**Лы́жный спорт**

**Лы́жный спорт** — включает лыжные гонки на различные дистанции, прыжки с трамплина, двоеборье (гонка и прыжки), горнолыжный спорт. Зародился в Норвегии в XVIII веке. В Международной федерации — ФИС (FIS; основана в 1924) около 60-ти стран (1991). С 1924 года — в программе зимних Олимпийских игр, чемпионаты мира — с 1925-го (официально — с 1937-го).

**Лыжный спорт можно поделить на 4 больших вида:**

**Северные виды:**лыжные гонки, спортивное ориентирование, прыжки на лыжах с трамплина, северная комбинация или лыжное двоеборье

**Альпийские виды**: фактически весь горнолыжный спорт: скоростной спуск, гигантский слалом, супергигантский слалом, слалом, горнолыжная комбинация: (чемпион определяется по сумме двух видов: скоростной спуск|спуска и слалома), командных соревнований.

**Фристайл:** спуск на лыжах со склона с элементами акробатичеких прыжков и балета: могул, лыжная акробатика, балет на лыжах.

**Сноуборд**:упражнения на одной "большой лыже"(специальной доске).
Существуют виды спорта, включающие в себя элементы лыжного спорта, а также неолимпийские и малораспространенные виды лыжного спорта:

**- биатлон** — гонки на лыжах со стрельбой из винтовки, очень популярный во многих странах отдельный вид спорта, входит в программу Олимпийских игр, как и лыжный спорт;

**- skitour** — горнолыжный спорт плюс небольшие путешествия на лыжах, чем-то это похоже на

**- лыжный туризм** (разновидность спортивного туризма)

**- спортивное ориентирование на лыжах**.

**- ски-альпинизм**
**Лыжные гонки**

Лыжные гонки — гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.). Относятся к циклическим видам спорта.

Основные стили передвижения на лыжах — «классический стиль» и «свободный стиль».

**Классический стиль**

            К изначальному, «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных линий.

*Наиболее распространены попеременный двухшажный ход (применяется на равнинных участках и отлогих склонах (до 2°), а при очень хорошем скольжении — и на подъемах средней крутизны (до 5°)) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).*

**Свободный стиль**

«Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода». Коньковые способы передвижения широко используются с 1981 г., когда финский лыжник Паули Сиитонен, которому тогда было уже за 40, впервые применил его в соревнованиях (в гонке на 55 км) и выиграл.

*Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъёмах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъёмах до 10-12°)*
**Основные виды лыжных гонок**

 Соревнования с раздельным стартом

Соревнования с общим стартом (масс-старт)

Гонки преследования (персьют, pursuit, система Гундерсена)

Эстафеты

Индивидуальный спринт

Командный спринт
**Соревнования с раздельным стартом**

При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд (реже — 15 секунд, 1 минута). Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

**Соревнования с масс-стартом**

При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

**Гонки преследования**

Гонки преследования (персьют) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой — свободным стилем.

Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже — с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит, как правило, с раздельным стартом. По ее итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.

Гонка преследования без перерыва (дуатлон) начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

**Эстафеты**

Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже — трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем. Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».

**Индивидуальный спринт**

Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом. Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финалы В и А. В финале В принимают участие спортсмены, не прошедшие в финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, результаты финала В, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

**Командный спринт**

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.
**Длина дистанции**

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 метров до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов.

Формат гонки                                           Длина дистанции (км)

Соревнования с раздельным стартом                      5, 7.5, 10, 15, 30, 50

Соревнования с масс-стартом                                 10, 15, 30, 50

Гонки преследования                                      5, 7.5, 10, 15

Эстафеты (длина одного этапа)                     2.5, 5, 7.5, 10

Индивидуальный спринт (мужчины)             1 — 1.4

Индивидуальный спринт (женщины)              0.8 — 1.2

Командный спринт (мужчины)                       2х(3-6) 1 — 1.4

Командный спринт (женщины)                       2х(3-6) 0.8 — 1.2
**Биатлон**

Биатло́н (от лат. bis — дважды и греч. ’άθλον — состязание, борьба) — зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки.

Биатлон наиболее популярен в Германии, России и Норвегии. C 1993 года и по настоящее время официальные международные соревнования по биатлону, включая Кубок мира и Чемпионаты мира, проходят под эгидой Международного союза биатлонистов (англ. International Biathlon Union, IBU).

**История**

Первая гонка, которая отдалённо напоминала биатлон, прошла в ещё в 1767 году. Её организовали пограничники на шведско-норвежской границе. Как вид спорта биатлон оформился в XIX веке в Норвегии в качестве упражнения для солдат. Биатлон был представлен на Олимпийских играх в 1924, 1928, 1936 и 1948. В 1960 году включён в программу зимних Олимпийских игр. Первым победителем Олимпийских игр (в Скво-Вэлли, 1960) был швед К. Лестандер. Тогда же советскому спортсмену Александру Привалову досталась бронзовая медаль.

**Правила и снаряжение**

В биатлоне используется свободный (то есть коньковый) стиль передвижения на лыжах.  Используются обычные лыжи и лыжные палки для лыжных гонок.

Для стрельбы применяются  малокалиберные винтовки с минимальным весом 3,5 кг, которые во время гонки транспортируются на спине.  При спуске крючка указательный палец должен преодолевать усилие как минимум 500 г. Прицелу винтовки не разрешено иметь эффект увеличения цели. Калибр патронов составляет 5,6 мм. Скорость пули при выстреле на расстоянии 1 м от среза ствола не должна превышать 380 м/с.

На стрельбище расстояние до мишеней составляет 50 метров (до 1977 года – 100 метров). Мишени, используемые на соревнованиях, традиционно чёрного цвета, в количестве пяти штук. По мере попадания мишени закрываются белым клапаном, что позволяет биатлонисту сразу видеть результат своей стрельбы. (Ранее использовалось множество разновидностей мишеней, в том числе раскалывающиеся при попадании пластинки и надувные шары.) Пристрелка перед соревнованиями проводится по бумажным мишеням, аналогичным используемым в пулевой стрельбе. Диаметр мишеней (точнее, зоны, в которой засчитывается попадание) при стрельбе из положения лёжа равен 45 мм, а из положения стоя — 115 мм. Во всех видах гонок, за исключением эстафеты, на каждом огневом рубеже у биатлониста в распоряжении пять выстрелов. В эстафете можно использовать дополнительные патроны, заряжающиеся вручную, в количестве 3 штук на каждый огневой рубеж.
**Индивидуальная гонка**

Классическая индивидуальная гонка была самой первой дисциплиной биатлона. В современном виде она представляет из себя 20-километровую гонку для мужчин и 15 для женщин, состоящую из 5 кругов по 4 км (3 км для женщин) с 4 стрельбами между кругами. Спортсмены стартуют отдельно, один за другим, с интервалом в 30 секунд. Первая и третья стрельба производятся из положения лёжа, вторая и четвёртая стрельба – из положения стоя. За каждый промах ко времени прохождения спортсменом дистанции прибавляется одна минута.

           **Спринт**

Гонка на 10 км для мужчин и 7,5 для женщин с двумя огневыми рубежами. Первая стрельба лёжа, вторая стоя. Спортсмены стартуют раздельно. За каждый промах предусмотрено прохождение спортсменом «штрафного круга» – дополнительного отрезка дистанции, равного 150 метрам.

