

Лекция №1. Тема: Введение в лыжный спорт

1. Введение в лыжный спорт

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами - один из самых доступных и массовых видов физической культуры.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

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 большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние организма, повышают умственную и физическую работоспособность.

Исключительно велико и воспитательное значение передвижения на лыжах. Во всех видах занятий на лыжах - на уроках, на тренировках, на соревнованиях или просто на прогулках - успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, что особенно важно в подготовке юношей к службе в рядах

Вооруженных Сил РФ.

Лыжи имеют большое прикладное значение в быту и на различных работах в условиях длительной и снежной зимы в северных и восточных районах страны, где используются охотниками, геологами, связистами, лесниками.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников и молодежи. Особенно привлекают спуски со склонов различной крутизны.

Занятия на лыжах имеют образовательное значение. В ходе занятий лыжники приобретают новые знания, умения и навыки, связанные с лыжным спортом (изучают теорию лыжного спорта, закономерности подготовки, гигиену занятий физическими упражнениями и т.д.).

В нашей стране сложились две основные формы работы по лыжам - лыжная подготовка и лыжный спорт.

Лыжная подготовка - обязательный минимум занятий на лыжах по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, средних и высших учебных заведениях различного профиля, в Вооруженных Силах страны; рекомендуется в качестве спортивного развлечения включать в занятия по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и передвижение на лыжах. Лыжная подготовка проводится на основании государственных программ и обеспечивает обучение детей, подростков, юношей и всего взрослого населения страны технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов, в том числе и нормативов любого комплекса, характеризующего физическую подготовленность всех возрастных групп страны. В процессе лыжной подготовки приобретается обязательный минимум знаний по основам техники передвижения на лыжах, методов развития общей работоспособности, подготовки к соревнованиям и т.д.; прививаются навыки самостоятельных занятий и инструкторской практики.

Лыжный спорт - один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и

характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции.

Главная задача занятий лыжным спортом - достижение физического совершенства и наиболее высоких спортивных результатов, что и является основным отличием спорта от других видов занятий лыжами.

За годы развития сложились следующие типы лыжного спорта.

Детско-юношеский спорт. Основная задача - прививание устойчивого интереса у подростков и юношей к занятиям по различным видам лыжного спорта, а также укрепление здоровья, достижение физического совершенства и подготовка резервов для спорта высших достижений.

Массовый лыжный спорт. Основная задача - повышение уровня физической работоспособности, оздоровление и совершенствование организма. Спортивные результаты в данном случае являются не самоцелью, а показателем уровня физической подготовленности и готовности к активной жизнедеятельности и труду. Одной из разновидностей массового спорта можно считать инвалидный – лыжный спорт для инвалидов. Основная задача - реабилитация инвалидов, привлечение их к активной деятельности, укрепление здоровья.

Спорт высших достижений (любительский лыжный спорт). Главной целью является достижение наивысших результатов в соревнованиях. Вместе с тем лыжный спорт высших достижений требует больших материальных затрат, и потому у нас в стране в основном обеспечивается (материально) государственными структурами (на основании правил Олимпийской хартии).

Профессиональный лыжный спорт имеет, прежде всего, зрелищный и коммерческий характер. Спортсмены-профессионалы получают высокие награды за победы в соревнованиях. Однако это относится в основном к горнолыжному спорту в силу его высокой зрелищности, что и привлекает коммерческие структуры. В лыжных гонках профессионализм в чистом виде распространения не получил. И гонки, и биатлон, и другие виды носят полупрофессиональный, полуплюбительский характер в силу их меньшей зре-

личности. Они и финансируются, как правило, за счет государственных структур.

Между лыжной подготовкой и лыжным спортом существует тесная взаимосвязь. Основой развития лыжного спорта высших достижений является массовая лыжная подготовка. С появлением новой талантливой молодежи растут спортивные достижения сильнейших лыжников, повышается общий уровень развития лыжного спорта в стране. В свою очередь, развитие лыжного спорта высших достижений и массового спорта ведет к дальнейшему совершенствованию системы лыжной подготовки. У нас в стране и за рубежом получили распространение следующие виды лыжного спорта: лыжные гонки на различные дистанции (классическими ходами и свободным стилем), биатлон (лыжные гонки со стрельбой из винтовки на рубежах), прыжки на лыжах с трамплина, горнолыжный спорт (слалом, слалом-гигант, скоростной спуск), лыжное двоеборье (прыжки с трамплина и лыжная гонка), фристайл (акробатические прыжки на лыжах, фигурное катание и спуск по специальной трассе), скийоринг (буксировка лыжника оленем, лошадью, мотоциклом и т.д.).

