



СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
SIBERIAN FEDERAL UNIVERSITY

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

## Лыжный спорт и спортивное ориентирование

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ**



**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА**

УДК 796.92(07)  
ББК 75.719.5я73  
Ф505

**Коллектив авторов:**

С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский, А. А. Худик,  
А. П. Тарасенко, Ю. В. Тарасенко, О. Г. Волкова

**Рецензенты:**

*В. В. Пономарев*, доктор педагогических наук, профессор;  
*М. Д. Кудрявцев*, доктор педагогических наук, профессор

Ф505      **Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование** : учеб. пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. – 150 с.  
ISBN 978-5-7638-4190-9

Приведены общие сведения из области физиологии, спортивной медицины и гигиены, рассмотрены принципы здорового образа жизни. Даны вопросы для самопроверки и тестовые задания.

Курс разработан и апробирован коллективом авторов института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета.

Предназначено для студентов бакалавриата и специалитета, изучающих дисциплины «Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт».

Электронный вариант издания см.:  
<http://catalog.sfu-kras.ru>

УДК 796.92(07)  
ББК 75.719.5я73

ISBN 978-5-7638-4190-9

© Сибирский федеральный университет, 2020

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема развития физической культуры и спорта в студенческой среде чрезвычайно актуальна и связана с сохранением и укреплением здоровья студентов. Обязательные программы занятий дисциплины «Физическая культура и спорт» как педагогического процесса, направленного на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого молодого поколения, диктуют необходимость разнообразия специализаций в высших учебных заведениях, так как диапазон физического развития и проявления интереса к разным видам спорта достаточно широк.

Студентов больше всего привлекают конкретные виды спорта, способствующие удовлетворению индивидуальных запросов. Выбор физкультурно-спортивной деятельности создает положительный эмоциональный фон, а также условия для реализации личностных интересов.

В данном издании для реализации учебного плана дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вузов предложена комплексная специализация, включающая лыжный спорт и спортивное ориентирование. Сочетание этих двух видов спорта позволяет круглогодично обеспечить проведение практических занятий курса дисциплины на природе.

Лыжный спорт достаточно распространен в стране, включен во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Занятия лыжной подготовкой имеют существенное преимущество: они проводятся в зимний период, что благосклонно сказывается на повышении иммунитета организма, так как пребывание в движении на холодном свежем воздухе заставляет организм адаптироваться к условиям внешней среды и способствует закаливанию тела занимающегося. Позитивную роль играет также так называемая ландшафтотерапия – лечение и укрепление организма человека путем физических нагрузок на природе, что восстанавливает нервную систему, улучшает сон, избавляет от депрессии и стрессов, способствует повышению общего психологического комфорта.

Кроме того, занятия спортивным ориентированием создают предпосылки для развития индивидуальности человека, так как методы работы для достижения цели в ориентировании позволяют проявить свой индивидуальный стиль и индивидуальные особенности. Это касается как физической, так и мыслительной деятельности занимающихся.

Специалисты в области спортивного ориентирования единодушно заявляют о нем как о средстве социально-экологического воспитания человека. Занятия по спортивному ориентированию можно проводить, не устанавливая возрастные и временные ограничения. Этот спорт все равно будет приносить людям радость наслаждения физической активностью и представлять собой прекрасное развлечение. Он привлекает любителей спорта творческим характером и темпераментностью.

Работа с картой и параллельное наблюдение за местностью ведут к приобретению новых знаний в области топографии, развитию памяти, концентрации внимания, совершенствованию навыков восприятия и представления, формированию чувства расстояния, чувства скорости, ощущения себя в пространстве.

Таким образом, в результате сочетания занятий лыжной подготовкой и спортивным ориентированием знания, полученные при изучении техники лыжных ходов, основ ориентирования на местности, и те навыки, которые будут приобретены в ходе практической деятельности, окажут неоценимую услугу молодым людям на их дальнейшем жизненном пути.

При этом задача вузовских педагогов – помочь правильно и объективно сформировать у студентов комплекс ценностных установок на поддержание своего физического здоровья. Ведь часто студенты не видят связи физического развития и оздоровления со становлением личности будущего специалиста, недооценивают роль дисциплины «Физическая культура и спорт» в процессе профессиональной подготовки, следствием чего является отсутствие серьезного отношения к предмету. Поэтому важно усилить педагогическое содержание данной учебной дисциплины освоением теоретического раздела, который поможет студентам грамотно строить индивидуальную физкультурно-оздоровительную деятельность в дальнейшем.

