



**Кемеровская государственная  
медицинская академия**

---

**Фетищев Н. И., Вальков В. Б., Николаев В. А.,  
Мамаев Е. А., Щербинин П. Т.**

# **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ**

**Кемерово – 2008**

Владимир Николаев

**Лыжная подготовка студентов**

«БИБКОМ»

2008

УДК 796.92-057.875(075.8)  
ББК 75.719

**Николаев В. А.**

Лыжная подготовка студентов / В. А. Николаев — «БИБКОМ»,  
2008

В учебном пособии описаны методы профессионально-прикладной физической подготовки на лыжах. Особенности лыжного спорта ставят его в ряд основных средств физического воспитания студентов-медиков. Подходы, лежащие в основе пособия, ориентированы на подготовку разноуровневых групп физической подготовки студентов: владеющих лыжной техникой, слабо владеющих и не владеющих.

УДК 796.92-057.875(075.8)  
ББК 75.719

© Николаев В. А., 2008  
© БИБКОМ, 2008

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
РАЗВИТИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА В РОССИИ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Фетищев Н. И., Вальков В. Б., Николаев В. А., Мамаев Е. А., Щербинин П. Т. Лыжная подготовка студентов. Учебное пособие**

## **ВВЕДЕНИЕ**

В системе физической подготовки студентов медиков в районах Западной Сибири важное место занимает лыжная подготовка. Передвижение на лыжах – отличное средство всесторонней физической подготовки и закаливания занимающихся.

Занятия по лыжной подготовке воспитывают такие физические качества, как выносливость, силу и ловкость, быстроту, смелость и решительность.

Систематические занятия расширяют функциональные возможности организма студентов, обогащают их разнообразными двигательными навыками.

Лыжная подготовка является обязательным разделом физического воспитания. В программу лыжной подготовки входит обучение основам техники передвижения на лыжах, достижение установленных нормативных показателей и приобретение некоторых элементарных знаний, связанных с использованием лыжами.

Оздоровительное влияние лыжной подготовки определяется:

- благотворной обстановкой занятий (чистый морозный воздух, березовая роща);
- вовлечением в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц;
- активной деятельностью органов дыхания и кровообращения;
- возможностью легко регулировать нагрузку.

Учебное занятие как педагогический процесс представляет собой сочетание обучения и воспитания, которые органически связаны между собой. Обучение главным образом направлено на формирование и закрепление новых знаний, умений и навыков. Воспитание заключается в развитии и совершенствовании необходимых студенту моральных, волевых и двигательных качеств, в развитии физических и умственных способностей.

## РАЗВИТИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА В РОССИИ

Данные российской науки, литературные источники, высказывания очевидцев и обобщение практики лыжного спорта позволяют установить давность происхождения лыж, рассмотреть уровень развития лыжного спорта и проследить его эволюцию.

Появление лыж на территории нашей страны уходит в глубь веков. В поисках приспособлений, увеличивающих площадь опоры при передвижении на глубоком снегу, человек использовал кожаные мешки, набитые сеном, круглые и овальные обручи, переплетенные ремнями, или плоские куски дерева. Эти простейшие приспособления облегчали людям передвижение зимой в поисках пищи, защиту от диких зверей и враждебных племен.

Проводя раскопки стоянок человека эпохи неолита (новокаменный век) на берегу Белого моря в местечках Бесовы следки и Залавруг, российские археологи А.М. Линеvский (1926 г.) и В.И. Равдоникас (1936 г.) обнаружили на стенах пещер и на скалах изображения фигур людей на лыжах: трое из них были без палок, двенадцать имели по одной палке, а один нарисован с луком.

Профессор А.В. Арциховский (1946 г.), сообщая об итогах этих раскопок, указывал, что данные рисунки относятся к концу 3 и началу 2 тысячелетия до нашей эры. Следовательно, уже около 4000 лет тому назад племена, населяющие Север нашей страны, пользовались лыжами.

Изображенные лыжи были сравнительно узкие, длинные, с загнутыми носками. Наличие одной палки определялось условиями охоты. Длина и форма палки, сохранившейся у народов Севера и до нашего времени, указывает на универсальность ее применения. Один конец был заострен, а другой утолщен. Такая палка могла служить и для передвижения на лыжах, и для защиты, и для устройства ночлега и т.п.

Археологи других стран, открывшие различные наскальные изображения (Швеция – г. Упсала – 1932 г., Норвегия, полуостров Редей), относят часть их к концу неолита и началу нашей эры. Наскальные изображения, найденные у г. Упсала, они относят примерно к 1 тысячелетию нашей эры. Характерной особенностью изображения лыж была их различная длина. Такие лыжи применяли и в недалеком прошлом, особенно в Швеции. На длинной лыже скользили, короткой отталкивались.

