


ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ



- ♦ Выполнила:
- ♦ Студентка 2 курса 3-й группы
 - ♦ Татаринская Александра
- ♦ Руководитель: Азевич А.И.

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 Веревфрид 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.

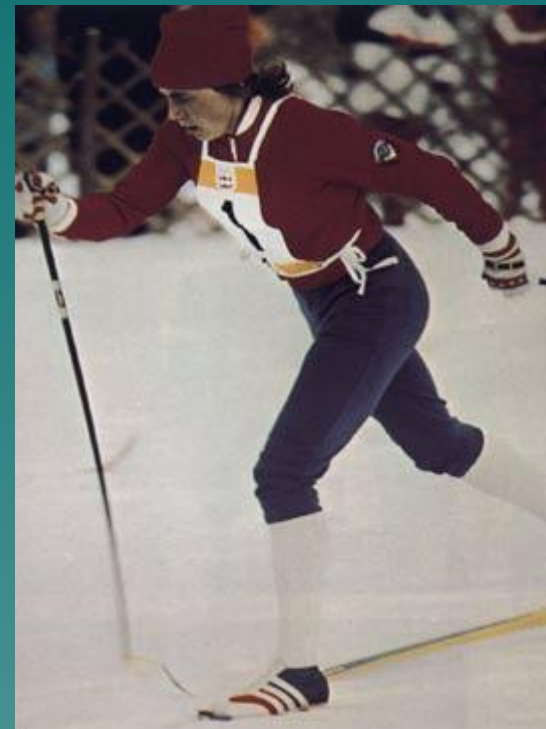
- ◆ 7 февраля 1910г. 12 лыжников от Москвы и от Петербурга разыграли первый личный чемпионат страны в лыжной гонке на 30 км. Звание первого лыжебежца России было присвоено Павлу Бычкову. Первое первенство страны среди женщин было разыграно в 1921 году, на дистанции 3 км победила Наталья Кузнецова.



- ◆ 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.

е
н
и
т
л
е
е
л



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**



Torino 2006



◆ Галина Кулакова



◆ Раиса Сметанина



◆ Елена Вяльбе



◆ Любовь Егорова



◆ Лариса Лазутина



◆ Ольга Данилова



◆ Юлия Чепалова



Дистанции



- ◆ Вначале мужчины соревновались в гонках 18 и 50 км, с 1936 добавляется эстафета 4x10 км, с 1956 — гонка 30 км (в этом же году гонка 18 км заменена гонкой 15 км), с 1992 — 10 км. Соревнования женщин с 1952 — в гонках 10 км, с 1956 добавляется эстафета 3x5 км (с 1976 — 4x5 км), с 1964 — гонка 5 км, с 1984 — 20 км, с 1992 — 30 км. Для участия в зимних Олимпийских играх каждая страна может быть представлена четырьмя участниками в каждой дисциплине, в эстафетной гонке — одной командой.

- ◆ **Дисциплины <- лыжные гонки:**

- ◆ - 10 км женщины;
- 10 км гонка преследования мужчины;
- 15 км мужчины;
- 15 км масс старт женщины;
- 30 км женщины;
- 30 км масс старт мужчины;
- 4x10 км эстафета мужчины;
- 4x5 км эстафета женщины;
- 50 км мужчины;
- 5 км гонка преследования женщины;
- спринт 1,5 км женщины;
- спринт 1,5 км мужчины.



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

