Боровитин (прыжки на лыжах с трамплина) и лыжная женская команда в эстафете 4 × 5 км.

Героем XVIII Олимпиады в Лейк-Плэсидо (США, 1980 г.) стал советский гонщик Н. Зимятов, выигравший 3 золотых медали — в гонках на 30 и 50 км, а также в составе эстафетной команды вместе с В. Рочевым, Е. Беляевым и Н. Бажуковым. Р. Сметанина победила в гонке на 10 км. В биатлоне 3 медали завоевал А. Алябьев, выиграв гонку на 20 км и эстафету 4 × 7,5 км вместе с В. Аликиным, В. Барнашовым и А. Тихоновым, а также став бронзовым призером в спринтерской гонке на 10 км. Кроме того, были завоеваны 3 серебряные медали — В. Рочев в лыжной гонке на 30 км, В. Аликин — 10 км в биатлоне и женская лыжная эстафета в составе Н. Балдычевой, Г. Кулаковой, Н. Рочевой, Р. Сметаниной.

На чемпионате мира 1982 г. в Холменколлене (Норвегия) наши лыжники выиграли 5 медалей, 2 из которых золотые — Р. Сметанина в гонке на 20 км и в мужской эстафете 4 × 10 км, за которую выступали В. Никитин, Ю. Бурлаков, А. Батюк и А. Завьялов. Отличные результаты демонстрировал А. Завьялов, дважды — в 1981 и 1983 гг. — выигрывавший Кубок мира.

На XIV Олимпийских играх в Сараево (Югославия, 1984 г.) наши лыжники выступили значительно слабее, чем на предыдущих, завоевав всего две золотые олимпийские награды. Н. Зимятов победил в лыжной гонке на 30 км, став четырехкратным Олимпийским чемпионом. В биатлонной эстафете победу одержала мужская команда в составе Д. Васильева, Д. Кошкарлова, Р. Шална и С. Булыгина.

С 1985 г. впервые на чемпионате мира (Австрия) соревнования по лыжным гонкам проводятся двумя стилями: классическим — с использованием только традиционных способов передвижения; свободным — с применением в основном коньковых лыжных ходов.

Ярко выступили наши лыжники на XV Олимпийских играх в Калгари (Канада, 1988 г.). Только в лыжных гонках они получили 13 медалей, из них 5 золотых, 5 серебряных и 3 бронзовых. Чемпионами игр стали М. Девятьяров — 15 км, А. Прокуроров — 30 км, В. Винцене — 10 км, Т. Тихонова — 20 км и эстафетная команда в составе Н. Гаврылюк, С. Нагейкиной, А. Резцовой и Т. Тихоновой. Шестая

медаль досталась биатлонистам в эстафете 4 × 7,5 км. За команду выступали Д. Васильев, А. Попов, В. Медведцев и С. Чепиков.

На XVI Олимпийских играх в Альбервиле (Франция, 1992 г.) очень успешно выступили женщины в лыжных гонках. Трехкратной олимпийской чемпионкой стала Л. Егорова, победившая на дистанциях 10 и 15 км и в составе эстафеты 4 × 5 км вместе с Е. Вяльбе, Л. Лазутиной и Р. Сметаниной. Кроме того, Л. Егорова удостоилась 2 серебряных медалей на дистанциях 5 и 30 км. Золотые медали получили в биатлоне А. Резцова в спринте и Е. Редькин в гонке на 20 км. Кроме того, было еще завоевано 1 серебряная (мужская биатлонная эстафета) и 5 бронзовых (Е. Вяльбе — 4, женская биатлонная эстафета) медалей.

XVII зимние Олимпийские игры проводились через 2 года в Лиллехаммере (Норвегия, 1994 г.). Еще 3 золотые медали выиграла Л. Егорова, победив в гонках на 5 и 10 км и в составе эстафетной команды вместе с Н. Гаврылюк, Е. Вяльбе и Л. Лазутиной. Кроме того, она завоевала серебряную медаль на дистанции 15 км. Три золотых и одну серебряную медаль получили наши биатлонисты — С. Чепиков на дистанции 10 км, С. Тарасов — 20 км и женщины Н. Таланова, Н. Снытина, Л. Носкова и А. Резцова в эстафетной гонке 4 × 6 км, серебро досталось эстафетной команде биатлонистов. В горнолыжном спорте через 36 лет на пьедестал поднялась наша спортсменка С. Гладышева, завоевав серебряную медаль. В могуле (дисциплина фристайла) серебряную и бронзовую награды получили С. Шуплецов и Е. Кожевникова.

Триумфом лыжниц-гонщиц России закончились Олимпийские соревнования на XVIII зимних Олимпийских играх, в Нагано (Япония, 1998 г.) — они завоевали все 5 золотых медалей, разыгрываемых в женской программе. Два «золота» достались Л. Лазутиной — за победы в гонках на 5 и 10 км, по одному О. Даниловой и Ю. Чепаловой на дистанциях 15 и 30 км и золотая медаль в эстафете 4 × 5 км, в которой выступали Н. Гаврылюк, Е. Вяльбе, О. Данилова и Л. Лазутина. Кроме того, женщины завоевали еще 2 серебряные и 1 бронзовую медали. Вторую Олимпиаду подряд не было ни одной медали у гонщиков мужчин. В биатлоне золотую медаль получила Г. Куклева. После тридцатичетырехлетнего перерыва на пьедестал поднялся наш двоеборец В. Столяров, завоевав бронзовую медаль.

