

**«НА ЛЫЖАХ – ЧЕРЕЗ ВЕКА  
И КОНТИНЕНТЫ».**

---

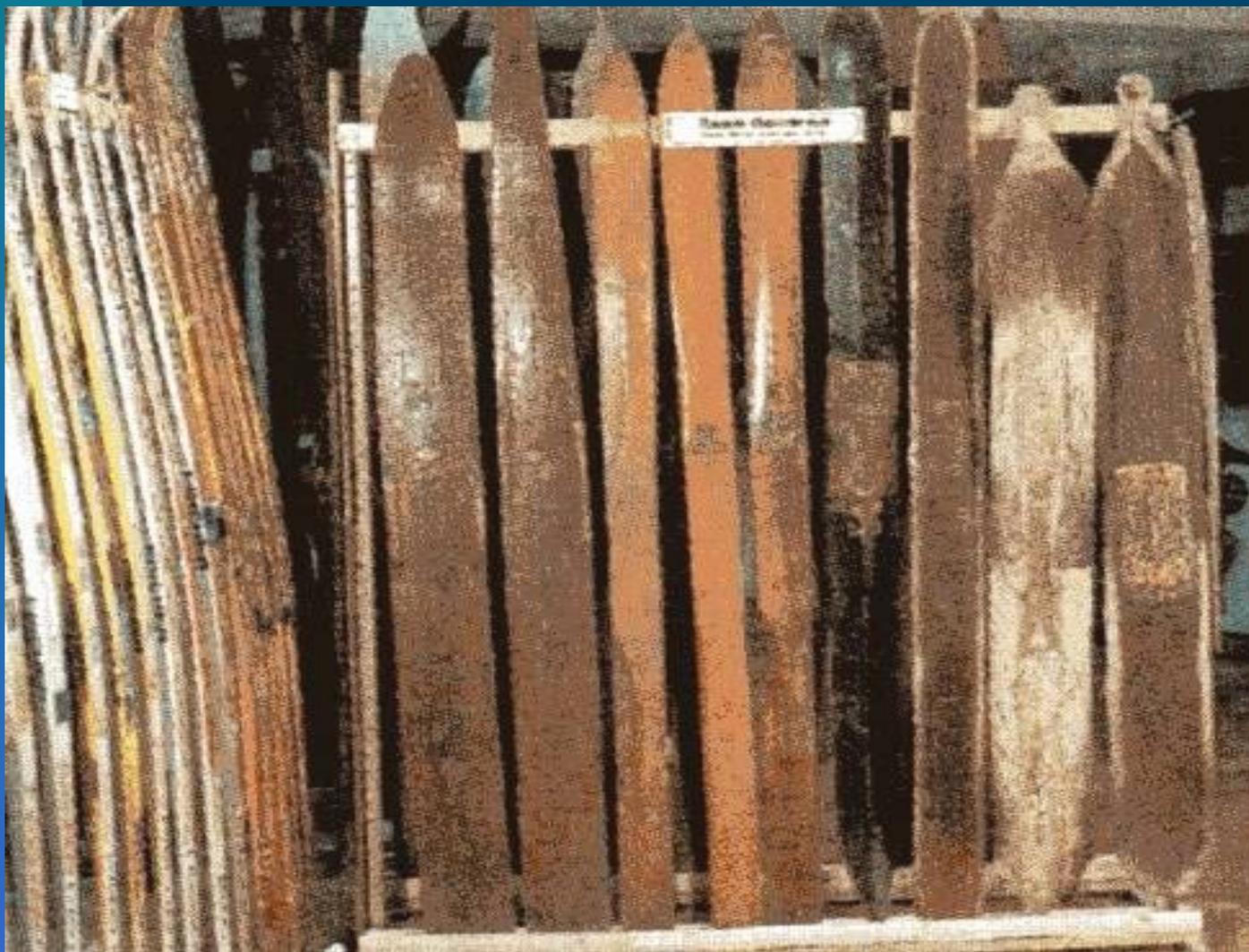
# История возникновения и развития лыж.

Однажды, давным- давно, некий охотник, погнавшись за добычей, увяз по колено в снегу. Вытаскивая ногу из сугроба, он наступил на валявшийся поблизости большой кусок сосновой коры. В снег кора не провалилась, и человек легко выбрался. Так, возможно, изобрели первые лыжи.



При раскопках могильника на юге Сибири, недалеко от Омска обнаружен бронзовый нож, на рукоятке которого изображена фигура человека, скользящего на лыжах на буксире за лошадь. Это свидетельствует об использовании лыж в Сибири во II тысячелетия до н.э.

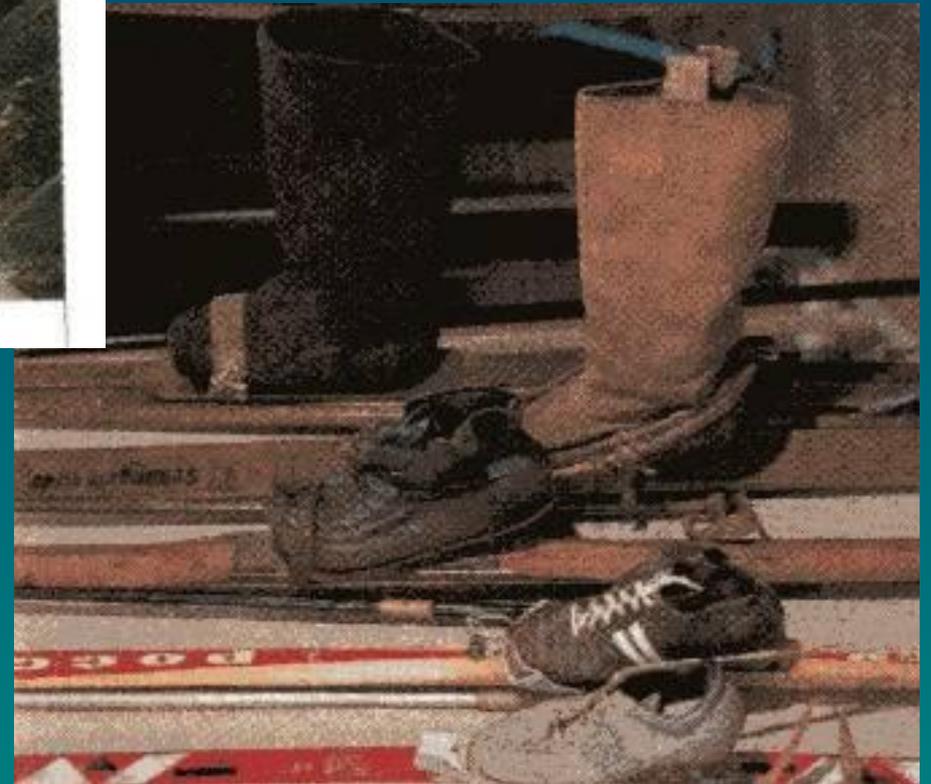
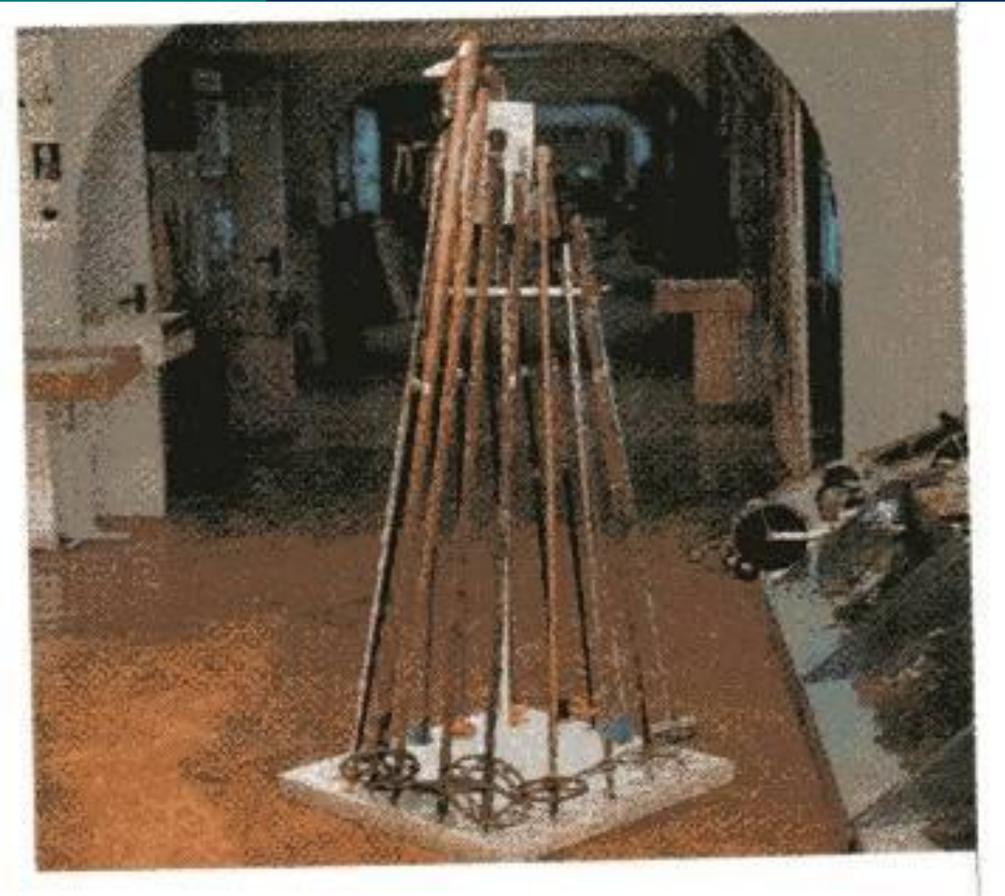
Во многом напоминали современные охотничьи лыжи: 1 м. 92 см., средняя ширина 8 см., передний конец приподнят, загнут и заострен, на месте крепления к ноге толщина лыжи доходят до 3 см. Здесь же имеется горизонтальное сквозное отверстие диаметром около 0,5 см. для продевания ремня крепящего обувь к лыже. Эта находка свидетельствует о применении лыж в древнем Новгороде и об их дальнейшем эволюции.



Оценили преимущества лыж и военачальники. В Никоновской летописи (1444 г) описывается поход Великого князя Московского Василия II направившего лыжную рать под командой князя Оболенского на защиту Рязани от отрядов Золотой Орды.