Упоминания об использовании приспособлений при передвижении по глубокому снегу мы находим в описании греческих историков. Древнегреческий ученый Ксенофонт, описывая поход греков в Малую Азию (400 лет до нашего летоисчисления), указывает, что для передвижения по снегу в Армении им был дан совет привязывать к ногам лошадей мешки с соломой. Другой греческий историк Страбон (18-ый год нашего летоисчисления) пишет, что армяне для ходьбы в горах по снегу привязывали к ногам круглые деревянные дощечки.

Впоследствии форма лыж стала разнообразнее: более длинные и узкие использовались для передвижения по равнине, короткие и широкие – по лесу и пересеченной местности; скользящую поверхность таких лыж начали подбивать звериной шкурой с жестким ворсом, направленным назад. Это уменьшало соскальзывание лыж назад и облегчало подъем.

Использование различных типов лыж в зависимости от условий местности подтверждают находки российских археологов в районе Старой Ладого (1950 г.) найденные лыжи относят к VII – VIII вв.

Археологические раскопки в древнем Новгороде (1953 г.) свидетельствуют о дальнейшей эволюции лыж. Так, найденная там лыжа, относящаяся к первой половине XIII в. по своим конструктивным данным является «родоначальником» современных охотничьих и бытовых лыж – длина ее 1 м. 92 см., средняя ширина 8 см., посередине лыжи, на месте прикрепления ее к ноге, имеется утолщение до 3 см., иными словами грузовая площадка, где находится горизонтальное, овальное отверстие для продевания ремня. Передний конец лыжи заострен, при-

поднят и несколько загнут. Народы, заселявшие территорию Руси, широко использовали передвижение на лыжах. Подтверждение этому мы находим в русских летописях, народных эпосах, этнографических исследованиях и т.д. В исторических документах само слово «лыжи» встречается уже в XII в. Посетивший Московское государство в XVII в. шведский дипломат Пальм описал форму лыж и искусство русских в ходьбе на них.

В былинах остяков неотъемлемым качеством богатырской силы являлась меткость в стрельбе из лука и умение быстро ходить на лыжах. Лыжи являлись не только средством передвижения в быту. Ходьба на лыжах расценивалась как упражнение, укрепляющее физические качества человека. Люди «упражняли» силу своих ног в беге на лыжах и силу рук в натягивании тугого лука. Русские историки П. Славцов и М. Бутурлин указывают и на некоторые детали использования лыж.

«Саами / лопари, ненцы, остяки бьют диких оленей, волков и других им 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. ... Ненцы крепко привязывают к своим ногам особого рода длинную доску, которая дает им возможность бежать по поверхности снега, не проваливаясь в него ... Вогулы обтягивают лыжи, кои бывают длиною и по 5 футов, содранную с лосиных ног кожей, употребляя к тому составленный из лосиного рога и крови клей».

В праздники устраивались игрища и зимние забавы на лыжах.

Свойственное русскому народу стремление в товарищеском единоборстве показать свою удаль, силу, ловкость, выносливость нашло отражение в беге «в запуски» на лыжах, в стремительном спуске с обрыва и т.д. Например, в деревнях Архангельской губернии особой популярностью пользовалась игра «Змейка» – передвижение на лыжах и метание дротика. Победителю этих состязаний устраивали торжественную встречу при въезде в деревню.

Нашли свое применение лыжи и в военных действиях. В Никоновской летописи историк описывает поход русской лыжной рати под руководством Василия Оболенского и Андрея Голтяева против татарского царевича Мустафы из Золотой Орды (1444 г.). Московская лыжная рать окружила и уничтожила татарскую конницу в Переяславле –Рязанском.

В Архангелогородской летописи 1499 г. повествуется о походе лыжной рати в Югорскую землю (часть северо–западной Сибири между Уралом и Обью).

Сибирские казаки, обосновавшиеся на Иртыше (к северу от Омска), в 1550 – 1600 гг. лыжная рать в пять тысяч человек под предводительством М. Скопина – Шуйского помогла князю Куракину успешно противодействовать польской коннице во время осады Троице – Сергиевой лавры (ныне Загорст Московской области): «Князь Иван Куракин с россиянами выступил на лыжах из лавры к Дмитрову и под стенами его увидел Сапегу. Началось кровопролитное дело, в коем россияне блестящим мужеством заслужили громкую хвалу».