Все 80—90-е годы прошлого столетия в лыжных гонках у женщин доминировали советские и российские спортсменки, постоянно выигрывая чемпионаты и Кубки мира. Начиная с победы в Кубке мира Г. Кулаковой в 1979 г. до 2001 г. еще 10 раз становились обладателями этого приза: Р. Сметанина — 1981 г.; Е. Вяльбе — 1989, 1991, 1992, 1995, 1997 гг.; Л. Лазутина — 1990, 1998 гг.; Л. Егорова — 1993 г.; Ю. Чепалова — 2001 г.

На XIX зимних Олимпийских играх в Солт-Лейк Сити (США, 2002 г.) наши лыжники завоевали 4 золотые, 3 серебряные и 3 бронзовые медали. Чемпионами игр стали О. Данилова в дуатлоне

(5 + 5 км), Ю. Чепалова в спринте на 1,5 км, впервые представленным в программе олимпиад, М. Иванов на дистанции 50 км. В биатлоне О. Пылева выиграла гонку преследования.

XX зимние Олимпийские игры проходили в Турине (Италия, 2006 г.). Лыжниками завоевано 12 медалей, из них 4 золотые, 3 серебряные и 5 бронзовых. Золотые награды завоевали: Е. Дементьев в дуатлоне (15 + 15 км), лыжная женская эстафета 4 × 5 км, в которой выступали Н. Баранова, Л. Куркина, Е. Медведева и Ю. Чепалова, С. Ишмуратова в биатлоне на дистанции 15 км и биатлонная женская эстафетная команда в составе А. Ахатовой, А. Богалий, О. Зайцевой и С. Ишмуратовой. Серебряные медали получили Ю. Чепалова, Е. Дементьев и эстафетная команда биатлонистов. Бронзовые — Е. Медведева в лыжном дуатлоне на 15 км, А. Сидько — лыжный спринт, И. Алыпов и В. Рочев в командном спринте, А. Ахатова в гонке на 15 км (биатлон) и В. Лебедева в акробатике (фристайл).

XXI зимняя Олимпиада в Ванкувере (Канада, 2010 г.) признана самой неудачной в истории отечественного спорта. В активе российских олимпийцев оказалось всего 15 медалей: 3 золотых, 5 серебряных и 7 бронзовых. Лыжники завоевали из них 9: 3 золотые, 3 серебряные и 3 бронзовые.

Первую золотую медаль сборной России в Ванкувере принес лыжник Н. Крюков, который на одну сотую секунды опередил своего товарища по команде А. Панжинского в спринте. Победителями Олимпиады стали: Е. Устюгов (биатлон, масс-старт 15 км) и женская эстафетная команда по биатлону за которую выступали С. Слепцова, А. Богалий-Титовец, О. Медведцева, и О. Зайцева. Серебряные медали, кроме А. Панжинского, завоевали О. Зайцева (биатлон, масс-старт 12,5 км) и Е. Илюхина (сноубординг, параллельный гигантский слалом). Бронзовые награды получили Н. Коростелева и И. Хазова (лыжные гонки, командный спринт), Н. Мориллов и А. Петухов (лыжные гонки, командный спринт), И. Черезов, А. Шипулин, М. Чудов, Е. Устюгов (биатлон, эстафета).

Международный Олимпийский комитет во время своей 119-й сессии столицей XXII Олимпийских и XI Паралимпийских зимних игр 2014 г. выбрал город Сочи (Россия). Благодаря этому решению Россия будет проводить первые в своей истории Зимние игры, которые пройдут с 7 по 23 февраля 2014 г.

1.2. Лыжный спорт и лыжная подготовка — две основные формы занятий на лыжах

В настоящее время в системе физического воспитания сложились две основные формы занятий на лыжах — лыжная подготовка и лыжный спорт.

Лыжная подготовка — обязательный раздел физического воспитания в общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях различного профиля, в Вооруженных силах России. Она проводится на основании государственных программ и обеспечивает обучение детей, подростков, юношей, личного состава силовых структур, армии и флота технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов в своих возрастных группах. В процессе лыжной подготовки также приобретает обязательный минимум знаний по гигиене лыжного спорта, методам подготовки к соревнованиям, прививаются навыки самостоятельной работы и инструкторской практики.

На занятиях учащиеся овладевают первоначальными умениями передвижения и навыками основных способов передвижения на лыжах, получают теоретические знания, повышают общую работоспособность, развивают основные физические и морально-волевые качества, приобретают привычку к самостоятельным занятиям с использованием лыж.

В северных районах страны в условиях длительной снежной зимы, когда число дней со снежным покровом колеблется от 180 до 220, а высота снежного покрова достигает 80—120 см, что в сочетании с неровным рельефом местности делает невозможным применение транспортных средств, лыжи до сих пор не потеряли прикладного значения в быту и при различных работах, где они применяются геологами, связистами, лесниками и другими специалистами.

Лыжная подготовка имеет большое военно-прикладное значение, являясь одним из важных разделов физической подготовки воинов Российской армии. Подразделения и части, обученные передвижению на лыжах, свободно маневрируют зимой на заснеженной местности, передвигаясь с большой скоростью в любом направлении и без дорог.

Лыжный спорт — один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Наибольшей популярностью пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Основная задача занятий этим спортом — достижение высоких спортивных результатов, что и является главным отличием его от других видов занятий лыжами. По лыжным гонкам и другим видам лыжного спорта у нас в стране и за рубежом проводятся различные соревнования — от первенства класса и школы до чемпионатов страны, мира, Олимпийских игр.

Лыжный спорт включает в себя несколько самостоятельных видов спорта. В свою очередь по масштабу и организации в рамках спортивного международного движения их можно разделить на олимпийские, не олимпийские и показательные.

В программу современных *Олимпийских игр* входят: лыжные гонки, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, горные лыжи, биатлон, фристайл, сноуборд. Развивается большая группа видов спорта, не входящих в программу Олимпийских игр.