При этом и у нас, и за рубежом наиболее популярны лыжные гонки, в которых участвуют лыжники практически любого возраста (начиная со школьного). Все больше людей в России занимаются горнолыжным спортом и фристайлом, хотя массового распространения они пока не получили. Прыжки на лыжах с трамплина, биатлон, лыжное двоеборье постоянно включаются в соревнования различного масштаба, но ввиду технической сложности и материального обеспечения они по массовости уступают лыжным гонкам.

Основы техники передвижения на лыжах

Передвижение на лыжах во время занятий, тренировок и соревнований проходит в различных условиях рельефа местности, состояния и микрорельефа лыжни при непрерывно изменяющихся условиях скольжения и сцепления лыж со снегом. Все это требует от лыжников овладения

совершенной техникой лыжных ходов, спусков и поворотов в движении.

В процессе развития лыжного спорта у нас в стране и за рубежом техника и представление о ее основах претерпевали изменения. Так, за годы, прошедшие с первых чемпионатов страны, основные элементы как попеременного двухшажного хода, так и одновременных ходов значительно изменились. В попеременном двухшажном ходе повысилась посадка, уменьшились время отталкивания и длина проката, увеличилась частота шагов и др., в результате чего заметно увеличилась скорость передвижения по дистанции. Вместе с тем скорость передвижения на лыжах зависит не только от совершенной техники, но и от общей физической и функциональной подготовки, от качества лыжного инвентаря и смазки лыж (условий скольжения и сцепления лыж со снегом).

Техника передвижения на лыжах - это наиболее рациональная для конкретных условий и данного уровня физической подготовленности спортсмена система движений, обеспечивающая при оптимальной экономичности наиболее высокий спортивный результат.

2. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж

Различные приспособления, увеличивающие площадь опоры при передвижении по глубокому снегу, использовались древнейшими народами в быту и на охоте. Первыми такими приспособлениями, очевидно, были шкуры убитых животных, которыми древние охотники обматывали ноги, предохраняя их от холода. Это послужило толчком для использования других предметов (обломков коры, щепок, а позднее и дощечек) для увеличения площади опоры.

Многочисленные исследования историков, археологов, русские летописи, скандинавский эпос и другие источники говорят о применении лыж народами, населяющими Сибирь, Урал, Алтай, север Европы, Скандинавию еще задолго до нашей эры.

Новейшие данные позволяют предположить, что лыжи были изобретены

в конце верхнего палеолита - примерно 15-20 тыс. лет назад (а не 5 тыс., как считалось раньше). Этот период развития человека (верхний палеолит) характеризуется относительно высокой культурой (скульптуры из бивней и камня, резьба по кости, многоцветные изображения в пещерах). По уровню развития древнему человеку тогда вполне по силам было изобретение лыж. На территории Российской Федерации найдены самые северные в мире верхнепалеолитические стоянки древнего человека - в устье реки Чусовой и на реке Лене (Якутия).

Вероятнее всего, что поначалу северные народности использовали ступающие лыжи различной формы - круглые, овальные и ракетообразные. Скользящие лыжи появились значительно позднее - в период неолита. Наскальные изображения, относящиеся к III тысячелетию до н.э., позволяют считать, что в это время уже применялись скользящие лыжи. Такие рисунки найдены на скалах побережья Белого моря, в местностях, носящих названия Золовруг и Бесовы следки. На этих рисунках фигурки людей изображены на относительно узких и длинных лыжах с загнутыми носками и с одной палкой, которая, очевидно, использовалась и при передвижении на лыжах, и как копьё на охоте.

Подобные изображения найдены в Скандинавии на скалах полуострова Рэдей, острова Хеллеристина (Норвегия) и города Уп-сала (Швеция), археологи относят их к концу неолита и началу нашей эры (2-3 тыс. лет назад). Имеются данные, которые указывают на применение лыж племенами и народностями, населяющими Алтай и просторы юга Сибири. Так, при раскопках древнего могильника недалеко от города Омска обнаружен бронзовый нож, на рукоятке которого изображена фигурка человека, скользящего на лыжах на буксире за лошадью. Это говорит о том, что лыжи широко использовались в Сибири уже во II тысячелетии до н.э.

Историки упоминают, что тунгусы также использовали оленей для буксировки лыжников, - об этом говорят наскальные изображения, найденные на побережье Белого моря. Археологическая находка (обломки

сосуда с изображением лыжника с палками) говорит о применении лыж в период неолита и в средней полосе европейской части Российской Федерации.

Филологические исследования говорят о сходстве названий лыж (корней слов) примерно в 50 языках и наречиях (в основном 3 группы корней). Это главным образом у северных народностей - выходцев из районов Алтая и Байкала (лапландцев, финнов, карелов, тунгусов, бурят и др.). Такие данные наводят на мысль, что лыжи возникли где-то в этих регионах, а затем распространились на север и в другие места с великим переселением народов. Но, очевидно, следует считать, что лыжи возникли там, где имелись соответствующие климатические условия, и древним людям необходимо было добывать себе пищу при продолжительной зиме и глубоком снежном покрове.