Для большинства студентов период обучения в вузе становится завершающим этапом приобщения к регулярным занятиям физическими упражнениями и формирования социальной установки на физически активный стиль жизни. Как правило, выпускник вуза, начиная трудовую деятельность, постепенно отчуждается от системы мероприятий, удерживающих его в состоянии физической активности, и в дальнейшем забота о своей физической форме – его личная ответственность.

Но не стоит забывать, что любое знание из области физической культуры в конечном итоге необходимо для усиления мотивации и фор-

мирования потребности в регулярных физических нагрузках. Главная цель дисциплины – это сама двигательная деятельность; именно поэтому на освоение общетеоретической части отводится не более 6 % времени в общем объеме реализации курса «Физическая культура и спорт».

**Учебный план дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов, специализирующихся на лыжной подготовке и спортивном ориентировании**

В 1995 г. на основе анализа факторов формирования физически здоровой личности Министерством высшего образования был разработан Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) 1-го поколения (шифр 022300). Основными задачами дисциплины «Физическая культура» стали:

- организация среды физической активности и специфического обучающего воспитательного процесса;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, самоопределение в сфере физической культуры и спорта;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

А главная цель физического воспитания студентов – сформировать мотивационную установку на здоровый образ жизни, создать основу для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений. Ведь одним из основных желаний человека является собственный физический комфорт. Для того чтобы его обеспечить, нужны не только усилия по поддержанию двигательной активности, но и знания, позволяющие правильно ее организовать, а также способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Стандарт 1-го поколения был утвержден для студентов специалитета и за период более двух десятилетий претерпел изменения. С 19 сентября 2017 г. для бакалавриата утвержден ФГОС ВО 3++ (шифр 49.03.01), на котором основан данный учебный план. Он соответствует общей трудоемкости дисциплины в 400 академических часов

В табл. 1 приведено общее распределение учебных часов дисциплины «Физическая культура и спорт» за весь курс, который реализуется на протяжении шести семестров (три учебных года).

Таблица 1

Распределение учебных часов общего курса дисциплины  
«Физическая культура и спорт»

Раздел дисциплины	Семестр					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
Практический раздел						
Методико-практические занятия (66 часов)	16	14	12	12	6	6
Учебно-тренировочные занятия (256 часов)	38	42	42	44	44	46
Всего (322 часа)	54	56	54	56	50	52
Теоретический раздел						
Всего (24 часа)	4	4	4	4	4	4
Контрольный раздел						
Всего (54 часа)	10	8	10	8	10	8
Итого (400 часов)	68	68	68	68	64	64

Учебное пособие охватывает ту часть гуманитарного образования, которая на основе систематизированного знания формирует отношение личности к своей физической культуре.

Главы 1, 2 посвящены истории развития, особенностям занятий лыжным спортом и спортивным ориентированием.

В главе 3 рассмотрены физиологические закономерности функционирования отдельных органов и систем организма и влияние на них физической активности.

В главе 4 проанализированы основы здорового образа жизни студентов и роль физической культуры в его обеспечении, пагубное влияние на организм допинговых веществ.

В главе 5 описана роль дисциплины «Физическая культура и спорт» при формировании общей культуры человека.

В главе 6 рассмотрено применение средств физической культуры для снятия и предупреждения утомления, повышения работоспособности.

В главе 7 приведены гигиенические требования в процессе занятий физическими упражнениями.

Глава 8 раскрывает роль студенческого спорта, а также его организационные особенности.

В главе 9 описаны самостоятельные занятия физическими упражнениями.

В главе 10 приведены формы контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Глава 11 оценивает роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Цели изучения учебного пособия:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности, подготовке к профессиональной деятельности;
- развитие представления о биологических, педагогических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- создание мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- формирование знаний об истории развития лыжного спорта и спортивного ориентирования, основах методики физической и технической подготовки в этих видах спорта.

Так как объем теоретического раздела дисциплины в рамках учебной программы небольшой, для повышения индивидуального образовательного уровня в области физической культуры студентам рекомендуется самостоятельно изучить некоторые темы, которые в промежуточной аттестации наряду с теоретическим материалом включены в контрольные тестовые задания.