**А сколько известным путешественникам в своё время сослужили службу лыжи!**





# Галины Кулаковой

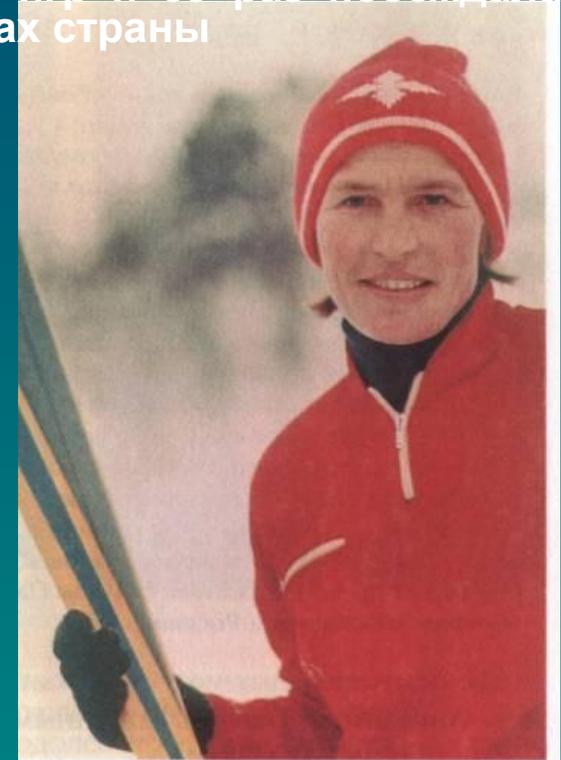
## Вячеслав Веденин



Галина Кулакова оказалась в большом спорте случайно: 19-летнюю доярку из удмуртской глубинки уговорили выступить на районных соревнованиях, где её заметили тренеры.

В 24 года попала на первенство страны и уже через год, в 1967г. стала чемпионкой СССР.

За пять лет она 4 раз завоевывала титул чемпионки мира, 4 раза – Олимпийских игр и 39 раз побеждала на чемпионатах страны



ЗМС (1970) по лыжному спорту (гонки).

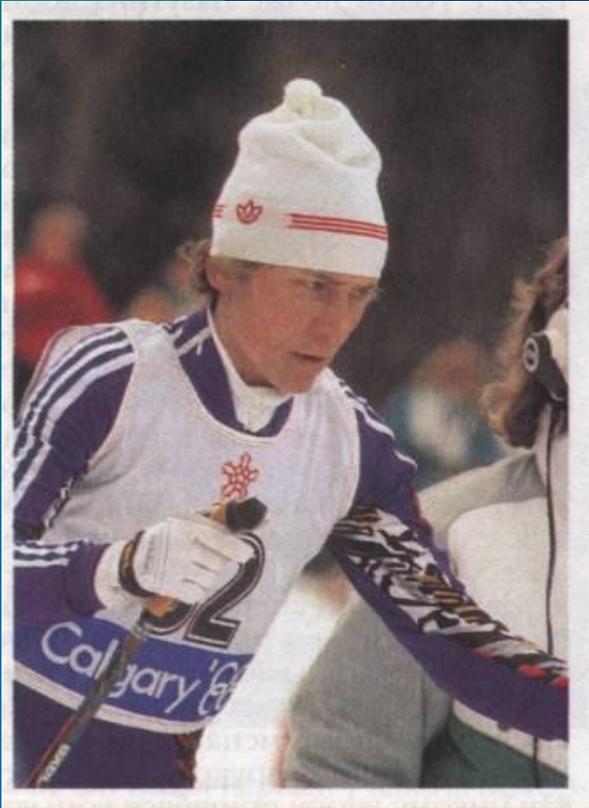
Олимпийский чемпион (1972) в гонке 30 км и эстафете 4x10 км;

серебряная медаль ЗОИ (1968) и бронзовая медаль ЗОИ (1972) в гонке на 50 км;

Чемпион мира (1970) в гонке на 30 км и эстафете 4x10 км.

Многokратный чемпион СССР (1966 - 1973) в гонках на различных дистанциях.

# Раиса Сметанина



В 1971г.(19 лет) дебютировала на чемпионате страны..  
В 24 года (1974 г.) Сметанину приглашают в сборную страны.

Участвовала в семи чемпионатах мира, пяти зимних Олимпиадах, в числе её наград восемь золотых, восемь серебряных и пять бронзовых медалей.

Более 20 раз поднималась на высшую ступень пьедестала почёта на чемпионатах страны

Многokратная победительница и призер чемпионатов мира; победительница в эстафете 4x5 км и в гонке на 15 км классическим стилем и серебряный призер в гонке на 5 км классическим + 10 км спортивным стилем) зимних Олимпийских игр (1998), победительница и призер этапов Кубка мира (2000-2001).

Победитель в гонке преследования и серебряный призер в гонке на 15 км классическим стилем XIX зимних Олимпийских игр в Солт-Лейк-Сити (2002).

Лыжами занимается с 12 лет. Первый тренер - Р. Сафин, в настоящее время - заслуженный тренер СССР А. Воронин и заслуженный мастер спорта, олимпийский чемпион, заслуженный тренер России Н. Зимятов.

Член сборной команды России с 1990 года.  
Выступает за ВФСО "Динамо" и СК "Лукойл".



**ДАНИЛОВА Ольга**

# Лидеры сборной СССР в последнее десятилетие XX в.



**Лариса Лазутина  
Елена Вяльбе**

На чемпионате мира 1989 – 1991 гг. Вяльбе выиграла по две индивидуальные гонки и в 1997 г. устанавливает абсолютных рекорд – пять золотых медалей (включая эстафетную).

Егорова завоевала по два «золота» в личных гонках (плюс «золото» за эстафету) на зимних Олимпийских играх 1992 – 1994 гг.

Лазутина, побеждает в трех гонках и в эстафете на чемпионате мира 1995г. В 1998 г. добилась трех золотых наград (за две личные гонки и эстафета) на зимних играх в Нагано.

Ольга Данилова - двукратная олимпийская чемпионка 1998 г. и трехкратная чемпионка мира в эстафетах.



**Финиш – Любовь Егоровой**



**Последние усилия -  
Ольги Даниловой**

# ЕГОРОВА Любовь Ивановна



ЕГОРОВА Любовь Ивановна (05.05.66) - выпускница Ленинградского государственного института физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, Российского Государственного педагогического университета имени А.И.Герцена (1994), аспирантуры РГПУ имени А.И.Герцена (1999), Северо-Западной академии государственной службы (2004).

Доцент, кандидат педагогических наук.

Заслуженный мастер спорта СССР (1991), Заслуженный мастер спорта России (1994)(лыжные гонки).

Родилась в Томске-7 /ныне Северск/.

Первый тренер - Н. Харитонов.

Неоднократный победитель (1991: эстафета 4x5 км, 30 км свободным стилем; 1993: эстафета 4x5 км) и призер (1993: 5 км классическим стилем, 10 и 30 км спортивным стилем) чемпионатов мира; шестикратная чемпионка Олимпийских игр (1992: 15 км классическим стилем, 10 км спортивным стилем, эстафета 4x5 км; 1994: 15 км классическим стилем, эстафета 4x5 км, 5 км классическим + 10 км спортивным стилем).

Член сборной команды России с 1985 по 2004 год.

Выступала за СК "Лукойл" и СК Министерства обороны РФ.

Главный тренер Спортивного комитета Вооруженных сил Российской Федерации, подполковник.

Почетный гражданин Санкт-Петербурга (1994), почетный гражданин г.Северска (1992).

Член Совета по физической культуре и спорту при Президенте Российской Федерации, заместитель председателя Комиссии по массовому спорту. Советник Председателя Совета Федерации, Губернатора Санкт-Петербурга и председателя Законодательного собрания Санкт-Петербурга по спорту, инициатор возрождения традиционных Кавголовских игр под Санкт-Петербургом.

Проректор Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры имени П.Ф. Лесгафта.

Удостоена звания Героя Российской Федерации (1994).

# ВЯЛЬБЕ Елена Валерьевна.



**ВЯЛЬБЕ Елена Валерьевна (24.04.68).**  
Выпускница Академии народного хозяйства им. Плеханова.  
Заслуженный мастер спорта (1989, лыжные гонки).  
Родилась в г.Магадане. Живет в г.Ватутинки Московской области.  
Первый тренер - В.Ткаченко.  
Чемпионка Олимпийских игр (1992, 1994, 1998) в эстафете 4x5 км.  
14-кратная чемпионка мира.  
Победительница 5 Кубков мира и 44 этапов Кубка мира.  
Тренер - А. Грушин.  
В сборной команде с 1987 года.  
Вице-президент Федерации лыжных гонок России (с 2005 года).  
Член Совета при Президенте РФ по физической культуре и спорту.

# Победители зимней Олимпиады в Турине 2006 год.



# Евгений Дементьев.

---



**23-летний Евгений Дементьев из поселка Таежный стал обладателем первой и последней медалей сборной России на XX Зимней Олимпиаде. Вслед за победой в 30-километровой гонке во второй день Игр, наш лыжник завоевал серебряную медаль в марафоне (50 км., масс-старт) с результатом 2 часа 6 минут 12,6 секунды**

# Сборная XX зимних Олимпийских игр в Турине 2006 год.



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

# Евгения Медведева-Арбузова



Российская лыжница Евгения Медведева-Арбузова заняла третье место в дуатлоне (7,5 км классический стиль + 7,5 км свободный стиль) и принесла для олимпийской команды России первую медаль в Турине.

# Юлия Чепалова.



Родилась 23 декабря 1976г. в Комсомольске-на-Амуре. Рост - 160см. Вес - 55кг. Студентка Хабаровского государственного института физической культуры. Спортom начала заниматься с 1986г. Первый тренер - А. Чепалов. Шестикратная чемпионка мира среди юниоров. Чемпионат мира-97 - 3-е место в гонке на 30 км. Подлинным открытием олимпийских Игр в Нагано оказалась Юлия Чепалова.

На первой в своей жизни Олимпиаде обошла всех - и знаменитых старших подруг по российской команде и итальянку Стефанию Бельмондо, лидировавшую в 30 километровой гонке вплоть до 25-километра, которая на финише никак не могла поверить в то, что такая близкая и желанная победа снова от нее ускользнула. У русских нашлась молодая, совсем еще юная девочка -«ракета».

Победы Чепаловой никто не ожидал. Российские тренеры на вопрос корреспондентов: реально ли, чтобы Чепалова выиграла? Ответили: «Да нет, скорее Земля начнет вращаться в обратную сторону, чем она сможет выиграть. Молода, нерасчетлива». Победа Юлии в этой 30-километровой гонке выглядела маловероятной.

Юная москвичка, финишировав с результатом 1:22.01,5 с вызовом заявила, что заранее была уверена в победе. Быть может ей будет суждено блистать на лыжне в первые годы третьего тысячелетия. Олимпийская чемпионка XX зимних Олимпийских игр в Турине в эстафете 4 x 5 км. и масс – старте, 30 км.

# Наталья Баранова – Масалкина.



Томская лыжница Наталья Баранова-Масалкина на Олимпиаде в Турине выступала в гонке - 10 километров классическим стилем. Она пришла к финишу 16-ой.