У древнегреческих историков Ксенофонта (IV в. до н.э.) и Страбона (I в. до н.э.) имеются упоминания о том, что племена в горах Кавказа (армяне и др.) использовали ступающие лыжи. На Руси слово «лыжи» впервые употребляется в XII в. в письме митрополита Никифора к киевскому князю Владимиру Мономаху. С тех пор оно получило широкое распространение в русском языке, а более древнее название «юты» стало употребляться реже и постепенно утратило хождение.

При археологических раскопках на стоянках древнего человека и торфяных болотах на территории Российской Федерации и стран Скандинавии найдены лыжи или их отдельные части. Наиболее древние находки окаменелых лыж имеют возраст около 5000 лет. В районе Екатеринбурга найдены лыжи, датируемые II-I тысячелетием до н.э.

В процессе эволюции форма лыж постепенно совершенствовалась. После ступающих лыж появились скользящие. Но был период, когда применялись скользящие лыжи разной длины - одна узкая и длинная для скольжения, а другая - более короткая и широкая - для отталкивания.

В условиях передвижения по пересеченной местности, на охоте и в лесу использовать лыжи разной длины неудобно. Видимо, поэтому появились лыжи

более короткие и широкие, но одинаковые по длине. Позднее стали применяться лыжи, обтянутые снизу шкурой лося, оленя или нерпы с коротким ворсом, расположенным назад, что позволяло избежать проскальзывания при подъеме в гору. Имеются данные, говорящие о том, что северные и восточные народности подклеивали шкуры к лыжам при помощи клея, сваренного из рогов, костей и крови лося, оленя или рыбьей чешуи. Известно, что подобный способ изготовления лыж применялся некоторыми народностями нашей страны в начале XX в. Постепенную эволюцию лыж подтверждают и более поздние находки. Так, при археологических находках в древнем Новгороде найдена лыжа, датируемая первой половиной XIII в., которая, несмотря на грубую обработку древесины, очень напоминает современные охотничьи лыжи. При длине 192 см и средней ширине 8 см она имеет приподнятый, загнутый и заостренный носок. Толщина в месте прикрепления к ноге (грузовая площадка) достигает 3 см. Для прикрепления лыжи к ноге в этом месте имеется сквозное горизонтальное отверстие диаметром около 0,5 см, куда продевался ремень, крепящий обувь к лыже.

Широкое распространение лыж в древности подтверждает и народный эпос различных племен и народностей, населявших северные районы нашей страны и страны Скандинавии. В древних сказаниях, легендах, былинах, сагах умение быстро передвигаться на лыжах преподносилось как главное достоинство человека. Неудивительно, что все герои древнего народного эпоса всегда были умелыми лыжниками и храбрыми воинами (у норвежцев, карелов, мордвинов и др.).

Первые документальные упоминания об использовании скользящих лыж появились в VI-VII вв. Готский монах Жорданес в 552 г. в своей книге упоминает о «скользящих финнах». Подобные данные приводятся в этот же период византийским писателем Прокопом, греческими историками Иорнадом (VI в.), Диаконом (770) и другими древними авторами. Они подробно описывали лыжи и их использование северными народностями в быту и на охоте. Наиболее подробно описаны лыжи и их применение в быту,

на охоте и в военном деле в книге изгнанного из Швеции и бежавшего в Норвегию епископа Олафа Магнуса (Олаф Великий). В его книге «История северных народов», вышедшей в Риме в 1555 г., дается не только описание, но и публикуются гравюры, изображающие лыжников.

У северных народов нашей страны (ненцев, остяков, вогулов и др.) лыжи широко применялись в быту и на охоте. «Саамы (лопари), ненцы, остяки бьют диких оленей, волков и других подобных зверей больше дубинами, потому что на лыжах свободно их догоняют. Звери не могут быстро бежать по глубокому, проваливающемуся снегу и после утомительной и долгой погони делаются жертвой легко скользящего на лыжах человека», - пишет Магнус.

Русские дореволюционные историки неоднократно упоминали в своих работах, что помимо охоты лыжи на Руси часто использовались во время праздников и зимних народных забав, где демонстрировались сила, ловкость, выносливость в беге «наперегонки» и в спусках со склонов. Наряду с другими развлечениями и упражнениями (кулачный бой, верховая езда, различные игры и забавы) лыжи сыграли важную роль в физическом развитии русского народа. Шведский дипломат Пальм, побывавший в XVII в. на Руси, свидетельствовал о широком распространении лыж в Московском государстве. Он подробно описывал лыжи, применяемые местными жителями, и умение русских быстро на них передвигаться.