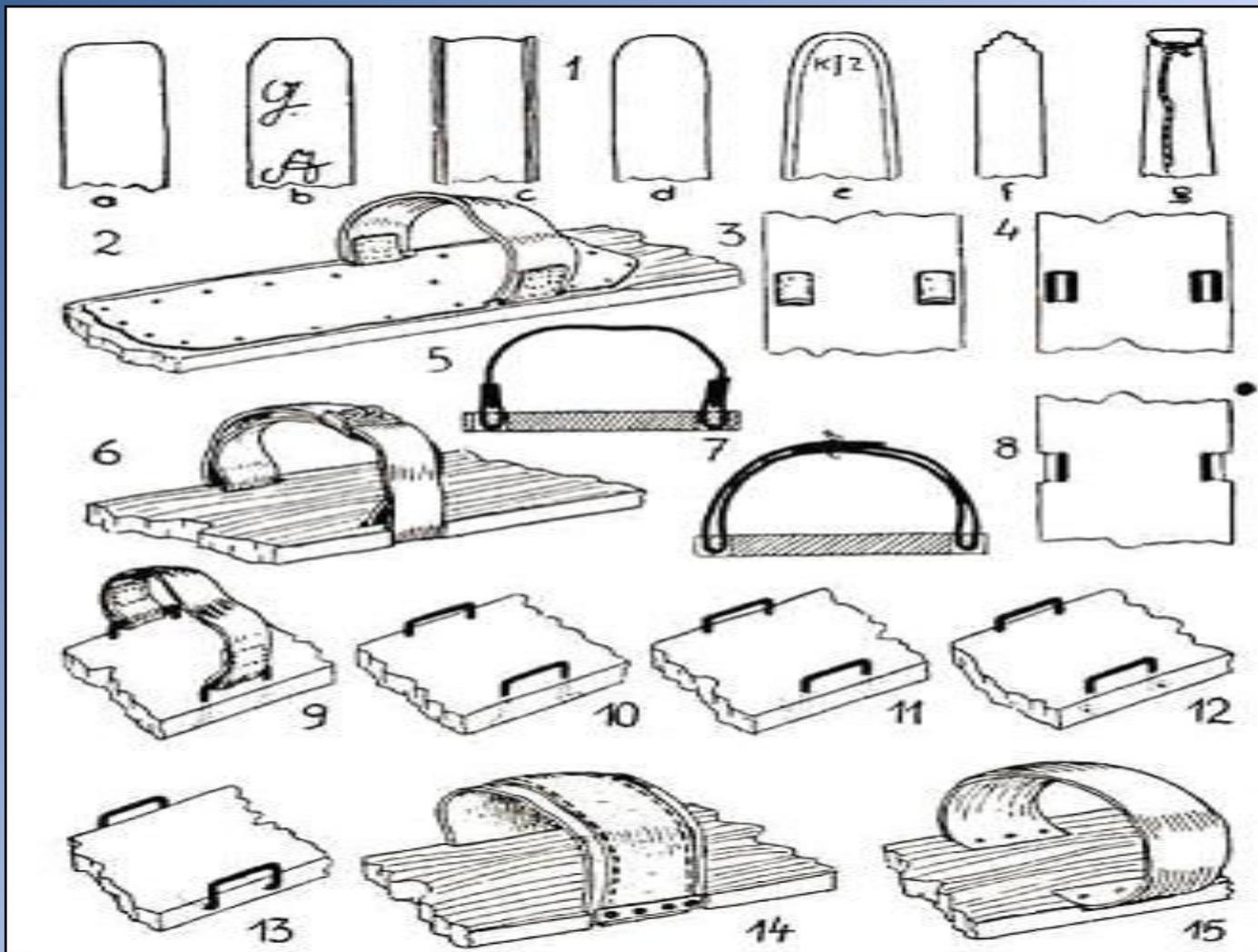




ИСТОРИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА





Первые упоминания о лыжах относятся к наскальным рисункам каменного века, обнаруженным недавно в Арктике в местах отступлений ледников.



Началось все с того момента, когда человек обнаружил, что привязав к ногам две деревяшки особой формы, можно быстрее перемещаться по заснеженным полям и лесам во время охоты.



Кроме бытовых нужд и охоты, лыжи стали использовать как средство связи и в военном деле.