**Гонка преследования**

Гонка на 12,5 км для мужчин и на 10 км для женщин. Состоит из 5 кругов (по 2,5 км для мужчин или по 2 км для женщин) с 4 огневыми рубежами (первые 2 рубежа стрельба лёжа, вторые 2 – стоя). Старт даётся раздельно с гандикапом, соответствующим отставанию от победителя в предыдущей «квалификационной» гонке – спринте или индивидуальной гонке (в последнем случае отставание делится пополам). В гонке преследования могут принимать участие первые 60 спортсменов по итогам квалификационной гонки. За каждый промах в пасьюте предусмотрено прохождение спортсменом 150-метрового штрафного круга.

**Гонка с общего старта**

Гонка на 15 км для мужчин и 12,5 км для женщин состоит из 5 кругов (по 3 км для мужчин или по 2,5 км для женщин) с 4 огневыми рубежами (первые 2 рубежа стрельба лёжа, вторые 2 – стоя). Гонка с общего старта (или просто «масс-старт») — один из новейших видов состязаний. В ней принимают участие 30 сильнейших спортсменов по итогам прошедших соревнований. Стартуют все спортсмены одновременно. За каждый промах предусмотрено прохождение спортсменом штрафного отрезка дистанции, равного 150 метрам.

**Эстафета**

Эстафета состоит из 4 (в некоторых случаях 3) этапов. Все команды стартуют одновременно. Каждый этап бежит отдельный спортсмен, который затем передаёт эстафету бегущему следующий этап (бегущий последний этап – финиширует). Каждый этап (в настоящее время 7,5 км у мужчин и 6 км у женщин) состоит из трёх кругов дистанции и двух огневых рубежей между ними (первый лёжа, второй стоя). При стрельбе после использования первых пяти патронов и при наличии незакрытых мишеней спортсмену необходимо вручную дозаряжать дополнительные патроны (не более 3-х на каждом рубеже). Если спортсмен не смог закрыть 5 мишеней 8 патронами, то за каждую незакрытую мишень предусмотрено прохождение спортсменом штрафного отрезка дистанции, равного 150 метрам.

**Смешанная эстафета**

В этой эстафете принимают участие и мужчины и женщины. Первый и второй этапы (по 6 км) проходят женщины, третий и четвёртый (по 7,5 км)– мужчины. Правила стрельбы аналогичны «классической» эстафете.

*Смешанная эстафета — самый молодой вид биатлонных состязаний, который проводится в рамках чемпионатов мира и Кубка мира. Впервые смешанная эстафета была проведена на пятом этапе Кубка мира сезона 2002/2003 в Рупольдинге, тогда спортсмены бежали 4х4,8 км. В рамках чемпионатов мира смешанная эстафета была впервые проведена в 2005 году в Ханты-Мансийске. Первыми чемпионами и чемпионками мира на этой дистанции стали российские биатлонисты Ольга Пылёва, Светлана Ишмуратова, Иван Черезов и Николай Николаевич Круглов. Вторая смешанная эстафета в рамках соревнований Кубка мира прошла в сезоне 2007/2008 на этапе в Пхёнчхане.*

**Командная гонка**

В настоящее время проводится в Рамках «Праздника Севера» и чемпионата России. Различают два вида гонки: командный спринт (дистанция 7,5—10 км; два огневых рубежа, на которых стреляют по два участника команды — первый рубеж лежа, второй стоя), а также собственно командная гонка (дистанция 15—20 км; четыре огневых рубежа — на каждом из них стреляет один спортсмен). Разновидностью командной гонки также является «гонка патрулей» — дистанция 20 км у женщин и 25 км у мужчин; в каждой команде по 5 человек; два огневых рубежа (лежа и стоя), на которых стреляет по разу каждый биатлонист. Гонка патрулей проводится ныне в рамках чемпионата мира среди военнослужащих. В любой разновидности командной гонки в случае промаха любого из членов команды штрафной круг бежит вся команда.
**Горнолыжный спорт**

**Горнолыжный спорт -**спуск с гор на специальных лыжах. Вид спорта, а также популярный вид активного отдыха миллионов людей по всему миру.
**Скоростной спуск** (англ. downhill — «вниз с холма») — дисциплина горнолыжного спорта суть которой заключается в прохождении специально подготовленной трассы на время.

Скорость спортсмена при прохождении отдельных участков трассы превышает 140 км/ч, а длина полёта при прыжках — 40-50 метров. Данная дисциплина входит в программу Зимних олимпийских игр.

***Требования к трассе*
.**Трасса для скоростного спуска проходит по естественному рельефу склона и содержит в себе серии поворотов через направляющие ворота с включением на отдельных участках трамплинов, как правило, естественного происхождения (бугры, гребни). Коридор трассы маркируется с обеих сторон яркими линиями на снегу либо маленькими треугольными флажками. Направляющие ворота представляют собой расставленные попарно сдвоенные древки с прямоугольными флагами красного и синего цвета (поочерёдно).

Перепад высот

Мужчины: от 800 до 1100 м

Женщины: от 500 до 800 м

***Организация соревнований***

До начала старта или первой официальной тренировки спортсмены должны получить возможность полного просмотра трассы.Перед стартами проводится официальная тренировка, которая является обязательной для участников.

Скоростной спуск проводится, как правило, в один заезд. Если склон не соответствует требованиям по перепаду высот, то скоростной спуск может состоять из двух заездов. В этом случае перепад высот не может быть меньше 450 м.

Все участники как на тренировке, так и на соревнованиях должны быть в защитных шлемах.
**Слалом (**норв. slalåm, лыжный след на склоне) — спуск с горы на лыжах по трассе длиной 450—500 м, размеченной воротами (ширина ворот 3,5-4 м, расстояние между ними от 0,7 до 15 м). Перепад высот между стартом и финишем 60—150 м. Лыжники развивают на трассе скорость до 40 км/ч. Во время прохождения трассы спортсмены обязаны проехать через все ворота; за пропуск ворот или пересечении их одной лыжей спортсмены снимаются с соревнований. Результат определяют по сумме времени, показанного в двух спусках на двух различных трассах.
**Супер-гигант** (англ. Super Giant Slalom или Super G) - вид соревнований по горнолыжному спорту и сноуборду.

Занимают промежуточное положение между скоростным спуском и гигантским слаломом с точки зрения техники, организации соревнований и требований к трассам.

Соревнования по супер-гиганту проводятся в один заезд.

Перепад высот

для мужчин: 400-600 м

для женщин: 350-600 м

для детей: 225-450 м

Ширина трассы должна быть около 30 м. Трасса супер-гиганта ставится также как и трасса скоростного спуска.

***Другие требования.***Ворота состоят из четырёх древков и двух флагов. Ворота - попеременно красного и синего цвета. Ширина ворот от 6 до 8 м - расстояние между двумя ближайшими внутренними древками открытых ворот и от 8 до 12 м - для закрытых ворот. Запрещается ставить ворота вдоль линии спуска. Максимальное число ворот с поворотами должно быть 10% от перепада высот в метрах.

Участники имеют право просмотреть трассу перед стартом с нагрудными номерами, соскальзывая вдоль трассы, но не проходя ворота и не проходя на скорости отдельные участки трассы.

**Слалом-гигант** — разновидность горнолыжной дисциплины.

***Требования к трассе***

Перепад высот:

для мужчин от 250 до 450 м

для женщин от250 до 400 м

для детей — максимум 250 м

На Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Кубках мира ФИС минимальный перепад высот для мужчин и женщин — 300 м.