Дома, в Томске за лыжницу переживали не только родные и друзья, но и коллеги - работники Ремонтно-механического завода СХК.

На РМЗ Наталья пришла четыре года назад и по сей день числится маляром. Правда, на работу приезжает раз в три месяца, в перерывах между сборами и чемпионатами.

# Алена Сидько.



28.02.04 – выиграла летний чемпионат России по лыжным гонкам

26.09.05 – две серебряные медали на чемпионате России

14.10.05 – бронзовая медаль на кубке мира в Германии

29.12.05 – победитель в командном спринте в Москве

17 .01.06 – серебро в эстафете на Кубок мира

02. 2006 - бронзовая медаль в женском олимпийском спринте

# Василий Рогачев.



Василий Рогачев завоевал золотую медаль на чемпионате мира по лыжным гонкам 22.02.2005 17:51 На чемпионате мира по лыжным гонкам Оберстдорфе (Германия) российский гонщик Василий Рогачев-младший завоевал золотую медаль в финальном забеге на спринтерской дистанции 1,2 км "классическим" стилем.

Второе место с отставанием всего лишь на 0,2 секунды занял олимпийский чемпион-2002 Тор-Арне Этланд из Норвегии. Бронзовая медаль досталась шведу Тобиасу Фредрикссону.

Золотая медаль Рогачева стала не только первой в его спортивной на турнире столь высокого ранга, но и первой вообще для мужской лыжной сборной России за долгие годы.

Тренирует лыжника из Сыктывкара его отец, олимпийский чемпион, Василий Рогачев-старший.

Бронзовый призер XX зимних Олимпийских игр в Турине в командном спринте.

# Иван Альпов.



22 года.

Рост/вес: 178/69.

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

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

# Способы передвижения на лыжах.



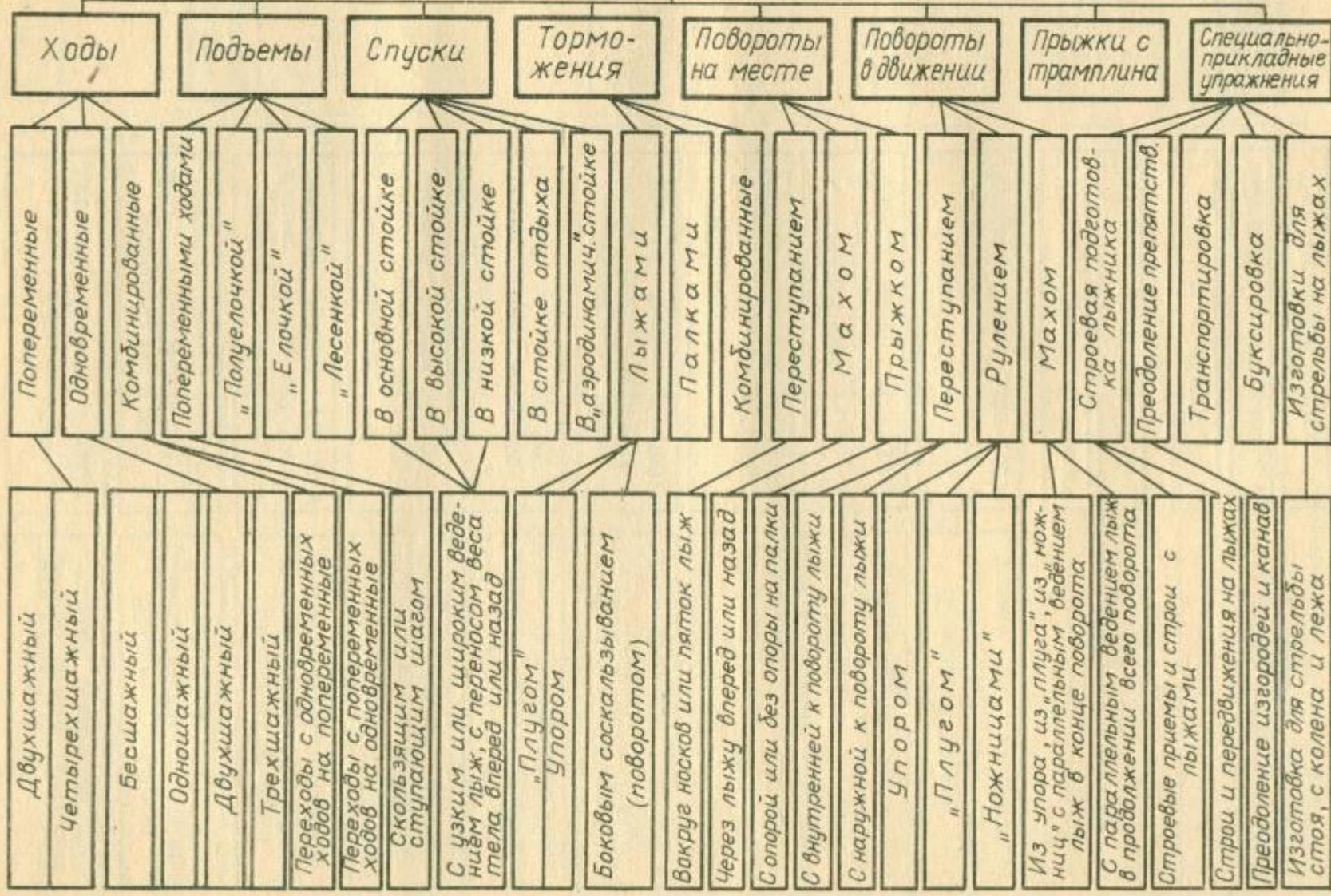
Попеременный  
двухшажный ход



Коньковый ход

Таблица 2

Классификация способов передвижения на лыжах



# Стойка лыжника –

---

это рабочая поза, при которой происходит выполнение движений в различных способах передвижения.

# Стойки на лыжах

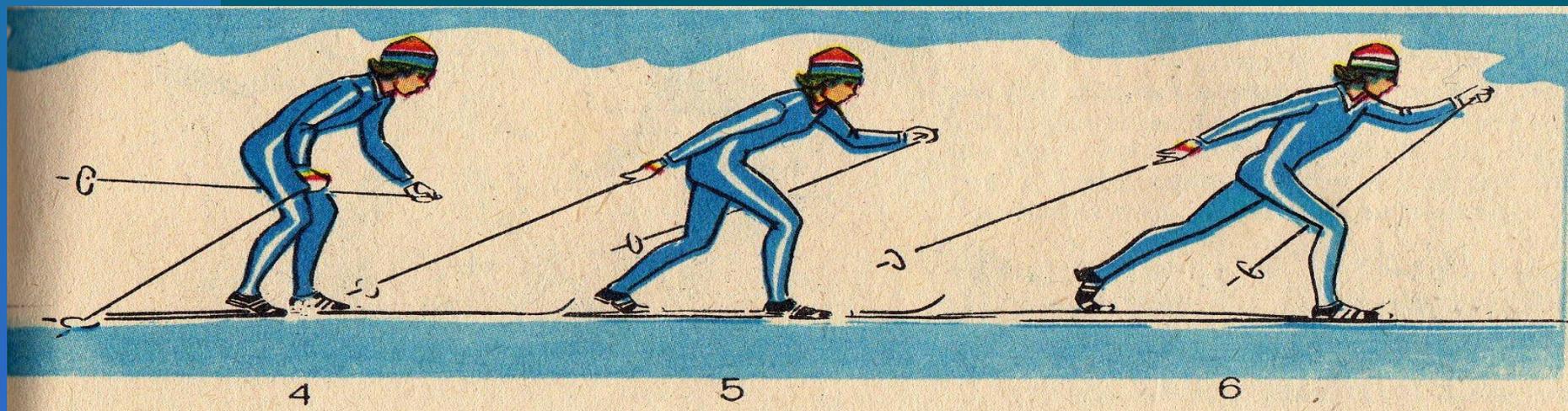
```
graph TD; A[Стойки на лыжах] --> B[Высокая стойка]; A --> C[Основная стойка]; A --> D[Низкая стойка];
```

Высокая стойка :  
выполняется за  
счет разгибания  
в тазобедренных  
и коленных  
суставах.

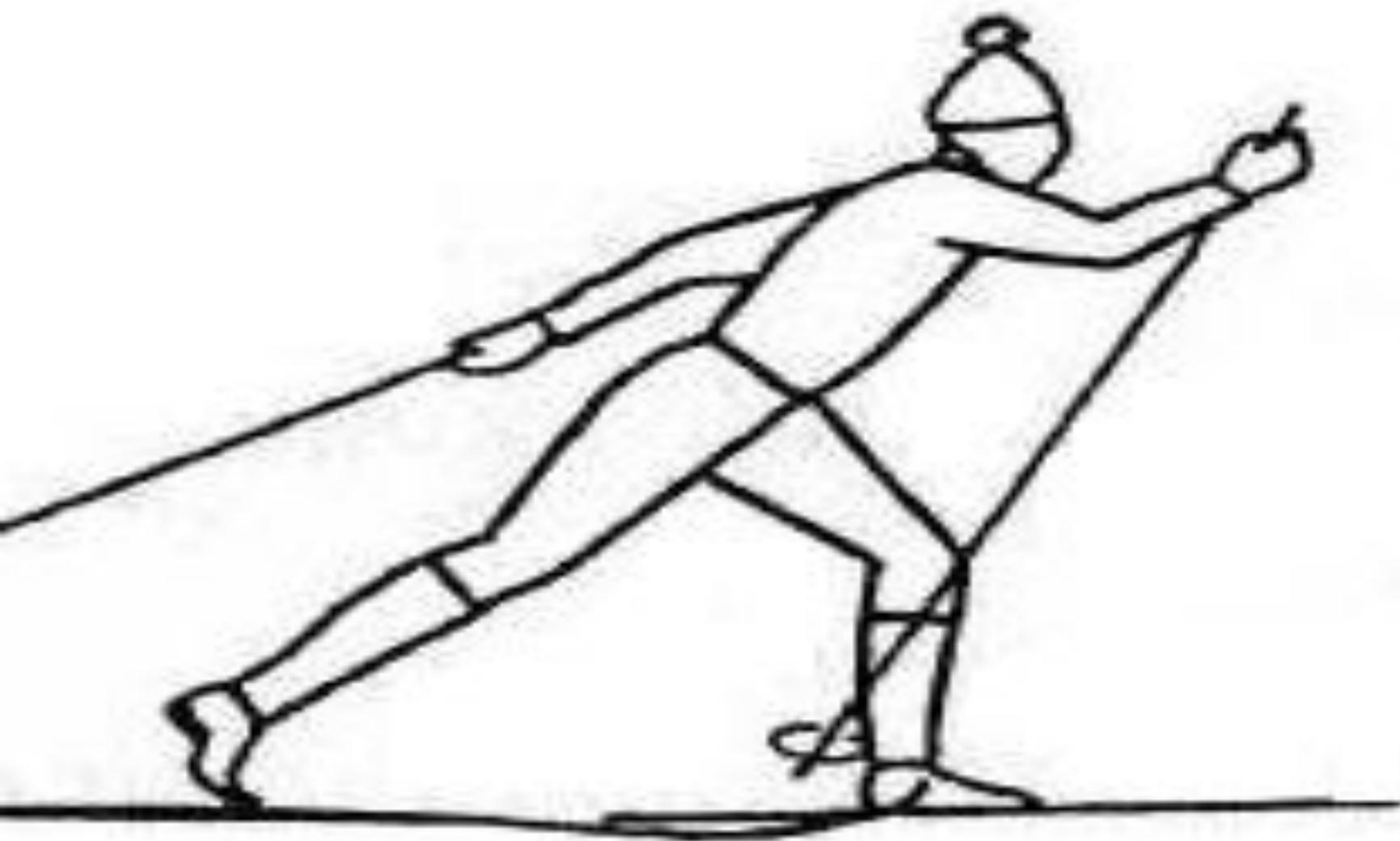
Основная стойка:  
лыжи стоят  
параллельно друг  
другу, на  
расстоянии 10-15  
см одна от другой.  
Руки несколько  
согнуты в локтях,  
опущены вниз.