Тестовые задания соответствуют требованиям к минимуму знаний выпускников вышеуказанной дисциплины. Каждый тест состоит из двух частей – сформулированных вопросов и четырех вариантов ответов, среди которых содержится правильный. Студенту необходимо выбрать один из вариантов ответа, который, по его мнению, является единственно верным. Нужно стремиться не к угадыванию, а попытаться логически обосновать выбираемый ответ. Минимальный порог удовлетворительной оценки в 1 балл – 40 % правильных ответов.

В итоге изучения теоретической части курса студент должен:

*знать:* теоретические и методические основы техники избранных видов спорта, общие основы теории физической культуры и здорового образа жизни;

*уметь*: использовать разные виды физических упражнений и тренировочных средств видов спорта для профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования, поддержания здорового стиля жизни;

*владеть*: методами применения средств физической культуры для укрепления индивидуального здоровья.

**Теоретический раздел учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов, специализирующихся на лыжной подготовке и спортивном ориентировании**

Как указывалось выше, в процессе обучения будущие специалисты должны овладеть системой специальных знаний из области физической культуры и спорта, необходимых для понимания естественных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности.

Лимит учебных часов теоретического раздела дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет лишь по два лекционных занятия в каждом семестре. При этом актуальный для учебной дисциплины материал должен раскрыть сущность, задачи, цели и возможности физической культуры и спорта в широком спектре их проявлений. В данном разделе представлены основные общеобразовательные темы отрасли, а также история развития избранных видов спорта – лыжного спорта и спортивного ориентирования. Материал теоретического раздела изложен настолько кратко, чтобы мог быть раскрыт в рамках отводимого занятия в два академических часа.

В процессе проведения теоретического занятия после изложения материала студентам предлагается небольшая семинарская часть. Она проводится в форме активного обсуждения студентами услышанного материала, в ходе которого формируются коллективные ответы на приведенные в конце каждой главы вопросы. Практика показывает, что это наиболее эффективная форма усвоения и закрепления теоретического материала.

Теоретическое итоговое тестирование для осенних семестров включает по 15 вопросов, для весенних – по 30. Для полноценной целевой подготовки вопросы студентам должны быть предоставлены примерно за месяц, варианта ответов непосредственно на тестировании. Образцы бланков для тестирования осенних и весенних семестров также приведены в приложении.



# ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА В МИРЕ И В РОССИИ

Лыжи как средство передвижения, увеличивающее площадь опоры и облегчающее движение по глубокому снегу, появились в глубокой древности. По крайней мере, народам, населяющим Сибирь, Северный Урал, Алтай и Скандинавию, они были известны примерно 3–4 тысячи лет назад. Такие приспособления – снегоступы – в древнейшие времена использовались главным образом на охоте. Они позволяли долго преследовать зверей, проваливающихся в глубокий снег.

О применении лыж можно судить по наскальным изображениям фигур лыжников. Археологи относят эти рисунки примерно к концу III – началу II тысячелетия до нашей эры. На них также можно видеть разные формы лыж. Одни были довольно узкими и длинными, с загнутыми носками. Обнаружены фигурки лыжников, изображенных с одной палкой в виде копья. Были и рисунки с лыжами разной длины: одна – короткая и широкая (для отталкивания), другая – длинная и узкая (для скольжения). Северные народы чаще использовали ступающие лыжи различной формы – круглые, овальные и даже ракетообразные. Позднее стали распространяться лыжи, подбитые снизу шкурой лося, оленя или нерпы ворсом назад, что позволяло избежать проскальзывания при подъеме в гору. В дальнейшем конструкция этих лыж многократно изменялась и совершенствовалась народами разных стран, постепенно приобретая вид общеизвестных в настоящее время широких охотничьих лыж. Таким образом, некое подобие современных лыж появилось среди древних народов, которые проживали в суровых погодных условиях, в заснеженных районах планеты.

Начиная с середины XV в. лыжи стали применять в военном деле. Это тоже в основном территория Северной Европы – Скандинавия и север России. Так, история сохранила документы об использовании лыж русскими войсками в борьбе против иноземных захватчиков. Русские лыжные отряды воевали против монголо-татар, позднее – против поляков на западных границах и даже против войск Наполеона. К XVI в. шведские военные отряды в зимнее время были уже в достаточной мере экипированы лыжами. В этот же период по приказу норвежского во-

енного министра в воинских подразделениях этой страны также были сформированы лыжные отряды.