Ворота состоят из четырёх слаломных древков и двух флагов. Ворота должны быть попеременно красного и синего цвета. Полотнища флагов должны быть не менее 75 см шириной и 50 см высотой. Нижний край полотнища должен быть на расстоянии 1 м от поверхности снега. Ширина ворот — от 4 до 8 м. Число поворотов должно быть равно 11-15 % от перепада высот. Ширина полотна трассы должна быть достаточной, в среднем около 40 м.

**Фристайл**

**Фриста́йл (**англ. Freestyle skiing) — вид лыжного спорта, сноубординга. В состав фристайла входят лыжная акробатика, ски-кросс, могул. *Лыжный балет — одна из дисциплин фристайла, существовавшая до 1999 года, была исключена из программ официальных соревнований. Балет состоял из спуска по пологому склону под музыкальное сопровождение с демонстрацией элементов скольжения, шагов, вращений, прыжков.*

В программу Олимпийских игр по фристайлу включены могул и лыжная акробатика и ски-кросс. Во всех видах соревнований участвуют мужчины и женщины. Всего разыгрывается 6 комплектов наград.

**Могул** представляет собой спуск по бугристому склону. Во время прохождения трассы каждый спортсмен должен совершить два прыжка со специально построенных трамплинов. Олимпийская программа включает в себя один квалификационный  круг и один финальный, в который выходят от 16 до 20 спортсменов. В финале побеждает тот, кто получит наибольшие оценки за своё выступление. Судьи оценивают качество обработки бугров на трассе, качество и сложность прыжков. К сумме оценок, выставленных судьями, прибавляется оценка за скорость, определяемая по специальной формуле.

**Соревнования по лыжной акробатике** состоят из квалификации и финала. На каждом этапе спортсмены выполняют по два прыжка со специального трамплина. В финал проходят 12 спортсменов, набравших наибольшее количество баллов по сумме двух прыжков. Очки из квалификационного раунда не переносятся на финал. Судьи оценивают каждый прыжок с точки зрении техники выполнения спортсменом отталкивания  трамплина (20%), непосредственно самого прыжка (50%) и приземления (30%).

**Соревнования по ски-кроссу** состоят из квалификационного и финального раундов. В квалификационном раунде спортсмены по одному проходят трассу длиной около 1000 метров с поворотами и препятствиями на скорость. 32 спортсмена, показавшие лучшее время, в финальном раунде разбиваются на четвёрки  и соревнуются между собой за выход в следующий этап соревнований. Первые два спортсмена продолжают соревнования, проигравшие выбывают. Вышедшие в финальный заезд разыгрывают медали.

 ***Фрира́йд (англ. freeride) — катание на сноуборде или горных лыжах вне подготовленных трасс и, как правило, вне области обслуживания горнолыжной индустрии. Считается, что именно при катании по нетронутому снегу наиболее полно раскрываются все возможности сноуборда и горных лыж. Вместе с тем, фрирайдовое катание сулит и немало опасностей, связанных с незнакомой местностью, например возможностью схода лавин. По мнению ряда специалистов, новичкам в сноубординге и лыжах не следует торопиться с выходом за пределы трассы в горах, для этого следует уже иметь определённые навыки владения техникой катания. На протяжении последних лет ежегодно проводятся международные соревнования по фрирайду среди профессионалов и любителей.*

*Виды фрирайд-катания*

*Облегчённый фрирайд — самый простой и популярный вид внетрассового катания, суть которого заключается в подъёме на гору на подъёмнике и дальнейшем съезде по нетронутому склону вне подготовленных трасс.*

*Бэккантри — восхождение на горы, не оборудованные подъёмниками, с дальнейшим спуском с них по целинному снегу. Наиболее распространённый вид фрирайда, несмотря на сложность восхождения на вершину горы для старта.*

*Хели-ски (хелибординг) — заброс лыжников (сноубордистов) на вершину горы с помощью вертолёта. При этом данное развлечение является дорогим, а в некоторых местах нашей планеты хели-ски запрещён.*

*Сноукэтскиинг (сноукэтскиинг) — заброс лыжников (сноубордистов) на вершину горы с помощью сноукэта — ратрака с пассажирской кабиной. При этом данное развлечение является менее дорогим, чем хели-ски.*

*Сноумотобординг — катание сноубордиста по принципу водных лыж или вейкбординга, только вместо катера используется мотоцикл или снегоход, а вместо воды — снег.*
Сноубординг

СНОУБОРДИНГ (англ. snowboarding, от snow – снег и board – доска) – вид спорта, включающий в себя скоростной спуск с горного склона, выполнение акробатических элементов на специальной трассе и пр. на сноуборде – монолыже с окантовкой, на которой установлены крепления для ног.

Сноубординг и его разновидности. Сноубординг возник как естественное продолжение горнолыжного спорта. (Хотя сами сноубордисты с большой неохотой признают, – или не признают вовсе, – это родство, считая сноубординг совершенно самостоятельным видом спорта). Сноуборд несколько уступает горным лыжам в скорости (100 км/ч против 150), но превосходит по остроте ощущений. К тому же азы сноуборд-техники осваивать легче, а доска свободнее в управлении.

В отличие от горнолыжников, сноубордисты (их также называют «бордерами», или «райдерами») стоят на доске не лицом, а боком относительно направления движения (заимствование из серфинга). При этом важное значение имеет стойка спортсмена. На жаргоне, сноубордист, который ездит левой ногой вперед, – «регуляр» (англ. regular), правой – «гуфи» (goofy).

Входящие в сноубординг соревновательные дисциплины подразделяются на хронометрируемые (слалом) и оцениваемые (фристайл).
Слалом. Включает разные виды слалома (норв. slalom): одиночный, параллельный, слалом-гигант, супергигант и параллельный гигантский, – а также сноубордкросс, вошедший в официальную программу во второй половине 90-х. Побеждает в соревнованиях спортсмен, быстрее всех прошедший трассу.

Соревнования по слалому проходят на горном склоне (с определенным перепадом высот и шириной трассы) и отличаются друг от друга примерно так же, как различаются между собой традиционные горнолыжные дисциплины. Трасса «обычного» слалома короче и извилистей; трасса слалома-гиганта может достигать 1000 м, при этом контрольных ворот на ней меньше.

          Супер-гигант – самый быстрый из всех видов сноубординга: скорость спортсмена на трассе достигает 100 км/ч. (Короткие дистанции требуют от участников больше технического мастерства – из-за большего количества контрольных вешок, которые им надо объехать, зато на длинных дистанциях им приходится «работать» на более высоких скоростях). В параллельном слаломе два сноубордиста стартуют одновременно на абсолютно одинаковых параллельных трассах и стараются опередить друг друга.

Соревнования по слалому состоят из двух этапов: квалификационного и финального. И в квалификации, и в финале спортсмену предоставляется по одной попытке (в параллельном слаломе – по две: одна на левой, другая – на правой трассе). Итоговый результат прошедших в финал спортсменов выводится по суммарному времени, показанному в двух попытках.