Низкая стойка:  
выполняется  
за счет  
усиленного  
сгибания в  
тазобедренных  
и коленных  
суставах.

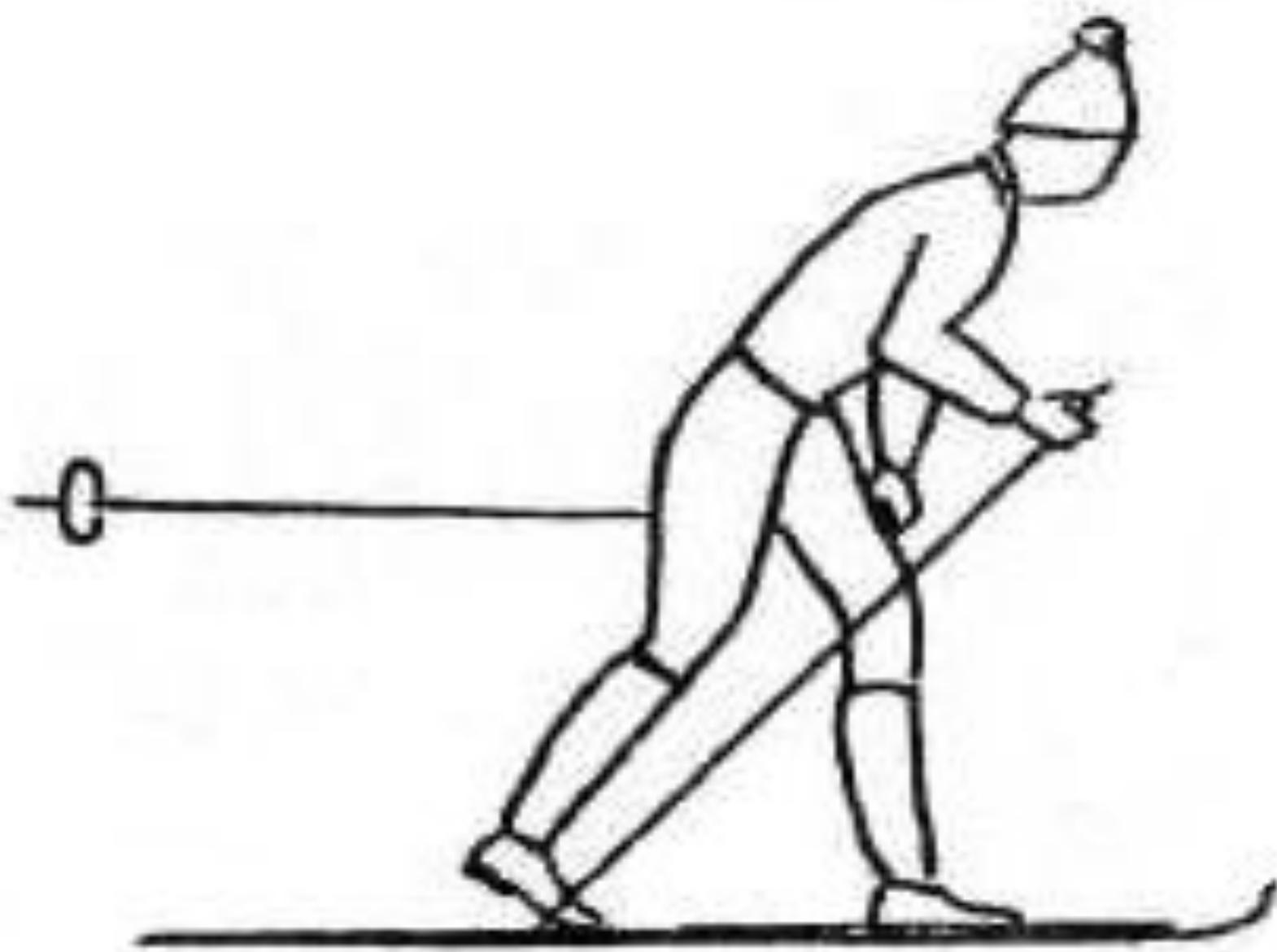
# Техника попеременного двухшажного хода

