Введение

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Прогулки и походы на лыжах в красивой лесистой и разнообразной по рельефу местности доставляют положительное влияние на нервную систему, умственную и физическую работоспособность.

История развития лыжного спорта

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 1862-1863 г. 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.

Во второй половине XIX столетия в России начало развиваться организованное спортивное движение. В 1895 г. в Москве состоялось торжественное открытие первой в стране руководящей развитием лыж организации - Московский клуб лыжников. Кроме Московского клуба лыжников в 1901 г. было создано Общество любителей лыжного спорта, а в 1910г. Сокольнический кружок лыжников. По аналогии с московским в

1897 г. 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 1910 г. лыжные клубы Москвы объединились в Московскую лигу лыжников. Лига осуществляла общественное руководство лыжным спортом не только в Москве, но и в других городах России. В течение лыжного сезона 1909-1910 г. г. в Москве было проведено рекордное количество соревнований - восемнадцать, в которых выступало 100 участников.

До начало первой мировой войны было проведено 5 чемпионатов России.

В 1918 г. лыжный спорт был включен в число учебных дисциплин первого учебного плана высшего физкультурного образования.

Известные в настоящее время виды и дисциплины лыжного спорта дифференцируют на :

•олимпийские

•не олимпийские

•показательные

Олимпийские виды лыжного спорта включены в программу Зимних Олимпийских Игр, которые проводят с 1924 г. К ним относятся: лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горные лыжи, биатлон, фристайл, сноуборд.

К не олимпийским видам отнесены те упражнения на лыжах, которые утверждены соответствующей Международной лыжной федерацией и имеют юридический статус вида лыжного спорта.

Не олимпийские виды спорта: спортивное ориентирование на местности, виндсерфинг, командная гонка четырех биатлонистов, лыжный балет или фигурное катание на лыжах, лыжное двоеборье-спринт, полеты на лыжах с трамплина, спуск на скорость , параллельный слалом. По этим видам спорта проводят официальные чемпионаты мира, Кубок мира, другие международные соревнования.

В лыжном спорте постоянно появляются новые соревновательные упражнения, многие из которых по мере внедрения могут обрести официальный статус вида лыжного спорта, вплоть до включения в Олимпийскую программу - они отнесены к показательным: буксировка лыжника, полеты на лыжах на дельтапланах, спуск с горных вершин, мини-лыжи; трюки на лыжах: прыжок на лыжах с обрыва с парашютом, прыжок на лыжах с самолета без парашюта, спуск на скорость лыжника и автогонщика.

Лыжный спорт на современном этапе

С 2000г. развитие лыжного спорта в России перешло на новый, еще более усовершенствованный уровень. Усиленное внимание со стороны правительства и увеличение спонсирования являются показателями важности лыжного спорта для страны. И все это не остается безрезультатным: с 2000г. по сегодняшний день российские спортсмены продолжают пополнять «копилку» сборной всеми тремя призовыми медалями.

Зимние Олимпийские игры в 2002г. в Солт-Лейк-Сити (США). На этих соревнованиях Россия набрала всего 13 медалей. А теперь про награды в лыжном спорте. Ни в одной дисциплине по горным лыжам, фристайлу, сноуборду, лыжному двоеборью, прыжкам с трамплина Россия не выиграла медалей. Достижения были только по лыжным гонкам, и здесь следует отметить двух спортсменов: Михаила Иванова (золото, 50 км классика) и Юлию Чепалову (золото, Спринт, 1,5 км свободным; серебро, 10 км классика; бронза, 15 км свободным, масс-старт).

Зимние Олимпийские игры в 2006г. в Турине (Италия). Здесь Россия накопила 22 медали. Что касается победителей в лыжном спорте, отличились следующие спортсмены: Е.Медведева (бронза, лыжные гонки, 15 км, дуатлон), Е. Дементьев (золото, лыжные гонки, 30 км, дуатлон; серебро, 50 км.), И.Алыпов и В.Рочев (бронза, лыжные гонки, спринт), А.Сидько (бронза, лыжные гонки, 1,5 км спринт), В.Лебедев (бронза, фристайл), Ю.Чепалова (лыжные гонки, 30 км).

Зимние Олимпийские игры в 2010г. в Ванкувере (Канада). Эти игры запомнились не совсем удачными выступлениями российских спортсменов. Однако были и победители. Спортсмены, которые защищали честь отечества в лыжных дисциплинах заслужили особого внимания: Никита Крюков (золото, лыжные гонки, классический спринт), Александр Панжинский (серебро, лыжные гонки, классический спринт), Екатерина Илюхина (серебро, Сноубординг).

Таким образом, все вышеперечисленные спортсмены считаются лучшими в лыжном спорте России. Именно благодаря им, лыжный спорт России продолжает развиваться и не теряет свои лидирующие позиции в мире. Спортсмены-победители в трех указанных Олимпийских играх и являются основными призерами Чемпионатов мира и Чемпионатов Европы по лыжным видам спорта.

Разумеется, выступать на одном и том же высоком уровне во всех соревнованиях невозможно: бывают и спады. В частности, последние Олимпийские игры в Ванкувере можно считать провалом сборной России; и не только в лыжном спорте, а вообще по всем дисциплинам. Но, несмотря на это, на всех Олимпийских играх спортсмены из России выигрывали призовые места в лыжных видах спорта.

Не памятуя неудачные выступления в Ванкувере, на следующих Олимпийских играх в 2014г. в Сочи, на сборную России возлагаются большие надежды и ожидания ошеломительного успеха. Отличным стимулом к этому является проведение соревнования в родных стенах. В частности, большое количество медалей следует ожидать и по лыжным видам спорта, где наши основные призеры Олимпийских игр в Ванкувере должны показать классные выступления. Никита Крюков, Александр Панжинский, Екатерина Илюхина – вот основной авангард российских лыжников в 2014 году. Наряду с ними будут выступать и другие известные спортсмены, которые, также, будут защищать честь российского спорта.

А что касается развития лыжных видов спорта в России, то здесь можно говорить только о будущем прогрессе. Количество способных и талантливых молодых спортсменов с каждым годом увеличивается, и именно они, скорее всего и будут продолжателями своих именитых предшественников!

Список литературы

1.Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 2015 г.

2. Лыжный спорт. - М.: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена (РГПУ), 2017г.

Масленников, И. Б. Лыжный спорт / И.Б. Масленников, В.Е. Капланский. - М.: Физкультура и спорт, 2017г.

4. Михайлов, Д.М. Мировой финансовый рынок. Тенденции развития и инструменты / Д.М. Михайлов. - М.: Экзамен, 2017г.

5. Бутин, И. М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. - М.: Владос, 2015г.

6. Александр Олимпийские игры / Александр, Надежда Навара. - М.: АСТ, АСТ Москва, 2019г.

7. Александр, Навара Олимпийские игры / Навара Александр. - М.: Астрель, АСТ, 2020г.

8. Хавин, Б. Все об олимпийских играх / Б. Хавин. - М.: Физкультура и спорт, 2016