Для качественной подготовки солдат лыжных отрядов к боевым действиям применялись нагрузки в беге на лыжах на разные дистанции с полной амуницией и оружием, включая стрельбу по цели при спуске со склона, по склону среди кустов, а также скоростном спуске с очень крутых склонов. Впервые такие программы были разработаны в 1767 г. в г. Христиании (современный Осло).

Со временем в состязаниях военных лиц смогли принимать участие все желающие (не только солдаты), что послужило формированию самостоятельного спортивного направления применения бега на лыжах. На Руси лыжи стали широко использоваться на праздниках и в зимних забавах, где демонстрировались сила, ловкость, выносливость в беге на лыжах по пересеченной местности, а также на скорость спуска со склонов. Применялись они и в бытовых целях для перехода определенных маршрутов зимой в отсутствие дорог, а также в походах по освоению русскими просторов Сибири и Дальнего Востока. Самая интенсивная *трансформация бытового и военного использования лыж в досуговое занятие происходит в XIX в.*

И все же сведения о применении лыж с исключительно спортивной целью относятся к Норвегии. Первая в мире выставка различных типов лыж и лыжного инвентаря была открыта в Тронхейме в 1862–1863 гг. Любитель лыжного бега норвежец Сондре Норайм, родившийся в 1825 г., в результате практики и многочисленных личных экспериментов создал наиболее удобный на тот период вариант лыж, уменьшив их длину с существующих 3,2 до 2,4 м, изготовив более узкую среднюю часть лыжи и усовершенствовав крепление. Эти новые изготовленные Нораймом лыжи позволили ему оказаться на порядок быстрее других лыжников на соревновании 1868 г., состоявшемся в Христиании. Преимущество новых лыж было очевидным, и новая модель стремительно стала популярной. В 1877 г. именно в Норвегии было организовано первое лыжное спортивное общество – спортивный лыжный клуб. А проведение с 1883 г. в пригороде Осло национальных лыжных соревнований, получивших название «Холменколленские игры», положило начало учреждению подобных спортивных лыжных ежегодных мероприятий и в других странах.

В России лыжный спорт начал активнее развиваться аналогично Европе в конце XIX в. Поначалу, поскольку учрежденные спортивные

кружки и клубы были закрыты для широких слоев населения, занятия лыжами имели в основном развлекательный характер. Собираясь небольшим составом, члены этих кружков ограничивались лыжными прогулками. Первые датированные соревнования по лыжному спорту были проведены в нашей стране 13 февраля 1894 г. Петербургским кружком любителей спорта. В Москве 16 декабря 1895 г. на территории нынешнего стадиона Юных пионеров состоялось торжественное открытие первой в стране руководящей развитием лыж организации – Московского клуба лыжников. Именно эту официальную дату и принято считать днем рождения лыжного спорта в нашей стране. 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. Царское правительство с целью отвлечения трудящихся от революционной борьбы разрешило организацию спортивных клубов и обществ.

В конце XIX в. соревнования по лыжному спорту стали проводиться уже во всех снежных странах мира. Но лыжная программа при этом могла значительно различаться. Так, в Норвегии большое развитие получили гонки по пересеченной местности, прыжки и двоеборье, в Швеции – в основном гонки по пересеченной местности, в Финляндии и России – гонки по равнинной местности, а в Японии развивалась преимущественно горнолыжная специализация. В этот период международное сообщество уже вступило в новую эру – информационную. Газеты как основное средство массовой информации довольно быстро распространяли любую новость по всему миру, и новости о развитии лыжного спорта не стали исключением. История его основания, новости о выставках и соревнованиях – все это интересовало очень многих по тем временам. Можно даже говорить о начале «лыжной лихорадки», так как данный зимний вид спорта стал до такой степени популярным, что для участия в лыжных гонках спортсмены иных видов спорта, даже имеющие высокий уровень мастерства, старались как можно скорее переквалифицироваться. Люди, проживающие в бесснежных и теплых регионах мира, отправлялись в зоны снегов, чтобы покорять заснеженные просторы.

С 1900 г. стала выпускаться литература, в которой излагались общие вопросы лыжной подготовки, обучения и оборудования. С накоплением опыта в последующие годы появились методические пособия по лыжной подготовке для начинающих. Но в основном эти публикации

рассматривали вопросы развития выносливости лыжников, не углубляясь в вопросы техники лыжных ходов.