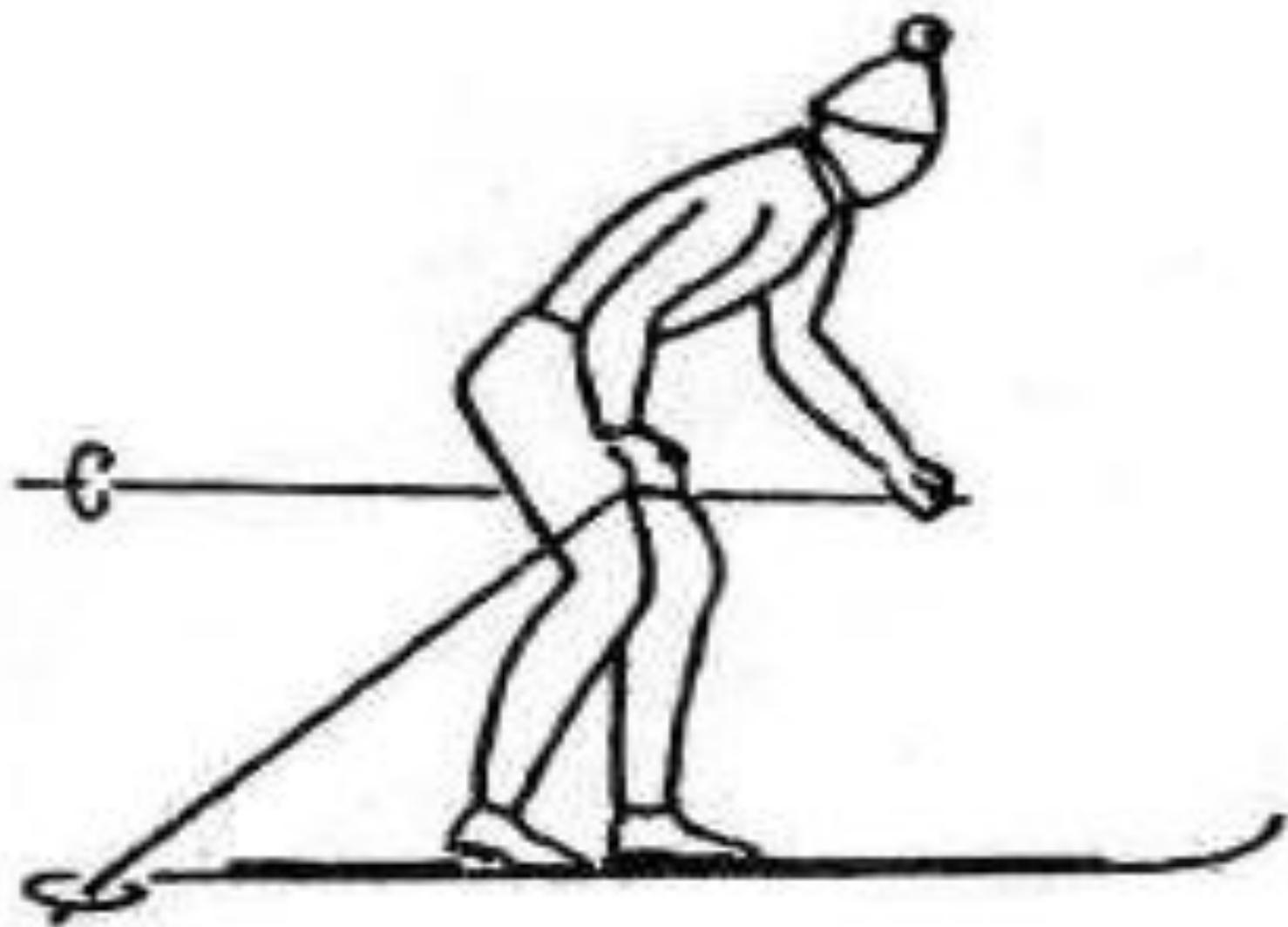


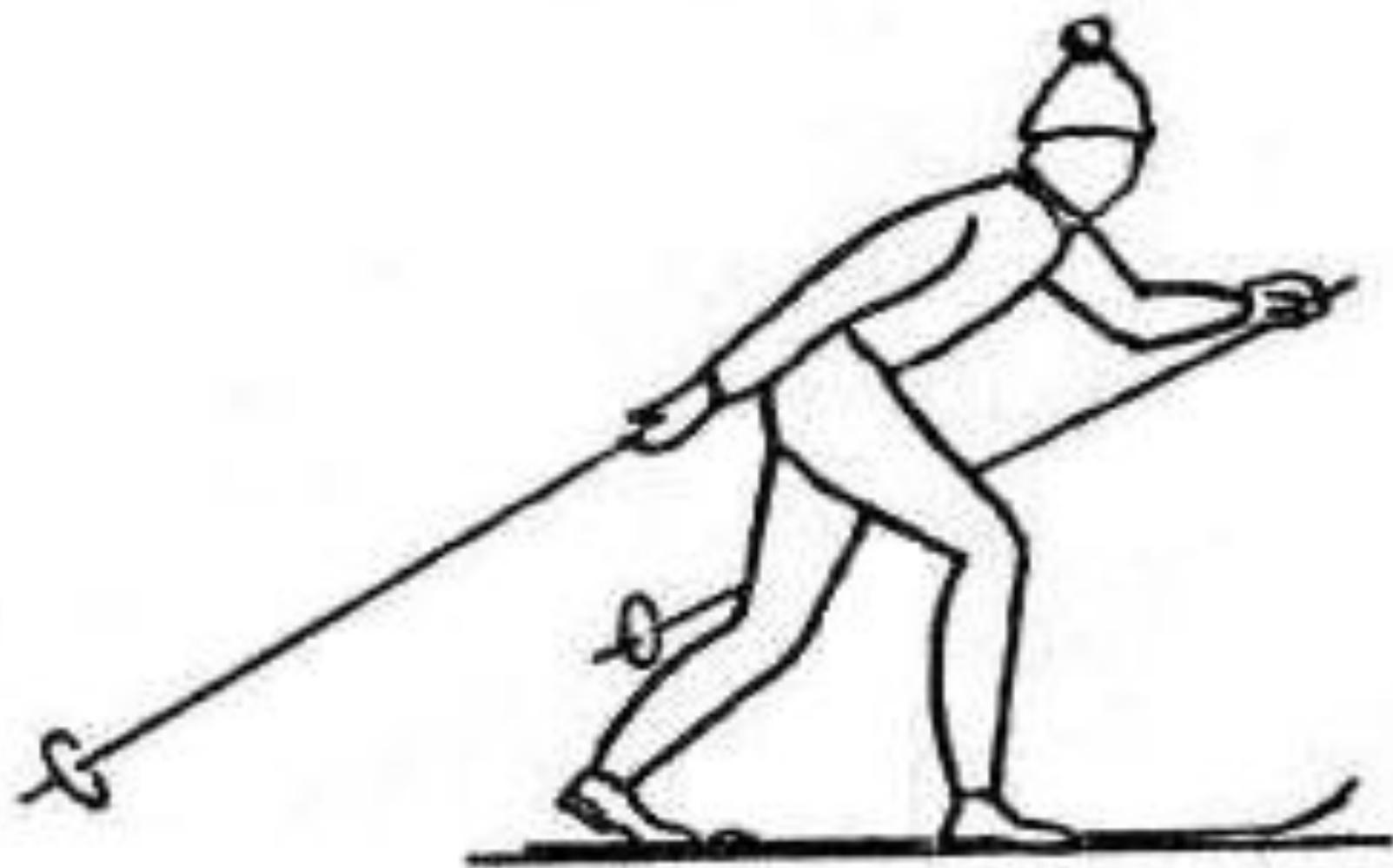
В цикл движений  
попеременного  
двухшажного хода входят  
два скользящих шага и  
сопровождающие их  
толчком разноименными  
палками