В параллельном слаломе финал проходит по системе с выбыванием, в случае ничейного результата назначается дополнительный заезд. Если спортсмен допустил фальстарт, не остановился после подачи сигнала о фальстарте или помешал сопернику, он дисквалифицируется.
Сноубордкросс (англ. snowboardcross) – свободный спуск по трассе длиной до 2000 м (и шириной не менее 30 м), в котором одновременно принимают участие 4–6 человек. Спортсмены совершают прыжки, повороты, преодолевают препятствия (волны, гребенка) и т.д. Соревнования по сноубордкроссу тоже делятся на два этапа: квалификационный и финальный – с выбыванием (суперфинал и малый финал).

За грубые технические ошибки (неправильное прохождение трассы) и за преднамеренные задержки соперника (толчки, удары и т.д.) спортсмен дисквалифицируется.
Фристайл (англ. freestyle – букв. свободный стиль) как соревновательная дисциплина представляет собой трюковое катание, включающее прыжки, вращения, сальто, грэбы и т.д. (Немало трюков роднит сноубординг со скейтбордингом – и отчасти роликами). В отличие от слалома, фристайл – «субъективный» вид спорта. Судьи (3–5) выставляют оценку за сложность и технику исполнения трюков, амплитуду прыжка, красоту и пр.
Фристайл подразделяется на несколько видов.

Хафпайп – катание в специальном наклонном желобе из плотного снега, по форме напоминающем половину разрезанной вдоль трубы (англ. half-pipe – полутруба). Этот желоб, который тоже называют «хафпайп» (или «пайп), во многом похож на рампу скейтбордистов и роллеров. Длина хафпайпа в среднем составляет 100 м, высота от дна до верхнего среза – 3–4 м, наклон продольной оси – 15–20 градусов. Спортсмен скатывается от одного края пайпа к другому, вылетает по радиусу, совершая при этом тот или иной трюк, «приземляется», вылетает с противоположной стороны пайпа и т.д.  В последнее время большое распространение получил также квотерпайп (от англ. quarter – четверть + pipe, фигура, напоминающая одну, – но очень большую – стенку хафпайпа), в самом конце 90-х невероятно популярен стал суперпайп (хафпайп больших – по всем параметрам – размеров).

Биг эйр (англ. big air, букв. большое пространство) – прыжок со специального трамплина. Включает в себя следующие фазы: разгон, сам прыжок и приземление. Прыжок должен быть затяжным и зрелищным. Оценивается амплитуда прыжка, выполнение трюка, чистота и четкость приземления.

Слоупстайл (англ. slopestyle, от slope – склон и style – стиль) – соревнования на трассе с фигурами, расположенными в два и более рядов: проходя трассу на том или ином участке, спортсмен имеет возможность выбора.

Все вышеназванные дисциплины иногда объединяют общим понятием «технический фристайл».
Фрирайд (англ. freeride – букв. свободный маршрут) – катание по сложным и небезопасным горным склонам. Эта самая экстремальная из всех разновидностей сноубординга, по сути, соединяет в себе фристайл и слалом. Требует исключительной смелости и точного расчета. В соревнованиях по фрирайду участвуют лишь специально приглашенные спортсмены. Перепад высот на участке составляет 300–600 м, средний уклон – 35–45 градусов. Судьи оценивают (по специальной шкале) стиль и технику катания участников, уверенность и «постоянность» спуска, а также выбор маршрута. Как и в слоупстайле, успешное прохождение более сложного маршрута (сложность определяется углом наклона на том или ином участке, длиной прыжка, сложностью выполненного трюка и пр.) приносит больше очков. В зависимости от характера падения на трассе с участника снимается определенное количество баллов.

В некоторых классификациях фрирайд выделяют как отдельную дисциплину сноубординга.
В сноубординге существуют и «внесоревновательные» разновидности. Например, фрирайд-бэккантри (англ. backcountry – букв. глушь): катание на труднодоступных, чрезвычайно опасных – и порой совершенно неосвоенных – горных склонах (иногда сноубордисты высаживаются на вершину с вертолета, у нас это практикуется на Камчатке), или джиббинг (англ. jibbing) – катание в сноуборд-парках, где установлены специальные фигуры для скольжения: рейлы, «столы» и пр.
Сноубо́рд (англ. snowboard, букв. «снежная доска») — спортивный снаряд, предназначенный для скоростного спуска с заснеженных склонов и гор. Сноуборд представляет собой плоскую конструкцию, состоящую из скользящей поверхности, соприкасающейся со снегом; основания — деки, на которую установлены крепления для ног; и металлического канта, проходящего по краю всего снаряда и предназначенного для управления движением сноуборда с помощью приёмов, называемых общим термином «перекантовка».
Прыжки с трамплина

Прыжки с трамплина (англ. ski jumping) — вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов. Выступают как самостоятельный вид спорта, а так же входят в программу лыжного двоеборья. Входят в состав Международной федерации лыжного спорта (англ. International Ski Federation, фр. Fédération Internationale de Ski, FIS).
Олимпийские игры и Чемпионаты мира

В программу Зимних Олимпийских игр (раз в 4 года) и Чемпионатов мира (ежегодно) входят следующие три дисциплины:

K-120 личное первенство — 120 м трамплин, мужчины

K-120 командное первенство — 120 м трамплин, мужчины

K-90 личное первенство — 90 м трамплин, мужчины. На чемпионатах мира программа может меняться (трамплин K-90 или K-100)

В национальную команду входит четыре спортсмена.

Техника прыжка

 Техника включает в себя разгон, уход со стола отрыва, полётную фазу и приземление. Слаженное выполнение всех элементов, координация тела в воздухе - это важнейшие технические элементы в арсенале прыгуна.

В момент приземления, ноги спортсмена, прежде лежащие в одной плоскости, должны принять положение именуемое «телемарк» (неофициально — «разножка»). При этом положении одна из ног выставлена вперёд, а другая отведена назад; обе ноги согнуты в коленях; колено «задней» ноги опущено вниз; руки расставлены выше плеч. Лыжи во время приземления параллельны и максимально сближены. Для выполнения такого приземления требуются высокая координация движений и безупречное равновесие. За невыполнение «разножки» при приземлении снимаются баллы.

Техника (стиль) выполнения прыжков оценивается пятью судьями (максимальное количество — 20 баллов), к судейским баллам добавляются баллы за дальность прыжка (по специальной таблице). Судьи эстетически оценивают полётную фазу спортсмена и особенно критически подходят к грамотному приземлению в «телемарк». Судьями карается касание любой частью тела поверхности горы приземления, лишние движения и падение спортсмена. Если падение или касания происходят за специальной линией, то они уже не сказываются на оценке. Результат участника определяется по сумме балов двух зачётных попыток.
Лыжное двоеборье

Лы́жное двоебо́рье (англ. Nordic Combined) — олимпийский вид спорта. Другое название — северная комбинация.

Включает в себя следующие дисциплины: прыжки с 90-метрового трамплина (2 попытки, очки за попытки суммируются) и лыжная гонка на 15 км свободным стилем. Для каждой из этих дисциплин действуют общие правила с незначительными дополнениями.

Стартовая позиция участников во второй день соревнований на лыжной трассе определяется местом, занятым в предыдущий день в прыжках с трамплина. Первым уходит на дистанцию победитель, остальным за каждое очко отставания на трамплине начисляется по 5 секунд (система Гундерсена).

Кроме основного вида, существуют спринт (один прыжок и гонка на 7,5 км) и эстафета (по два прыжка каждого участника и гонка 4х5 км).**

**ВВЕДЕНИЕ**

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. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, 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 положительное влияние на нервную систему, умственную и физическую работоспособность.