В 1901 г. в Москве создается Общество любителей лыжного спорта. Стали проводиться соревнования между клубами. В 1902 г. было организовано первое соревнование на звание лучшего лыжника Москвы на длинной для того времени дистанции – 25 верст (26,67 км), а с 1903 г. в соревнованиях стали принимать участие и женщины.

В последующие годы было создано еще несколько лыжных клубов в Москве, Петербурге, Туле, Рязани, Костроме, Ярославле, Смоленске и других городах. В феврале 1910 г. в Москве было проведено первое первенство России на дистанции 30 км, в котором участвовали лыжники Москвы, Петербурга и Новгорода. Победу с результатом 2 ч 26 мин 47 с одержал Павел Бычков, который стал чемпионом и в 1911 г.

Соревнования в России, как указывалось выше, проводились только по равнинной местности. Лыжники пользовались лыжами длиной до 3,0–3,5 м, палками в рост человека и выше. Крепления и обувь были мягкие. Массового производства лыжного инвентаря не было, он завозился из Финляндии и Швеции. Лыжные мази стали применять с 1913 г. Спортсмены пользовались «русским ходом» (по современной терминологии – попеременным двухшажным). С одновременными ходами они познакомились в 1913 г. на международных соревнованиях в Швеции, на которых русские лыжники приняли участие, но выступили неудачно.

В 1910 г. в Осло состоялся Международный лыжный конгресс с участием 10 стран, которые внесли свой индивидуальный вклад в развитие данного зимнего вида спорта. На нем была создана Международная лыжная комиссия. Она занималась вопросами организации соревнований и установкой норм для состязаний.

В нашей стране после революции, в годы гражданской войны, при организации всеобщего обучения военному делу лыжному спорту придавалось особое значение. В 1918 г. он был включен в обязательную программу в спортивных вузах всей нашей страны. С этого года начинают готовить целевые кадры тренеров и инструкторов лыжного спорта. К 1919 г. существовало уже более ста спортивных организаций, где занимались лыжным спортом. Отряды лыжников участвовали в боевых операциях во время гражданской войны.

С 1924 г. мировое лыжное сообщество вступает в новую эру своего развития. Международная лыжная комиссия была реорганизова-

на в Международную лыжную федерацию. Это стало началом пути лыжных гонок в олимпийском движении. С I зимних Олимпийских игр (1924 г.) лыжный спорт был включен в их программу. На I зимних Олимпийских играх в Шамони (Франция) лыжегоночная программа лыжного спорта была представлена двумя дистанциями – 18 и 50 км. Сразу отметим, что до 1936 г. в программу I–IV зимних Олимпийских игр входили только лыжные гонки для мужчин. Лыжные гонки для женщин стали проводиться с VI зимних Олимпийских игр 1952 г. Эстафетные гонки для мужчин (4×10 км) были введены в 1936 г., для женщин (3×5 км) – только в 1956 г. Чемпионаты мира по лыжным гонкам среди мужчин начали проводиться с 1925 г., среди женщин – с 1954 г.

Лыжники СССР в тот период не участвовали в официальных международных соревнованиях, так как страна не входила в состав Международной лыжной федерации. Впервые первенство СССР было проведено в 1924 г., где победителями стали Дмитрий Васильев и Антонина Михайлова-Пенязева. В последующие годы лыжный спорт в СССР стал более массовым благодаря улучшению материальной базы и технического оснащения. Так, в 1925 г. в стране было изготовлено 20 тысяч пар лыж, в 1927 г. – 113 тысяч пар, в 1929 г. – 2 миллиона пар. К тому же, в связи с постепенным переходом на трассы по пересеченной местности в 1927–1930 гг. значительно изменился лыжный инвентарь: уменьшилась длина лыж и палок, появились жесткие ботинки и крепления, вместо деревянных стали применяться бамбуковые палки с петлями для рук.

Рост массовости лыжного спорта связан с введением в 1931 г. Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Единые программы по физическому воспитанию в школе и нормативы ГТО стали базой для улучшения работы по лыжной подготовке среди молодежи. С 1932 г. начали регулярно проводиться всесоюзные соревнования школьников по лыжному спорту.