Никоновской летописи за 1444 г. описывается успешный поход московской лыжной рати на защиту Рязани от татарского царевича Мустафы из Золотой Орды.

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.



Первое употребление слова «лыжи» на Руси относится к XIIв. Митрополит Никифор в письме к киевскому князю Владимиру Мономаху употребляет слово «лыжи».





"Лыжник"
скульптор Зденек Немечек

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.

Народный эпос северных стран часто представлял богов на лыжах, что считалось одним из главных достоинств, например, норвежский бог лыж и охоты Улл.



Впервые интерес к лыжам как к спорту проявили норвежцы.

Росла популярность лыжных праздников в Норвегии - Холменколленские игры (с 1883 г.), Финляндии - Лахтинские игры (с 1922 г.), Швеции - массовая лыжная гонка «Васалоппет» (с 1922 г).



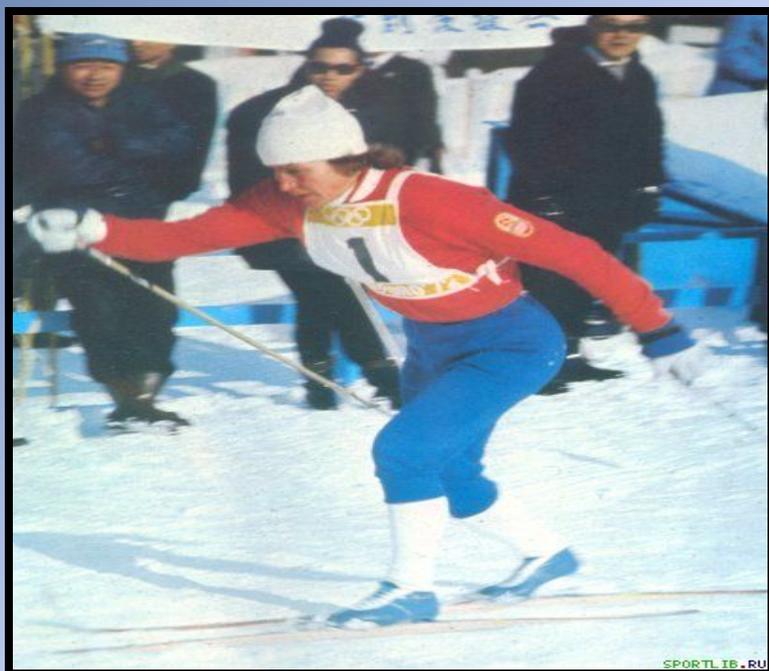
В конце XIX в. соревнования по лыжному спорту стали проводиться во всех странах мира. Лыжная специализация в разных странах была различной. В **Норвегии** большое развитие получили гонки на пересеченной местности, прыжки и двоеборье. В **Швеции** - гонки на пересеченной местности. В **Финляндии и России** - гонки по равнинной местности. В **США** развитию лыжного спорта способствовали скандинавские переселенцы. В **Японии** лыжный спорт под влиянием австрийских тренеров получил горнолыжное направление.

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 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.

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



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».



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.



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.