За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе теория и методика лыжного спорта, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась. Спортивные соревнования – это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления преподавателя-тренера.

Каждый, кто начинает заниматься лыжным спортом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой – просто сильнее и выносливее, третий стремится с помощью ходьбы на лыжах похудеть, четвертый - укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться.

Лыжный спорт включает в себя несколько самостоятельных видов спорта: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, двоеборье, горнолыжный спорт. По этим видам спорта есть правила проведения соревнований и предусмотрено присвоение разрядов и званий в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации. Это стимулирует систематические занятия и рост спортивных достижений лыжников. Названные виды лыжного спорта включены в программы чемпионатов и Кубков мира, зимних Олимпийских игр.

1. **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 ещё 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 копье на охоте.

Подобные изображения найдены в Скандинавии на скалах полуострова Рэдей, острова Хеллеристина (Норвегия) и города Упсала (Швеция), археологи относят их к концу неолита и началу нашей эры (2-3 тыс. лет назад).

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 наводит 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 «юти» 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 д. 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 подъёме 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.

Широкое распространение лыж в древности подтверждает и народный эпос различных племён 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.)

Так, основатель Норвегии Нор, по древней легенде, пришёл в Скандинавию «по хорошей лыжне», разбил лапландцев и образовал своё государство.

В древних государственных сагах существовал особый бог – Улльр, покровитель лыжников, а богиня Скаде воспевается как искусная охотница на лыжах. Подобные предания существовали и у северных народностей нашей страны. Так, остяки считали, что звёздный Млечный путь – это лыжня, проложенная покровителем охотников богом Тунк-Покс при преследовании лося на лыжах. В былинах остяков герои-воины всегда были быстрыми лыжниками и отличными стрелками их лука. Герой мордовского эпоса Кутурак «бегал на лыжах быстрее ветра».

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.

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.

1. **История 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.

Росла популярность лыжных праздников в Норвегии - Холменколленские игры (с 1883 г.), Финляндии - Лахтинские игры (с 1922г.), Швеции - массовая лыжная гонка «Васа-лоппет» (с 1922г).

В конце XIX в. 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 1910 г. в Осло состоялся международный лыжный конгресс с участием 10 стран. На нем была создана Международная лыжная комиссия, реорганизованная в 1924 г. в Междуна-родную лыжную Федерацию.

Во второй половине XIX столетия в России начало развиваться организованное спортивное движение. 29 декабря 1895 г. 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 1901 г. было создано Общество любителей лыжного спорта, а в 1910 г. - 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
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 1909-1910 г.г. в Москве было проведено рекордное количество соревнований - восемнадцать, в которых выступало 100 участников.

7 февраля 1910 г. 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 90 км. Выступили неудачно, но извлекли много полезных уроков по технике передвижения на лыжах, смазке лыж, конструкции инвентаря.

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.

По количеству побед на первенствах страны 1910-1954 г.г. наивысший рейтинг занимает Зоя Болотова - восемнадцатикратная чемпионка. Среди мужчин сильнейшим был Дмитрий Васильев - 16 побед, он является первым обладателем звания «Заслуженный мастер спорта».

Всего за период 1910-1995 г.г. было проведено 76 чемпионатов страны на дистанциях от 10 до 70 км у мужчин, и от 3 до 50 км у женщин. С 1963 г. в программы чемпионата страны включена сверх марафонская дистанция для мужчин – 70 км. У женщин с 1972 г. самой длинной стала дистанция 30 км, а с 1994г. – 50 км.

Рекордная по длине 4-дневная мужская гонка была проведена в 1938 г. – 232 км от Ярославля до Москвы. Победил Дмитрий Васильев - 18 час 41мин 02сек.

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.

Известные в настоящее время виды и дисциплины лыжного спорта дифференцируют на олимпийские, не олимпийские и 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 (спидскинг), 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.

На I Зимних Олимпийских играх в Шамони (Франция, 1924г) лыжный спорт был представлен лыжными гонками на дистанции 18 и 50км, прыжками на лыжах с трамплина и северным двоеборьем (прыжки с трамплина и
лыжная гонка).

Олимпийским чемпионом в лыжных гонках и в лыжном двоеборье стал норвежский лыжник Тарлиф Хауг. В прыжках на лыжах с трамплина занял III место. Тарлиф Хауг первый в мире был удостоен звания «Короля лыж». На
16-ти последующих играх повторить и тем более превзойти рекорд первого в мире «Короля лыж» не смог ни один олимпиец. За свои победы на лыжне Хауг был удостоен 10 Королевских Кубков. В знак необычайных спортивных заслуг суровые и немногословные норвежцы впервые в мире воздвигли Тарлифу на его родине прижизненный памятник. История олимпийского движения
60-70 г.г. знает лишь 2 случая, когда такой чести удостоились спортсмены. Оба они были героями Олимпиад 1924 года. Это герой Белой Олимпиады Хауг и герой летней Олимпиады финн Пааво Нурми.

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 1956 г. Первое участие увенчалось победами мужчин в эстафете 4х10 км и женщин на дистанции 10 км. 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 а 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 1994 г. 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 30 км.

Первую золотую медаль для российской команды завоевала Ольга Данилова на 15км дистанции.

«Ни одна победа не давалась мне так тяжело, как эта», - скажет самый титулованный олимпиец среди мужчин-гонщиков норвежец Бьорн Дэли после завоевания восьмой золотой олимпийской медали в 50км гонке в Нагано.

Долгих 34 года ждала этой победы Мики Мюллюля в гонке 30 км, великая лыжная держава Финляндия. Со времен Ээро Мянтюранты, сделавшего на Олимпиаде 1964 г. в Инсбруке победный дубль (тогда выиграл 15 и 30 км) у финнов ни один мужчина так и не смог подняться на высшую ступень пьедестала почета. Финляндия дала миру выдающихся лыжников В. Хакулинен, Ээро Мянтюранта, Юха Мието, Марье Матикайнен, Марье Люккаринен и др.

В 1998 г. 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.

Еще больше впечатление вызывают трюковые номера на лыжах. В высшей степени рискованный прыжок на лыжах с самолета без парашюта совершил с высоты 3000 м австриец Эрик Фельбермайер. Приземлился он на склоне крутой горы с точным расчетом.

Со временем трюки умельцев-одиночек начинают осваивать несколько спортсменов, организующих первые соревнования, некоторые из них, от трюкового начала достигают олимпийского рейтинга. Так было с фристайлом.

Современный лыжный спорт - это 39 лыжных дисциплин на Олимпийских играх а Нагано, 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».

1. **Разновидности лыжных видов спорта**

* 1. **Лыжные гонки**

Гонки — состязания в беге на лыжах обычно по пересеченной местности по специально подготовленной трассе. Классические дистанции: у мужчин — индивидуальные гонки на 10, 15 км (до 1952 на 18 км), 30 и 50 км, а также эстафета 4x10 км; у женщин — индивидуальные гонки на 5, 10, 15 (с 1989), 30 км (в 1978-1989 — 20 км), а также эстафета 4 x 5 км (до 1970 — 3 x 5 км).

Гонки — самый массовый и популярный вид лыжных соревнований. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце 19 — начале 20 вв. во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS, ФИС). СССР вступил в нее в 1948. В 2000 ФИС насчитывала 98 национальных федераций.

