

Лыжные гонки -История

- Выполнил:Демидов Павел Павлович
- Преподаватель: Физического воспитания.

Содержание:

- ▶ Лыжные гонки
- ▶ История
- ▶ Олимпийские чемпионы
- ▶ Дистанции
- ▶ Летняя подготовка



Лыжные гонки

- ▶ **Лыжные гонки** - вид спорта, в котором спортсменам не обходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах (обычно специально подготовленную трассу на пере сеченной местности). Международная федерация лыжного спорта (ФИС) основана в 1924 и объединяет 102 национальные федерации.
- ▶ В программе Зимних Олимпийских игр с 1924.
- ▶ Современный лыжный спорт — это 39 лыжник олимпийских дисциплин, 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».

ИСТОРИЯ



- Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Нет более демократичного, доступного, столь тесно связанного с природой и так полезного для человека вида спорта.
- Появление лыж было обусловлено потребностью человека добывать на охоте пищу зимой и передвигаться по местности, занесенной снегом. Лыжи появились повсеместно, где жил человек в условиях снежной зимы. Первые лыжи были ступающие. Одна из последних находок (А.М.Микляев, 1982г.) обнаружена на территории Псковской области. По заключению специалистов, эта лыжа является одной из самых древних - сделана около 4300 лет назад.

- Первые письменные документы о применении скользящих лыж относятся к VI-VII в.в. н. э. Готский монах Жорданес в 552г., греческие историки Иордан в VI в., Авел Диакон в 770г описывают использование лапландцами и финнами лыж в быту и на охоте. В конце VIIв. Историк Верефрид дал подробное описание лыж и их использование народами Севера на охоте за зверем. Первое употребление слова "лыжи" на Руси относится к XIIв. Митрополит Никифор в письме к киевскому князю Владимиру Мономаху употребляет слово "лыжи".
- Народный эпос северных стран часто представлял богов на лыжах, что считалось одним из главных достоинств, например, норвежский бог лыж и охоты Улл.
- Вынужденная потребность первобытного человека в изобретении и применении лыж зимой для добычи пищи в дальнейшем явилось основой для их широкого развития.



- Лыжи использовались в армиях Петра I и Екатерины II. В седую древность веков уходят корни народных потех, забав, игрищ, развлечений на лыжах, в том числе с элементами соревнований.
- 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 1862-1863г.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 1883г.), Финляндии - Лахтинские игры (с 1922г.), Швеции - массовая лыжная гонка "Васалоппет" (с 1922г).
- В конце XIXв. 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 1910г. в Осло состоялся международный лыжный конгресс с участием 10 стран. На нем была создана Международная лыжная комиссия, реорганизованная в 1924г. в Международную лыжную Федерацию. Во второй половине XIX столетия в России начало развиваться организованное спортивное движение. 29 декабря 1895г. 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 1901г. было создано Общество любителей лыжного спорта, а в 1910г. - Сокольнический кружок лыжников. По аналогии с московским в 1897г. 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 1910г. 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 1909-1910г.г. в Москве было проведено рекордное количество соревнований - восемнадцать, в которых выступало 100 участников.

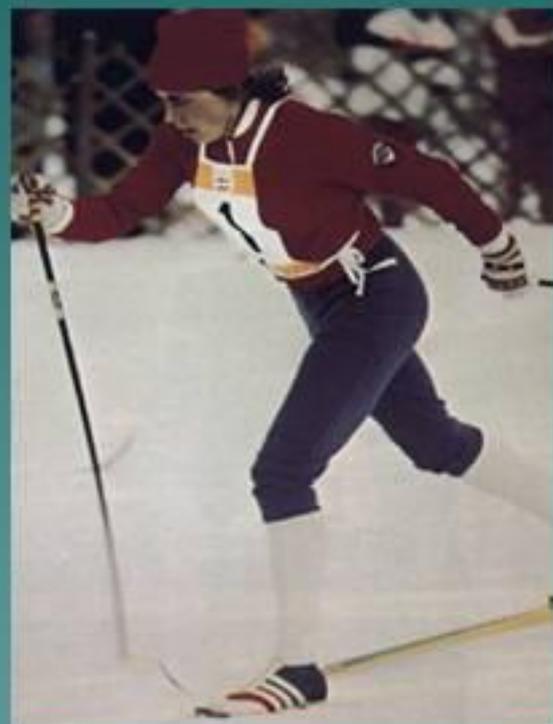
- 7 февраля 1910г. 12 лыжников от Москвы и от Петербурга разыграли первый личный чемпионат страны в лыжной гонке на 30 км. Звание первого лыжебежца России было присвоено Павлу Бычкову. Первое первенство страны среди женщин было разыграно в 1921 году, на дистанции 3 км победила Наталья Кузнецова.



- 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 90км. Выступили неудачно, но извлекли много полезных уроков по технике передвижения на лыжах, смазке лыж, конструкции инвентаря.



- Всего за период 1910-1995г.г. было проведено 76 чемпионатов страны на дистанциях от 10 до 70 км у мужчин, и от 3 до 50 км у женщин. С 1963г. в программы чемпионата страны включена сверхмарафонская дистанция для мужчин – 70км. У женщин с 1972г. самой длинной стала дистанция 30км, а с 1994г. – 50км.
- Рекордная по длине 4-дневная мужская гонка была проведена в 1938г. – 232км от Ярославля до Москвы. Победил Дмитрий Васильев – 18 час41мин02сек. 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.



Раиса Сметанина



- 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 1956г. Первое участие увенчалось победами мужчин в эстафете 4x10км и женщин на дистанции 10км. **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 в 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 1994г. 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 30км. Первую золотую медаль для российской команды завоевала **Ольга Данилова** на 15км дистанции.

Л
а
з
у
т
и
н
а



Ч
е
п
а
л
о
в
а



Е
г
о
р
о
в
а



Д
а
н
и
л
о
в
а





Олимпийские чемпионы

➤ Вячеслав Веденин



➤ Николай Зимятов



➤ Михаил Девятьяров



➤ Алексей Прокуроров



➤ Василий Рочев



➤ Михаил Иванов

➤ Евгений Дементьев



➤ Женская сборная России по лыжным гонкам стала олимпийским чемпионом



➤ Галина Кулакова



➤ Раиса Сметанина



➤ Елена Вяльбе



➤ Любовь Егорова



➤ Лариса Лазутина



➤ Ольга Данилова



➤ Юлия Чепалова



Летняя подготовка



- ▼ В 1998г. 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.

Летняя подготовка



- ▼ В 1998г. 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.

Лыжи летом. Оказывается, возможно, при некоторых изменениях и усовершенствованиях, обойтись и без снега. И может даже весьма неплохо получиться



Имитационные упражнения бег лыжным шагом (иногда с лыжными палками) по пересеченной местности