С началом Великой Отечественной войны вся спортивная работа была направлена на физическую подготовку бойцов. Лучшие лыжники страны стали инструкторами лыжной подготовки в подразделениях Советской Армии. Уже в первую военную зиму десятки тысяч лыжников были в рядах защитников нашей Родины и воевали в специальных подразделениях и в партизанских отрядах. Несмотря на военное время, с 1943 г. возобновились первенства СССР по лыжному спорту,

которые проходили в Свердловске. В программу соревнований в то время широко включались военизированные виды: гонки патрулей, сандружинниц, гонки со стрельбой и гранатометанием. После войны, уже в первые годы, общее число спортсменов-лыжников увеличилось в 1,5–2 раза.

В 1948 г. для советских лыжников наступило самое знаковое событие: Федерация лыжного спорта СССР наконец вступила в Международную федерацию лыжного спорта. Первым международным стартом для спортсменов стали международные соревнования в Холменколлене, где в гонке на 50 км Михаил Протасов, не имевший опыта международных встреч и выступлений на зарубежных трассах, занял почетное четвертое место. В дальнейшем росту спортивных результатов лыжников во многом способствовало расширение научно-исследовательской и научно-методической работы. Проводятся различные физиологические, биохимические и педагогические исследования. Такая работа особенно успешно проводилась на кафедрах лыжного спорта Центрального института физической культуры (Москва) и Ленинградского института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. Был выпущен ряд учебников и учебных пособий по лыжному спорту.

Наконец пришли первые международные победы советских спортсменов, когда в 1954 г. в Фалуне (Швеция) Любовь Козырева стала чемпионкой мира в гонке на 10 км, лыжницы выиграли эстафету 3×5 км, Владимир Кузин стал чемпионом на дистанциях 30 и 50 км. В последующие годы наши спортсмены-лыжники многократно повторяли свои успехи на чемпионатах мира, Олимпийских играх и других международных состязаниях.

В 1960-е гг. увеличился выпуск специалистов по лыжному спорту, повысилась их квалификация. Значительно расширились научные исследования по проблемам методики тренировочного процесса в лыжном спорте, обучения и совершенствования техники передвижения на лыжах. Выросло и общее число спортсменов-лыжников в стране. Так, при проведении II зимней Спартакиады народов СССР в 1966 г. ее участниками в зимних видах спорта стали около 12 миллионов человек. Возросла не только массовость, но и спортивное мастерство лыжников. К примеру, в финальной части II зимней Спартакиады народов СССР по лыжным гонкам приняли участие 549 спортсменов: 5 заслуженных мастеров спорта, 1 мастер спорта международного класса, 303 мастера спорта, 88 кандидатов в мастера спорта, 153 спортсмена первого разря-

да. Старты Спартакиады наглядно показали рост мастерства молодых спортсменов.

Подъем уровня лыжного спорта в СССР подтвердили успешные выступления лыжников на Олимпийских играх, чемпионатах мира и других крупных международных соревнованиях, что отражено в общедоступных статистических источниках. После распада СССР Российская Федерация достойно продолжает представлять страну на мировой арене по лыжному спорту. При этом успехи сильнейших лыжников страны неотделимы от массового лыжного спорта, который является основой для дальнейшего роста спортивных результатов.

## Вопросы к главе 1

1. Когда появились первые лыжи как средство передвижения?
2. Как со временем совершенствовались необходимые атрибуты лыжного спорта – беговые лыжи и лыжные палки?
3. С какого периода стали использоваться лыжи в военной отрасли?
4. Как именно пользовались лыжами на Руси в зимнее время?
5. Какая страна стала первой применять лыжи со спортивной целью?
6. В какой стране был создан первый спортивный лыжный клуб?
7. Как развивался лыжный спорт в России в конце XIX в.?
8. Как влияли средства массовой информации на развитие лыжного спорта в мире?
9. Какие направления развития лыжного спорта рассматривались в первых выпусках специализированной литературы?
10. В каком году была создана Международная лыжная комиссия?
11. С какой целью лыжный спорт был включен во всеобщее военное обучение в нашей стране?
12. Когда лыжный спорт был включен в программу зимних Олимпийских игр?
13. Какое развитие лыжный спорт получил во время Великой Отечественной войны?
14. С какого года Федерация лыжного спорта СССР входила в состав Международной федерации лыжного спорта?