Протяженность гонок может быть самой различной — от 1 км на соревнованиях младших школьников до 50 км на чемпионатах стран, мира, на Олимпиадах и до «сверхмарафонов» в 70 км и более. Сложность дистанции определяется не только ее длиной, но и перепадом высот, то есть разностью отметок над уровнем моря между местом старта-финиша и высшей точкой трассы.

Лыжные гонки входили в программы всех зимних Олимпиад, начиная с 1924, с 1925 стали проводиться чемпионаты мира. Первоначально это были только мужские состязания на дистанциях 18 и 50 км. Но программа постоянно расширялась. В 1952 на VI Олимпийских играх в Осло впервые приняли участие женщины-лыжницы. В конце 1990-х гг. лыжники разыгрывали олимпийские награды уже в десяти видах программы — по пять у мужчин и у женщин.

На I зимней Олимпиаде в Шамони в 1924 одновременно с олимпийскими наградами победителям и призерам были вручены медали чемпионата мира, что впоследствии стало традицией для всех олимпийских состязаний лыжников. Первоначально чемпионаты мира проводились ежегодно, затем (начиная с 1950) ФИС установила четырехлетний цикл (четные «неолимпийские» годы), а с 1985 — двухлетний (нечетные годы).

В России первые состязания «лыжебежцев» состоялись в Петербурге в 1894, трасса была проложена прямо по заснеженной Неве. В 1910 был проведен первый чемпионат России, в 1924 — первый чемпионат СССР.

В 1920-30-е гг. советские гонщики неоднократно выступали на международных соревнованиях. В 1954 впервые приняли участие в чемпионате мира в Фалуне (Швеция), где по две золотые медали завоевали Владимир Кузин в гонках на 30 и 50 км и Любовь Козырева в гонке на 10 км и эстафете.

Наибольших успехов в лыжных гонках добивались спортсмены скандинавских стран и СССР (России). Среди российских лыжников: двухкратный чемпион мира (1970) и двухкратный олимпийский чемпион (1972) Вячеслав Веденин, четырехкратная олимпийская чемпионка (1972, 1976) и пятикратная чемпионка мира (1970, 1974) Галина Кулакова, четырехкратная олимпийская чемпионка (1976, 1980, 1992) и четырехкратная чемпионка мира (1974, 1982, 1985, 1991) Раиса Сметанина, олимпийский чемпион (1976) и чемпион мира (1978) Сергей Савельев, четырехкратный олимпийский чемпион (1980, 1984) Николай Зимятов, шестикратная олимпийская чемпионка (1992, 1994) и трехкратная чемпионка мира (1991, 1993) Любовь Егорова, трехкратная олимпийская чемпионка в эстафете (1992, 1994, 1998) и четырнадцатикратная чемпионка мира (1989-1997) Елена Вяльбе, пятикратная олимпийская чемпионка (1992, 1994, 1998) и девятикратная чемпионка мира (1993-1999) Лариса Лазутина.

Среди зарубежных гонщиков наиболее высокие результаты показали: финны Вейкко Хакулинен (трехкратный олимпийский чемпион, 1952, 1956), Эро Мянтюранта (трехкратный олимпийский чемпион, 1960, 1964), его соотечественница Марья-Лииса Хямяляйнен-Кирвесниеми (трехкратная олимпийская чемпионка, 1984), швед Гунде Сван (четырехкратный олимпийский чемпион, 1984, 1988), норвежец Бьерн Дэли (восьмикратный олимпийский чемпион, 1992, 1994, 1998), в 1999 удостоенный титула «Лучший лыжник 20 века».

За 75 лет своей истории соревнования по лыжным гонкам претерпели немало изменений. В середине 1980-х гг. в связи с возникновением новой техники бега («коньковый ход», или «свободный стиль») способ преодоления каждой дистанции был регламентирован правилами и программой соревнований. Кроме того, в программе появились «гонки преследования», очередность старта в которых определяется по результатам состязаний, проведенных накануне (по так называемой «системе Гундерсена», несколько раньше вошедшей в практику лыжного двоеборья).

По регламенту состязаний если первые гонки (30 км, мужчины, и 15 км, женщины) проводятся классическим стилем, то последние (50 км, мужчины, и 30 км, женщины) — свободным и наоборот. По «системе Гундерсена» в первый день лыжники бегут классическим стилем (10 км, мужчины, и 5 км, женщины), на следующий день — свободным (15 км, мужчин, и 10 км, женщины). В эстафетах первые два этапа преодолеваются классическим стилем, третий и четвертый — свободным.

Особое место в лыжных гонках занимают так называемые сверхмарафоны. Начало им положил проведенный в 1922 между шведскими городами Селен и Моро 90-километровый пробег «Ваза-лоппет», названный в честь шведского короля Густава Вазы, который совершил этот переход в начале 16 в. в ходе освободительной войны с датчанами.

Сверхмарафоны проводятся во многих странах мира (в том числе и в России под названием «Лыжня России» с 1983). 14 из них объединены в постоянную систему соревнований «World Loppet» («Мировой сверхмарафон»), созданную в 1978.

* 1. **Лыжное двоеборье**

Лыжное двоеборье (северная комбинация) – вид лыжного спорта, включающий гонку

на 15 км и прыжок с 90-метрового (первоначально с
70-метрового) трамплина. Соревнования проводятся в два дня (в первый день- прыжки, во второй — гонка). Участвуют только мужчины. Подсчет очков производится по «системе Гундерсена» (разработанной норвежским специалистом): разница в баллах, полученная на трамплине, переводится в секунды, в результате участники начинают гонку с общего старта, но с заработанным накануне гандикапом, побеждает тот, кто первым пересечет линию финиша.

По «системе Гундерсена» проводятся также и командные состязания двоеборцев, которые завершаются эстафетой 3x10 км. В 1999 появился новый вид программы — двоеборье-спринт, которое проводится в течение одного соревновательного дня: после прыжка буквально через час участники выходят на старт гонки на 7,5 км (также с гандикапом). «Система Гундерсена» была заимствована гонщиками и биатлонистами: в программу их соревнований включены так называемые «гонки преследования».

Как вид спорта лыжное двоеборье зародилось в Норвегии в конце 19 в. (в России первые соревнования состоялись в 1912 вблизи Петербурга). В 1924 лыжное двоеборье было включено в программу Олимпийских игр и чемпионатов мира. В СССР двоеборье начало развиваться с конца 1930-х гг. Наивысших достижений в этом виде добились норвежский спортсмен Юхан Греттумсбротен (двухкратный олимпийский чемпион в 1928 и 1932) и трехкратный олимпийский чемпион из ГДР Ульрих Велинг (1972, 1976, 1980). Среди российских спортсменов-призеров Олимпийских игр — Николай Киселев (серебряная медаль на IX Олимпиаде в Инсбруке в 1964) и Николай Гусаков (бронзовая медаль на VIII Олимпиаде в Скво-Вэлли в 1960) и Валерий Столяров (бронзовая на XVIII Олимпиаде в Нагано в 1998).

* 1. **Прыжки с трамплина**

Прыжки с трамплина – вид лыжного спорта. Соревнования проводятся только среди мужчин со среднего (90 м) и большого (120 м) трамплинов (первоначально: соответственно 70 и 90 м). Прыжок оценивается с точки зрения техники исполнения (по 20-балльной системе) и длины полета. Участники соревнований выполняют две попытки.