Сослужили большую службу лыжи и партизанам в Отечественной войне 1812 г.

На протяжении веков, народы, населяющие территорию России, использовали лыжи в самых различных целях. Со времен они стали и средством, укрепляющим здоровье, воспитывающим силу, ловкость, выносливость, быстроту, смелость. Большие изменения претерпела и форма лыж – от простых приспособлений в виде дощечек и овального обода, прикрепленных к ногам сыромятиной («труги», «медвежья лапа»), до зырянских и новгородских скользящих – прямых предков современных лыж.

Со спортивными целями лыжи стали использоваться в России в конце 19 века. Первые лыжные соревнования в России, о которых сообщалось в печати, состоялись в феврале 1894 г. На снежном покрове Невы вдоль Адмиралтейской набережной проводились состязания на 1,4 версты (около 267 м.). Победитель гонки А. И. Деревицкий прошел дистанцию за 1 мин. 35 сек. Через месяц в подобном соревновании участвовали женщины. Первой была Т. Юрьева.

Она прошла это же расстояние за 1 мин. 57,5 сек. У мужчин выиграл известный в то время спортсмен П. Москвин.

В конце 90-х годов правительство разрешило организовывать спортивные общества и клубы. Первым был Московский клуб лыжников (МКЛ), образованный в 1895 г. 28 января 1896 г. на Ходынском поле состоялось первое официальное соревнования на первенство МКЛ на 3 версты (лучшее время – 18 мин. 25 сек.). Вначале клуб ставил в основном развлекательные цели и присуждал призы за активность, т.е. за наибольшее количество пройденных километров за сезон. Так, в сезоне 1895 – 1896 гг. для получения приза нужно было пройти не менее 300 верст, участвуя в «организованных» вылазках. Кастовость клуба (чтобы стать членом клуба, нужно было иметь рекомендации трех действительных членов и сделать большой взнос), увеселительные, далекие от спорта, прогулки ограничивали и тормозили развитие лыжного спорта.

Через два года, в 1897 г., в Петербурге также был создан клуб лыжников «Полярная звезда».

В 1901 г. от Московского клуба лыжников отошла наиболее активная часть его членов. На этой основе и было организовано общество любителей лыжного спорта (ОЛЛС).

В 1902 г. проведено первое первенство Москвы на 25 верст (Пушкино – Сокольники). Лучшее время показал М. Реммерт – 2 часа 58 минут 30 секунд. По опыту москвичей и петербуржцев стали организовываться лыжные клубы и в других городах России: в Смоленске, Туле, Иваново-Вознесенске, Новгороде, Архангельске, Перми, Екатеринбурге и т.д. В зимнее время некоторые спортивно – гимнастические общества устраивали прогулки и проводили состязания по лыжному спорту.

В 1908 г. вырабатываются единые для Москвы правила лыжебежных соревнований. В 1910г. организуется Московская лига лыжебежцев, а в январе 1911 г. Всероссийский союз лыжебежцев.

В феврале 1910 г. проводилось первое первенство России на 30 верст. В нем участвовало 14 человек: москвичи, петербуржцы и новгородец. Первым чемпионом стал П. А. Бычков, хорошо владевший техникой русского хода (современный попеременный двухшажный ход). Дистанция шла по равнине, вдоль дорог. Время победителя было 2 час. 26 мин. 47 сек. Однако официальная печать долгое время не признавала П. Бычкова чемпионом России, так как по правилам соревнований "«учителя гимнастики, фехтования и лица, занимающиеся физическим трудом"», считались профессионалами, а Бычков работал дворником.

В 1911 г. в соревнованиях на первенство России П. А. Бычков вновь выиграл гонку на 30 км со временем 2 час. 59 мин. 16 сек.

В следующем, 1912 г. чемпионом России стал молодой московский лыжник А. Немухин, прошедший 30 км за 3 час. 3 мин. 52,6 сек.

1912 г. ознаменовался событиями в лыжном спорте. По собственной инициативе известные гонщики Сокольнического кружка лыжников (СКЛ) А. Елизаров, М. Гостев, И. Захаров и А. Немухин впервые совершили большой переход на лыжах из Москвы в Петербург. Весь путь – 680 км – они прошли за 12 суток 6 час. 22 мин. Команда лыжников Петербургского Измайловского полка совершила переход Холмогоры – Петербург. 1000 км они прошли за 20 суток.

В 1913 г. петербургские лыжники С. Кононов, П. Максимов и М. Мургинин совершили «ответный переход Петербург – Москва» за 12 суток.