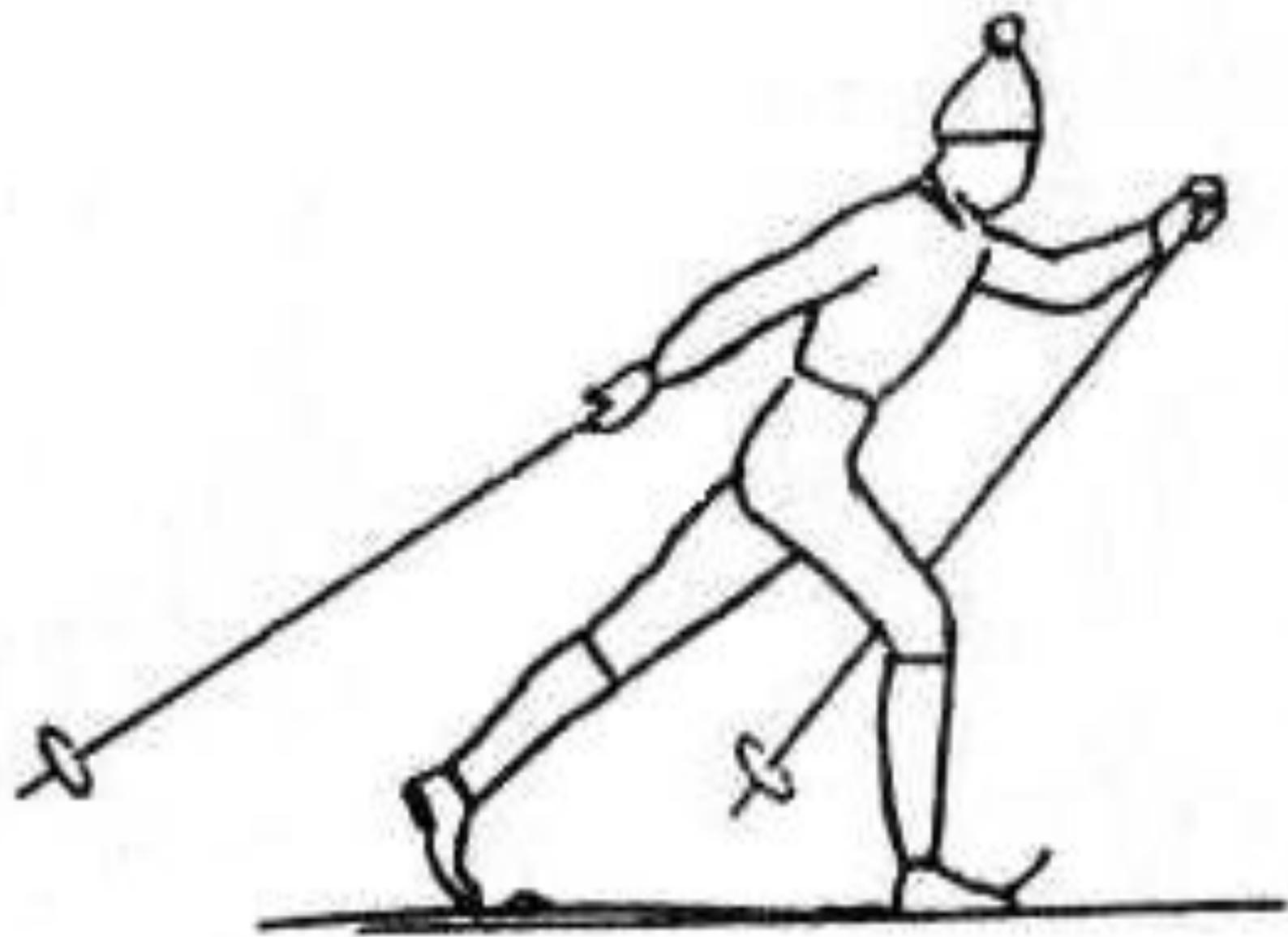


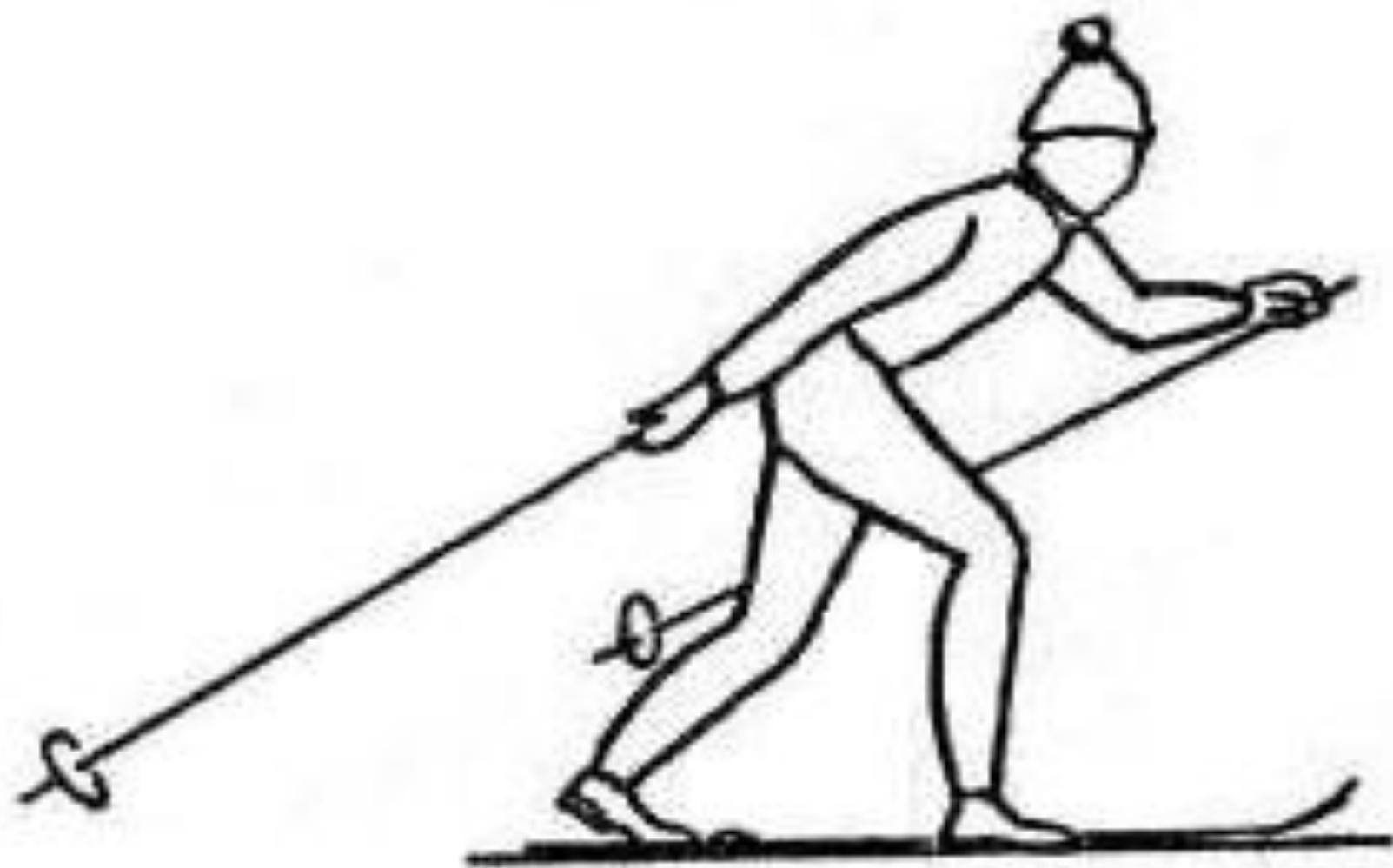


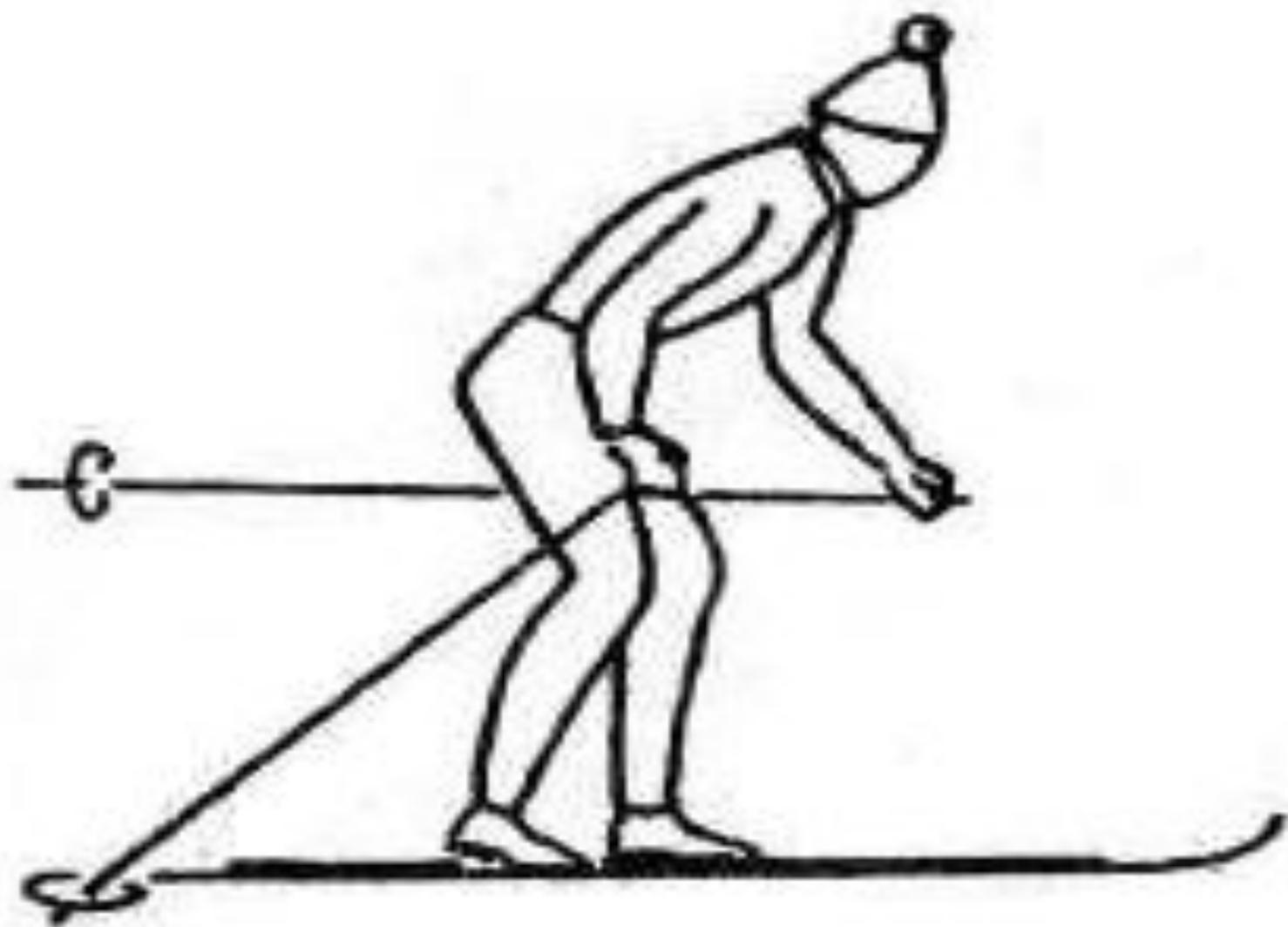


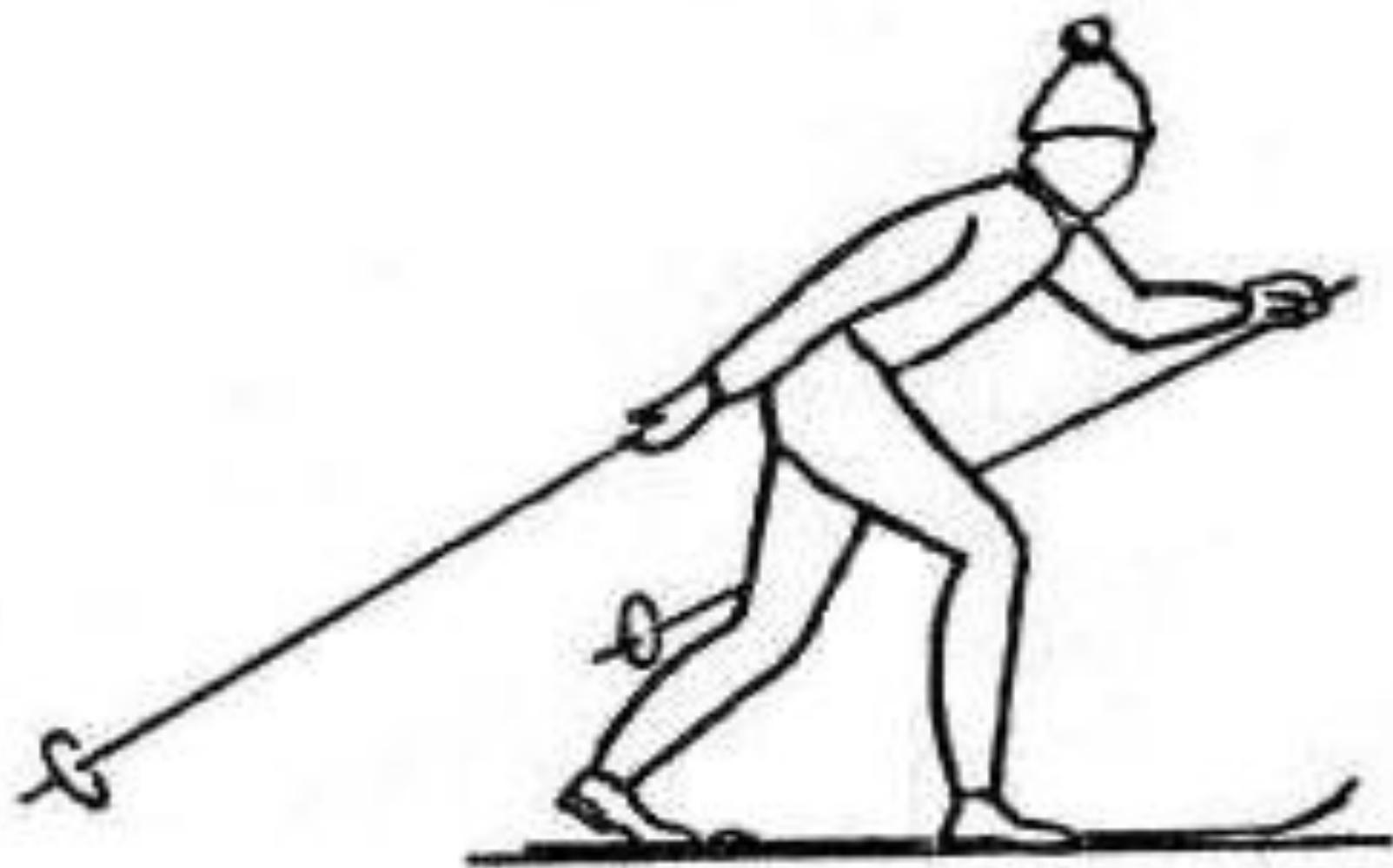


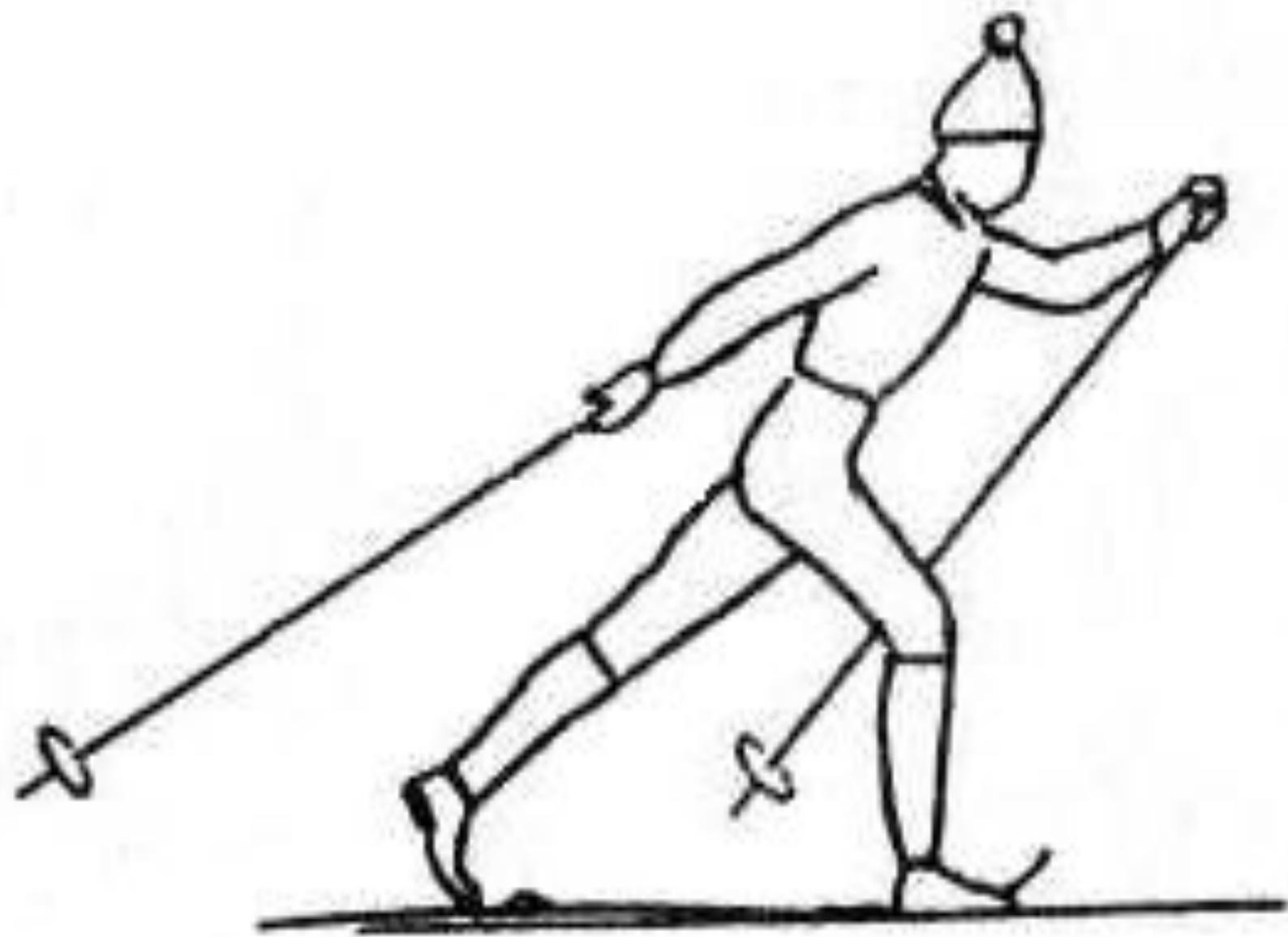


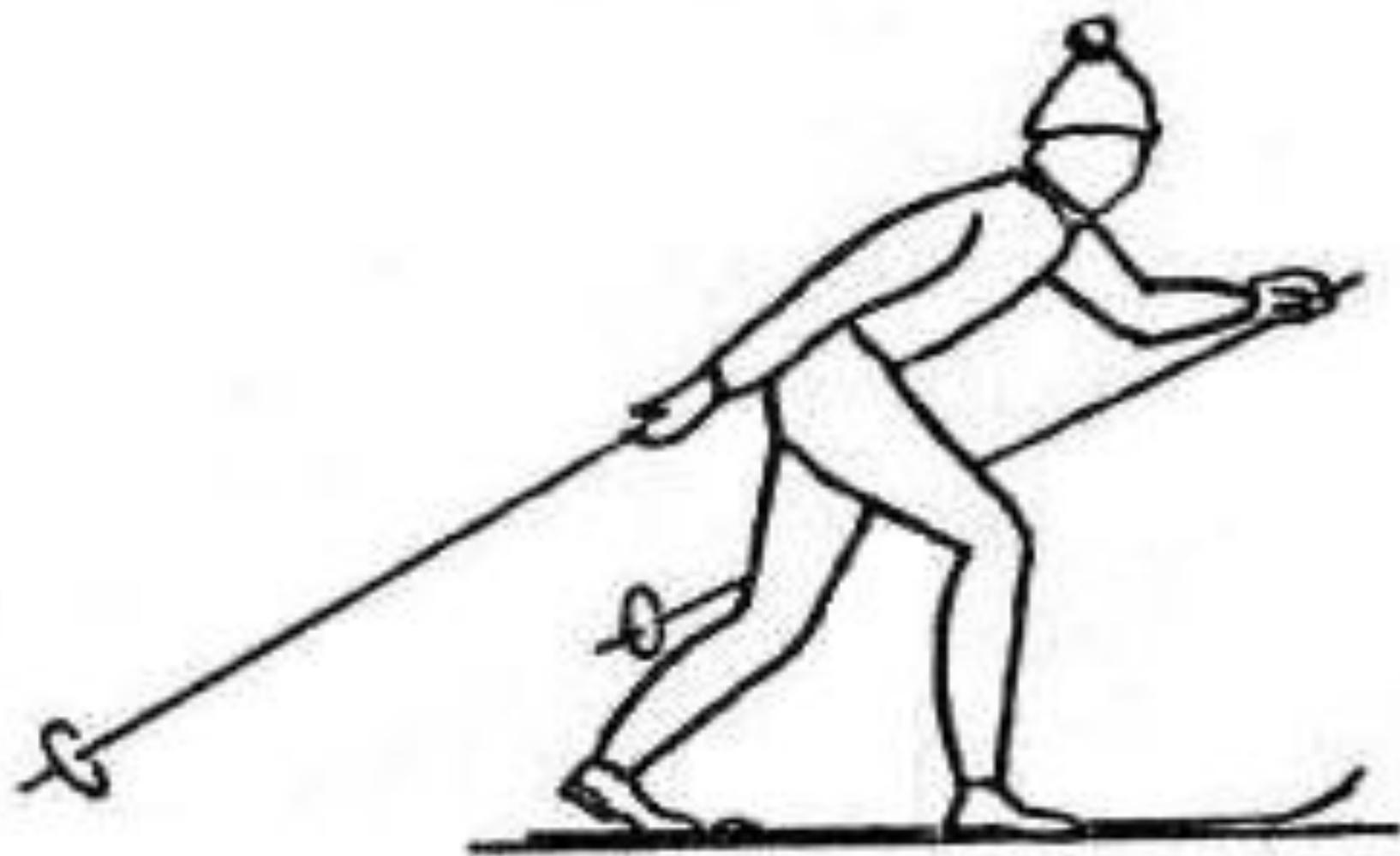


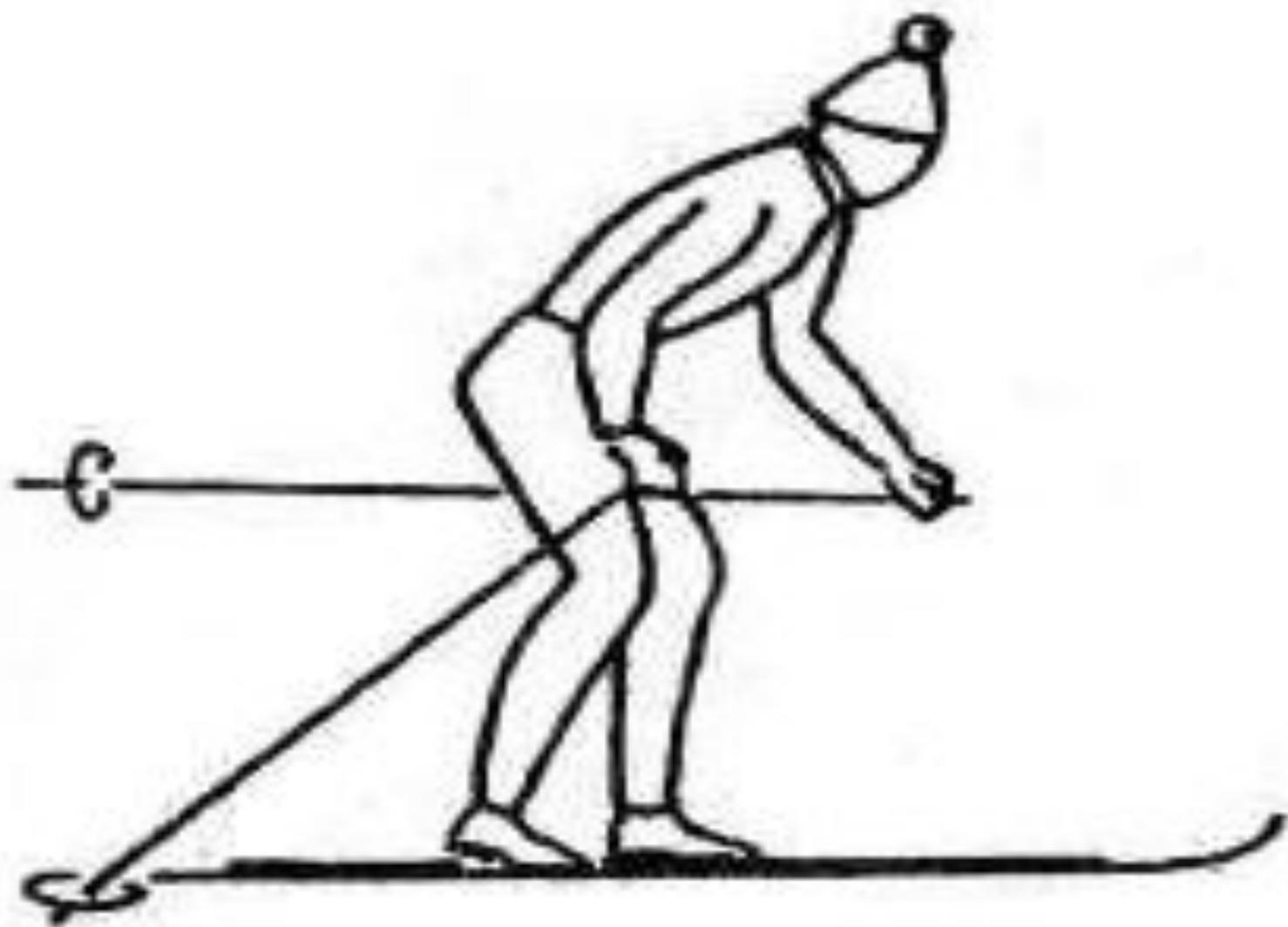


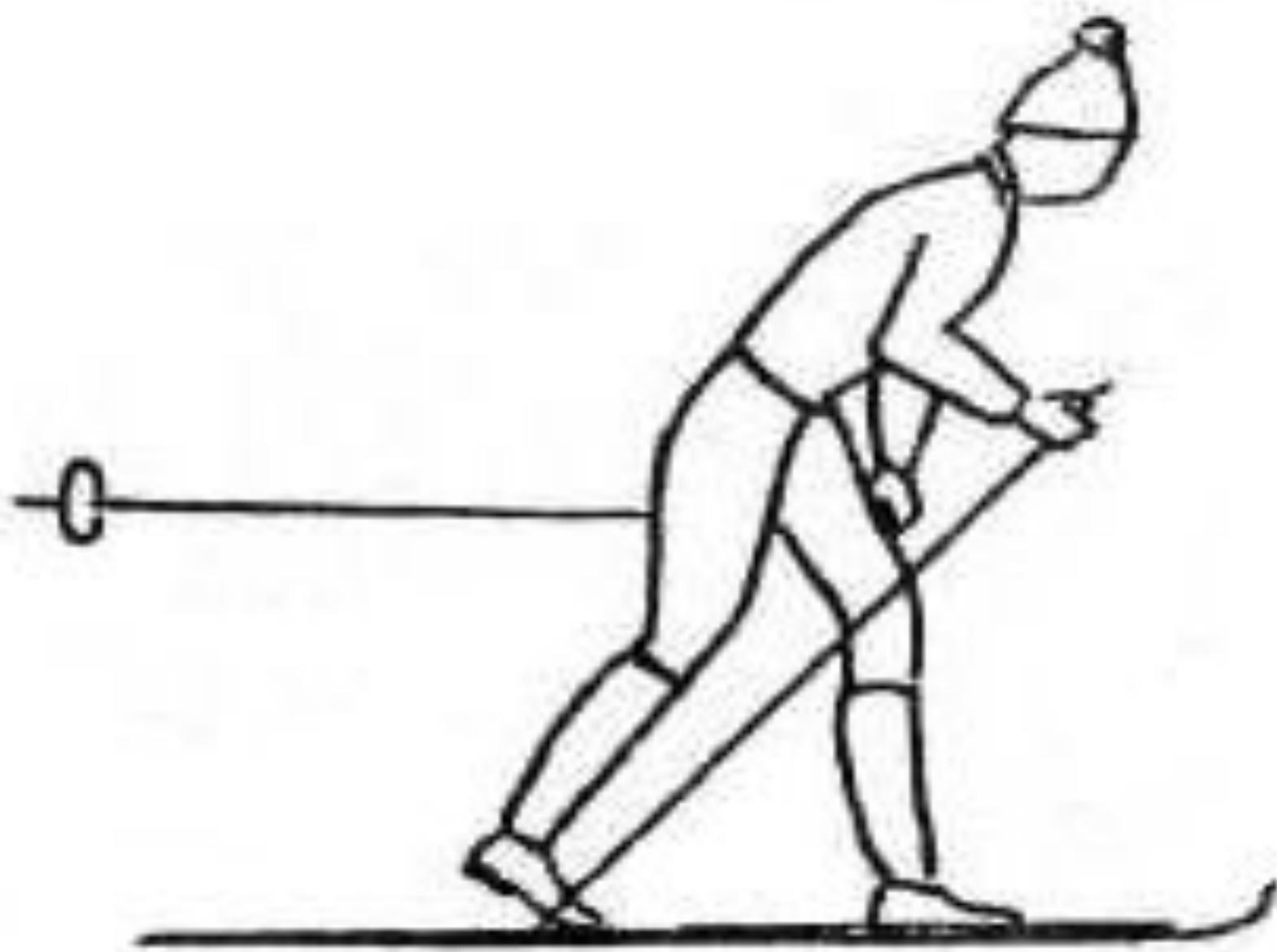


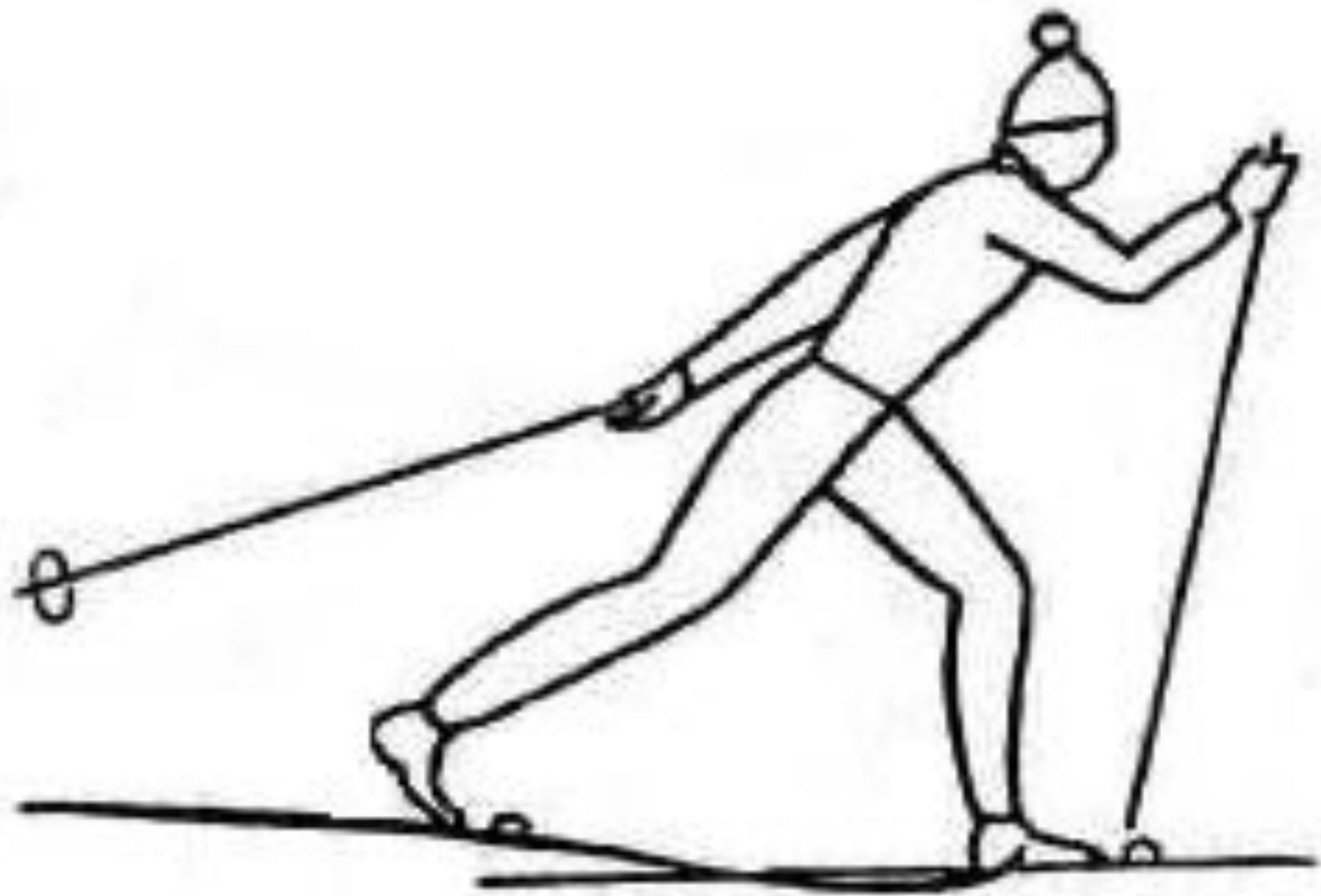


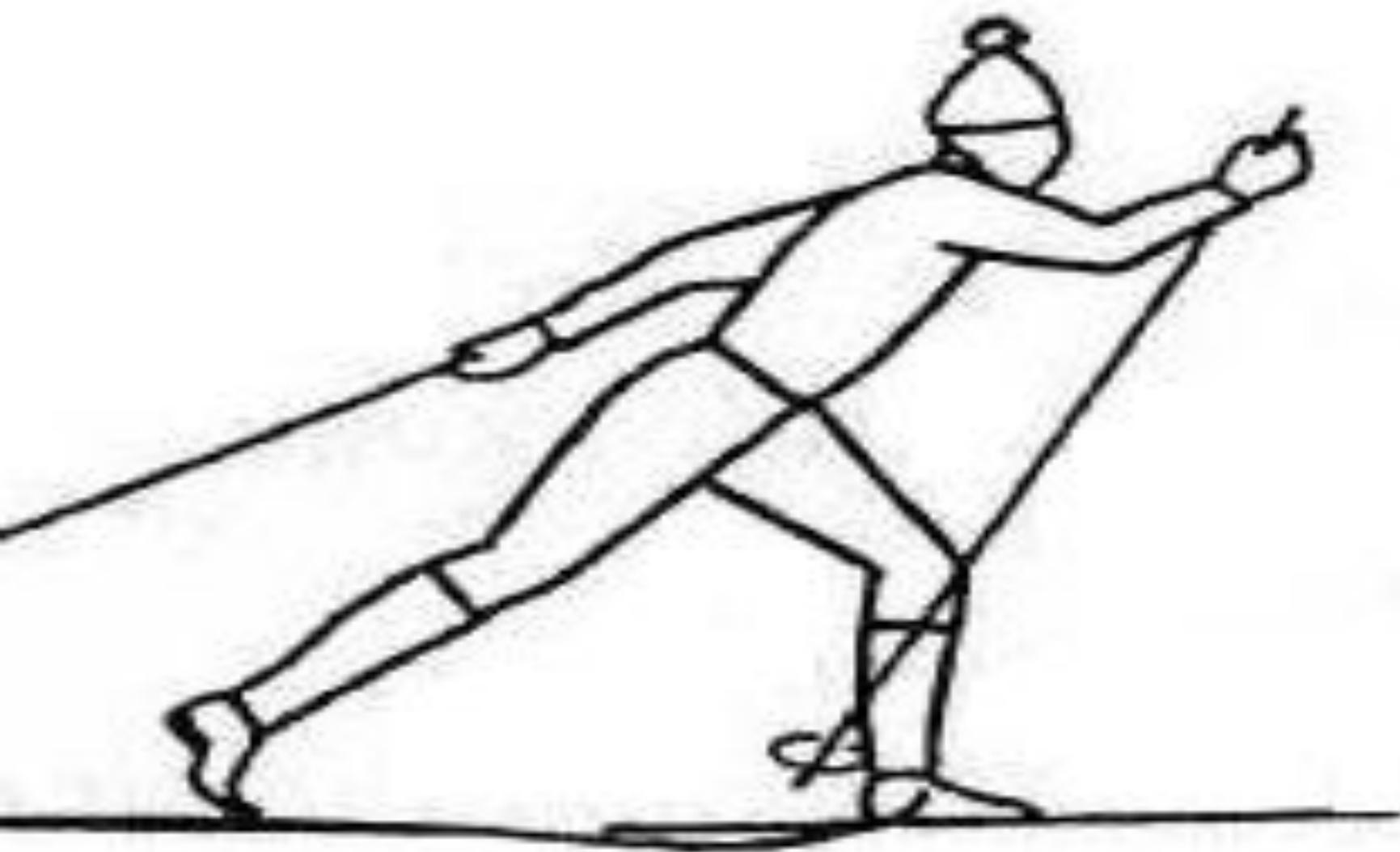












# Ошибки попеременного двухшажного хода



**Двухопорное скольжение, т. е. лыжник передвигается не отрывая лыж от снега.**



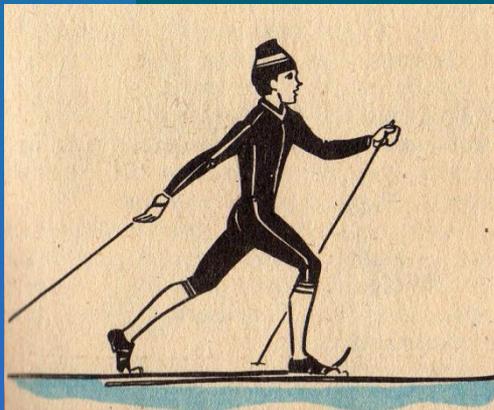
**Неправильное направление отталкивания ногой: слишком назад или, наоборот, слишком вверх.**

# Ошибки попеременного двухшажного хода



**Вынос маховой ноги вперед в**

**согнутом положении. Торопливость, излишне частые движения при отсутствии скольжения.