Прыжки с трамплина зародились в Норвегии в конце 19 в. В большинстве норвежских городов стали строить сначала насыпные земляные трамплины, потом деревянные и из металлоконструкций. В 1897 вблизи Осло состоялись первые официальные состязания прыгунов (в России — в 1906 вблизи Петербурга).

Параллельно с прыжками развивалось и двоеборье. В 1924 в Международной федерации лыжного спорта (ФИС) был создан технический комитет по этим дисциплинам, тогда же прыжки и двоеборье были включены в программу зимних Олимпиад и чемпионатов мира.

Это было время лыжников-универсалов. Среди них наиболее заметный след оставили норвежцы Турлейф Хауг и Юхан Греттумсбротен, с большим успехом выступавшие как на дистанциях гонок, так и на трамплине. Они передали победную эстафету своему земляку прыгуну Биргеру Рууду, который на протяжении 18 лет (1930-1948) доминировал в этом виде спорта. Он стал обладателем двух золотых олимпийских медалей и трех на чемпионатах мира. Его достижение смог превзойти в 1980-х гг. лишь финский спортсмен Матти Нюканен (четырехкратный олимпийский чемпион и четырехкратный победитель Кубка мира).

Долгое время соревнования прыгунов проводились на одном трамплине средней мощности (70 м) и проходили в один день. В 1962 в программу были включены прыжки с большого трамплина (90 м), а спустя 20 лет в 1982 к индивидуальным состязаниям добавились командные — также на большом трамплине. В 1990-х гг. расчетные мощности среднего и большого трамплинов достигли соответственно 90 и 120 м.

Помимо этих трамплинов существуют так называемые трамплины «летные», которые представляют собой сооружения особой конструкции, позволяющие совершать прыжки-полеты длиной до 200 м и более. Наиболее известны среди них — трамплины в Планице (Словения), Викерсунде (Норвегия), Оберстдорфе (Германия), Кульме (Австрия). С 1972 под эгидой и по правилам ФИС проводятся чемпионаты мира по полетам на лыжах, разыгрывается Кубок мира. В 2000 году на одном из этапов Кубка австрийский прыгун Андреа Гольдбергер установил мировой рекорд — его полет составил 225 м.

В России прыжки с трамплина начали по-настоящему развиваться лишь в конце 1940-х гг. Наибольших успехов в этом виде лыжного спорта добились Владимир Белоусов (золотая олимпийская медаль на Играх в Гренобле, 1968) и Гарий Напалков, завоевавший две золотые медали на чемпионате мира 1970 в Штрбске-Плесо (Чехословакия).

* 1. **Горнолыжный спорт**

Горнолыжный спорт – спуск с гор на лыжах по специальным трассам, размеченным воротами, с фиксацией времени. Включает: скоростной спуск, слалом, слалом-гигант, супергигант и состоящие из них многоборья. Соревнования проводятся среди женщин и мужчин. Длина трасс в скоростном спуске — 2000-3500 м, число ворот — 15-25; длина трасс в слаломе — 450-500 м, число ворот для женщин — 50-55, для мужчин — 60-75; длина трассы в слаломе-гиганте до 2000 м, число ворот 50-75; длина трассы в супергиганте — до 2500 м. Развит в Австрии, Швейцарии, Франции, Италии, Германии, США, Канаде, Норвегии, Швеции. В программе Олимпийских игр с 1936, чемпионаты мира проводятся с 1931.

Начало всем горнолыжным дисциплинам положил слалом, появившийся во всех странах Центральной Европы в начале 20 в. Наибольших успехов в этом виде спорта добились спортсмены альпийских стран Европы и Скандинавии.

Руководство развитием горнолыжного спорта осуществляет Международная федерация лыжного спорта (FIS, ФИС), в 1931 был создан горнолыжный технический комитет. В том же году состоялся первый чемпионат мира в Мюррене (Швейцария). Первой чемпионкой мира по слалому и скоростному спуску стала английская горнолыжница Э. Маккинон.

Интересно отметить, что в горных лыжах в отличие от гонок, никогда не существовало «женской дискриминации». Формулы мужских и женских состязаний всегда были идентичными, развивались и изменялись на равных. В 1936 на IV зимней Олимпиаде в Гармиш-Партенкирхене (Германия) первыми олимпийскими чемпионами стали немецкие горнолыжники Франц Пфнюр и Кристель Кранц (кроме того, на шести чемпионатах мира, 1934-39, она завоевала 12 золотых и 3 серебряные медали).

В начале 1950-х гг. в олимпийскую программу горнолыжных соревнований был включен гигантский слалом, а также введен подсчет очков в троеборье, но олимпийские медали в этом виде не разыгрывались. По такой формуле горнолыжники соревновались около 30 лет, затем слаломный комитет федерации принял решение исключить из программы троеборье, а вместо него ввести новое соревнование — альпийскую комбинацию, состоящую из самостоятельных стартов в слаломе и скоростном спуске. В 1987 была включена пятая горнолыжная дисциплина — супергигант, что окончательно предопределило узкую специализацию участников. Они разделились на довольно четко выраженные группы мастеров техники (слалом и гигант) и скорости (спуск и супер), сторонники универсального подхода соревновались на трассах комбинации.

Самых высоких результатов в состязаниях горнолыжников добились австрийский спортсмен Антон Зайлер (три золотые медали на VII Олимпиаде в Кортина д'Ампеццо, 1956), а также француз Жан-Клод Килли, повторивший его достижение на X Олимпиаде в Гренобле (1968).

В последние десятилетия по-прежнему в горнолыжном спорте доминируют западноевропейские спортсмены: Аннемари Прелль, Петра Кронбергер, Херман Майер (Австрия); Густаво Тони, Дебора Компаньони, Альберто Томба (Италия); Ингемар Стенмарк, Пернилла Виберг (Швеция); Эрика Хесс, Пирмин Цурбригген (Швейцария); Катя Зайцингер (Германия); Къетиль Омодт (Норвегия) и другие.

Среди российских горнолыжников наибольших успехов достигли: Евгения Сидорова (бронзовая медаль на VII Олимпиаде в Кортина д'Ампеццо в 1956), Светлана Гладышева (бронзовая медаль в скоростном спуске на чемпионате мира в 1991 и серебряная в супергиганте на XVII Олимпиаде в Лиллехаммере в 1994).

* 1. **Фристайл**

Фристайл (англ. free style, букв. — свободный, вольный стиль), вид горнолыжного спорта ; включает три разновидности: 1) могул — скоростной спуск на горных лыжах по бугристой трассе с двумя обязательными «фигурными» прыжками; 2) так называемый лыжный балет — спуск с гор с выполнением различных танцевальных фигур (шаги, вращения, повороты и т. д.); 3) прыжки с трамплина с выполнением ряда акробатических фигур (сальто, пируэты и т. д.). В Комитете по фристайлу (основан в 1978) при Международной федерации лыжного спорта (ФИС) свыше 30 стран (1999). Кубок мира проводится с 1978, чемпионаты мира — с 1986.

Во всех трех видах судьи оценивают технику выполняемых прыжков или фигур (в могуле дополнительно фиксируется время прохождения трассы).

Пионерами фристайла были горнолыжники, которым не хватало остроты ощущений на трассах и дисциплины в исполнении технических приемов слалома. Так, одного из сильнейших могулистов 1990-х гг., олимпийского чемпиона француза Эдгара Гроспирона отчислили из команды горнолыжников за бесперспективность. Его привычка спускаться по склону с плотно сжатыми коленями больше соответствовала новому виду спорта — фристайлу.