С 1912 г. стали проводиться гонки Звенигород – Москва на дистанцию 75 км. Победителем их неоднократно становился Н. Васильев.

В 1913 г. П. Бычков и А. Немухин участвовали в Северных играх в Швеции, но выступили неудачно. В том же году был проведен звездный лыжный пробег в Москву из Ярославля, Тулы, Смоленска, Рязани, Вологды, Костромы, Калуги, Иваново, Н. Новгорода, Твери, в котором участвовало 54 лыжника.

Лыжники Петербургского политехнического института организовали в Сосновке Международную гонку на 60 км с участием сильнейших финских лыжников. Н. Васильев пришел третьим.

В 1919 г. в Петрограде было разыграно первенство РСФСР. Участвовало 75 человек – представители Москвы, Петрограда, Вологды, Ярославля, Вятки Костромы. Первым чемпионом был москвич В. Серебряков, который прошел дистанцию 25 км за 1 час 44 мин. 9 сек.

В 1922 г. разыграны два крупных первенства по лыжам: первенство страны и первенство Красной Армии. Звание чемпиона страны завоевал В. Серебряников – 30-ти километровую дистанцию он преодолел за 2 часа 26 мин. Среди женщин первой чемпионкой страны стала москвичка М. Бетисова – 4.5 километра она прошла за 23 мин. 32 сек.

С 1924 г. начались соревнования на первенство СССР. Звание первого чемпиона СССР по лыжам завоевал москвич Д. Васильев (30км за 2 час. 19 мин. 18 сек.). Чемпионкой страны среди женщин была москвичка А. Михайлова-Пенязина (5 км за 25 мин. 59 сек.).

В 1928 г. в Москве нашим лыжникам довелось дважды встретиться с финскими лыжниками. На дистанции 30 км победителем стал Д. Васильев – его время 1 час 58 мин. 43 сек. Гонку на дистанции 3 км выиграла Чистякова со временем 16 мин. 41 сек. В том же году наши лыжники принимали участие в мировой рабочей спартакиаде, проходившей в Осло. На дистанции 30 км Д. Васильев занял второе место, а на горной дистанции 17 км – первое место. У женщин дистанцию 8 км выиграла В. Русева. Это был выход наших спортсменов – лыжников на международный уровень соревнований.

В 1932 г. при розыгрыше первенства СССР по лыжам, кроме 45-ти организаций нашей страны, приняли участие и лучшие лыжники Норвегии, Швеции и Чехословакии. В упорной борьбе победили наши лыжники: Добрынин, Смирнов, а среди женщин – Болотова.

В трудные и суровые годы Великой Отечественной стойкими и закаленными войнами показали себя и спортсмены-лыжники, сражавшиеся с врагом на фронте.

История Великой Отечественной войны сохранила множество примеров успешных действий лыжных отрядов и подразделений. Вот один из эпизодов военных лет Лыжный отряд командира Калининкова четыре дня пробирался по территории занятой оккупантами, уничтожив во время этого похода несколько групп фашистских солдат. На пятый день отряд встретился с крупными силами противника. Завязались ожесточенные бои. Трое суток бойцы Калининкова отбивали яростные атаки врага и сами не раз переходили в атаку. Когда продовольствие и боеприпасы кончились, Калининков принял смелое решение – идти вперед, в тыл противника и затем выйти к своим на соседнем участке фронта. Пять дней шли лыжники по снежной целине, по глухим местам и, наконец, достигли цели.

В 1954 г. лыжники нашей страны впервые приняли участие в чемпионате мира. Он проходил на снежных просторах близ шведского города Фалун. Вопреки всем прогнозам дебютанты добились блестящих успехов, превзошли не знавших до этого поражения гонщиков Скандинавии. настоящим героем стал В. Кузин, выигравший две гонки на 30 и 50 км.

Первыми зимними олимпийскими играми, в которых приняли участие наши лыжники, были VII Олимпийские игры в 1956 г. в Кортина д'Ампеццо (Италия). Успешно выступили наши гонщики в эстафете 4 по 10 км – Ф. Терентьев, П. Колчин, Н. Аникин, В. Кузин став чемпионами VII Олимпийских игр. В женской эстафете наши лыжницы были вторыми.

В 1964 г. в Инсбруке (Австрия) на IX Зимних Олимпийских играх лыжники внесли большой вклад в общую победу команды СССР, завоевав 11 медалей (4 золотых, 3 серебряных, 4 бронзовых). Наиболее успешно выступили наши женщины. Они завоевали все золотые медали – гонках на 4 и 10 км и в эстафете 3 по 5 км.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.