**



**Недостаточный наклон туловища**

**Вялая постановка палки, слабое отталкивание и незаконченность толчка.**

# Техника безопасности на занятиях ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ.

К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Занятия проводятся специальных местах, утвержденных руководством образовательного учреждения.

Обувь и одежда занимающихся должны соответствовать установленным требованиям. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими и сухими. Обязательны варежки или рукавицы.

Длина лыж должны соответствовать росту лыжника и не превышать уровня вытянутой вверх руки (пластиковые лыжи могут быть немного короче). Лыжные палки должны быть правильно подобранными и доходить до уровня плеча (при коньковом ходе применяются палки немного длиннее).

Передвижение к месту занятий осуществляется на лыжах или с лыжами, которые несут на плече или под мышкой.

Интервал при движении на лыжах на дистанции 3 – 4 м., при спусках с горы – не менее 30 м.

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

На дистанции лыжникам не следует обгонять друг друга на узких участках трассы и неудобных для обзора спусках

При падении на спуске надо быстро освободить трассу и помнить, что особую опасность на спуске представляют палки, выдвинутые вперед. При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону. Торможение во время спусков лучше производить «пругом» и «боковым соскальзыванием»

Если во время занятий по каким – либо причинам пришлось сойти с дистанции, необходимо обязательно предупредить преподавателя.