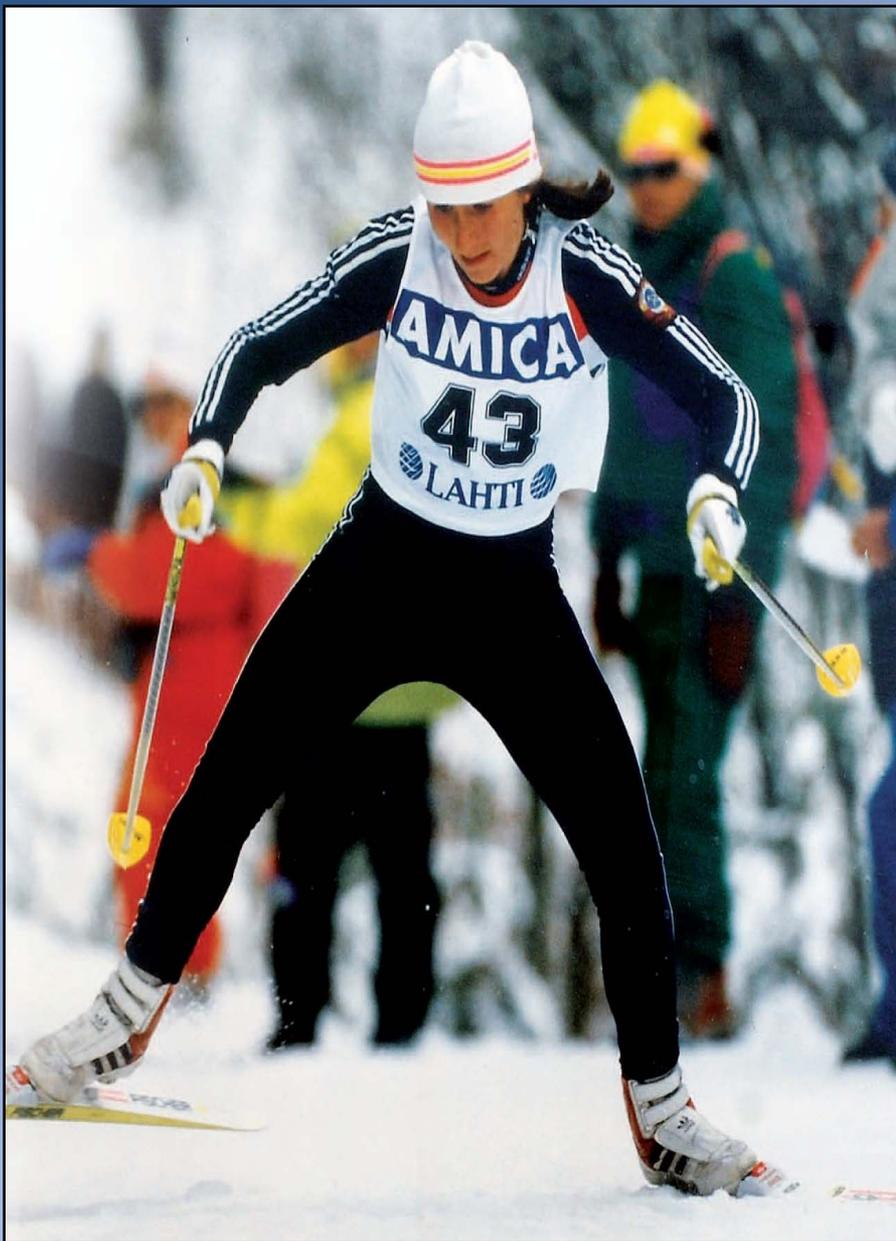
Российский лыжник **Евгений Дементьев** стал победителем дуатлонной гонки на 30 километров (15 км классический стиль + 15 свободный стиль) и принес для нашей сборной первую золотую медаль на Играх в Турине.



Триумфом россиянки **Светланы Ишмуратовой** завершилась женская биатлонная гонка на 15 километров с четырьмя огневыми рубежами в олимпийской долине Чезана Сан-Сикарио.

Российские лыжницы в составе **Натальи Барановой-Масалкиной, Ларисы Куркиной, Юлии Чепаловой, Евгении Медведевой-Арбузовой** выиграли эстафету 4x5 км и стали олимпийскими чемпионками. Это "золото" стало уже шестым для России в Играх в Турине в 2006 году





Елена

Вяльбе

Серебряный призер ЧМ
1989 в эстафете 4×5 км,
1991 в гонке на 30 км,
1995 в гонке на 15 км.
Победительница пяти
Кубков мира.

Алексей Прокуроро

Участник Зимних
Олимпийских игр 1992
Серебряный призер
Чемпионата Мира 1997 в
гонке на 10 км.

Бронзовый призер ЧМ
1989 в гонке на 50 км,
1993 в эстафете 4 × 10 км,
1995 в гонке на 30 км,
1997 в гонке на 15 км.

Знаменосец российской
делегации на Зимних
Олимпийских Игр 2002 в
Солт-Лейк-Сити.



Уроки лыжной подготовки в безветренную погоду можно проводить при температуре не ниже **-20°**, при слабом ветре (не более 2 м/с) — не ниже **-15°**.



Обязательный комплект: теплое белье, свитер, шерстяная шапочка и варежки, непродуваемая куртка, непромокаемые брюки.



***Береги платье снову, а
здоровье смолоду.***