Увлечение фристайлом, возникшее в Европе и США в начале 1970-х гг., за короткое время охватило весь лыжный мир. Повсюду начались самодеятельные местные соревнования, когда же их ранг возрос до уровня национальных чемпионатов и международных турниров, то возникла необходимость в унифицированных правилах. Созданный в рамках ФИС технический комитет по фристайлу выработал единый регламент соревнований.

На XV зимней Олимпиаде в Калгари (1988) на показательных выступлениях были продемонстрированы уникальные номера во всех видах фристайла, но только на следующей XVI Олимпиаде в Альбервиле (1992) в программу олимпийских видов был включен один из видов фристайла — могул. В 1994 в Лиллехаммере на XVII Олимпиаде в программу были включены акробатические прыжки с трамплина (лыжный балет пока остается за пределами олимпийской программы).

В России фристайл появился в середине 1980-х гг. В 1986 состоялись первые всесоюзные соревнования. Несмотря на отставание, на Олимпиаде в Лиллехаммере стали призерами российские спортсмены Елизавета Кожевникова (могул, третье место) и Сергей Щуплецов (могул, второе место). Кроме того, Щуплецов стал также двухкратным чемпионом мира в комбинации. Чемпионками мира в лыжном балете были Елена Баталова (1995), Оксана Кущенко (1997), Наталья Разумовская (1999), в акробатических прыжках — Василиса Семенчук (1991).

* 1. **Сноубординг**

Сноубординг (англ. snowboarding, от snowboard — лыжная доска), вид лыжного спорта — спуск по снежному склону на широкой окантованной лыже (крепления для ног устанавливаются поперек линии движения).

Сноубординг возник в 1960-е гг., когда американский слаломист Джей Бартон продемонстрировал спуск по склону на изобретенной им лыжной доске (сноуборде), которым сразу же заинтересовались лыжные фабриканты. Была создана профессиональная международная федерация (ИСФ), стали проводиться соревнования с присвоением победителям титулов чемпионов мира. Но только в 1995 был учрежден в рамках Международной федерации лыжного спорта (ФИС) технический комитет по сноубордингу. В 1996 был проведен первый чемпионат мира.

В программе сноубординга — два вида состязаний: одно из них проводится на обычном снежном склоне, в него входят разновидности слалома и слалома-гиганта; для второго требуется специальное сооружение — желоб, напоминающий разрезанный вдоль цилиндр. По этой аналогии состязания носят название «хаф-пайп» (англ. half-pipe — полутруба). В «хаф-пайпе» спортсмен скатывается сверху вниз по своеобразной синусоиде от одного среза полутрубы к другому, совершая на ее краях прыжки-перевороты. Судьи оценивают сложность и технику выполнения прыжков.

В программу XVIII Олимпиады в Нагано (1998) были включены «хаф-пайп» и слалом-гигант. Чемпионаты России по сноубордингу проходят с 1997.

* 1. **Биатлон**

Биатлон возник в результате соревнований, связанных с гонками на лыжах и стрельбой, проводимых на протяжении многих лет в нашей стране и за рубежом. Первые соревнования в передвижении на лыжах со стрельбой были проведены в 1767г. в Норвегии. В числе трех номеров программы 2 приза предусматривались для лыжников, которые во время спуска со склона средней крутизны попадут из ружья в определенную цель на расстоянии 40-50 шагов. Несмотря на столь ранее зарожде­ние, биатлон не получил распространения в других странах.

Развитие биатлона в современном виде началось только в начале XX столетия. В 20-30-е годы, военизированные соревнования на лыжах были широко распространены в частях Красной Армии. Спортсмены проходили дистанцию 50 км с полной боевой выкладкой, преодолевая различные препятствия. Впоследствии военизированные гонки на лыжах с оружием видоизменялись, все больше приближаясь к спортивным соревнованиям. Так, появились гонки патрулей, состоящие из командной гонки на 30км с оружием и стрельбой на финише.

"Гонки военных патрулей" были популярны и за рубежом. Они были включены в программу, как показательные, на первых зимних Олимпийских играх в Шамони 1924г. с награждением победителей и призеров олимпийскими медалями. Такие же показательные выступления "патрулистов" прошли на II, IV, V зимних Олимпиадах.

Зрелищность военизированных соревнований из-за соединения в одном состязании нескольких видов спорта, отличающихся по характеру двигательной деятельности, способствовала преобразованию гонок патрулей в новый самостоятельный вид спорта - биатлон, утвержденный в 1957г. Международным союзом современного пя­тиборья.

Первый официальный чемпионат страны по биатлону с участием в основном лыж­ников-гонщиков и "патрулистов" прошел на Уктусских горах под Свердловском в 1957г. Первым обладателем титула "чемпиона страны по биатлону" стал Владимир Маринычев, победивший на дистанции 30км со стрельбой. Этот чемпионат дал мощный импульс в развитии биатлона.

До настоящего времени чемпионаты страны проводятся ежегодно.
В 1958г. биатлонисты провели первый чемпионат мира. День рождения биатлона был официально провозглашен 2 марта 1958г. на первом чемпионате мира в Авст­рии.

Вначале программа биатлонистов на чемпионатах страны, мира и Олимпийских игр включала один вид - лыжная гонка на 20км со стрельбой из боевого оружия (калибр 5,6; 6,5 и 7,62мм) на четырех огневых рубежах с пятью выстрелами на каждом из них. На первых трех рубежах стрельбу разрешалось вести из любого положения, а на четвертом, последнем рубеже, - только из положения стоя. За каждый промах ко времени, оказанному в гонке, начислялись две штрафные минуты. В 1965г. решением Международного союза современного пятиборья и биатлона (УИПМБ) были повышены требования к стрельбе. Во-первых, увеличили количество обязательных стрелковых упражнений из положения стоя - два (на втором и четвер­том рубежах) вместо одного. Во-вторых, дифференцировали штрафное время - 1 ми­нута за попадание во внешний круг и 2 минуты за промах по мишени. В 1966г. на чемпионатах мира и с 1968г. на олимпийских играх программу расши­рили введением эстафеты 4х7,5км, а затем (в 1974г. на чемпионате мира и 1980г. на олимпийских играх) спринтерские гонки на 10км. В этих же дисциплинах стрельбу ведут на двух рубежах из положения лежа и стоя. Причем в эстафете на каждом ру­беже на поражение пяти мишеней можно использовать восемь патронов. Каждый промах компенсируется прохождением дополнительного штрафного круга 150м. С 1986г. на всех дистанциях используют свободный стиль. Популярность биатлона в мире значительно возросла после 1978г., когда боевое оружие заменили на малока­либерную винтовку (5,6мм), дистанцию стрельбы уменьшили до 50м, отменили 2-минутный штраф, установили размер мишеней - 4см при стрельбе лежа и 11см при стрельбе стоя (по диаметру). Биатлон стал более доступным. В настоящее время би­атлон культивируют 57 стран.

Олимпийским видом биатлон стал в 1960г. На VIII зимних олимпийских играх в Скво-Вэлли, 1960г. первым олимпийским чемпионом по биатлону стал шведский спортсмен К.Лестандер при невысоком результате гонки (1:33.21) и отличной стрельбе: 20 попаданий из 20! Отличная стрельба являлась в то время основным кри­терием, определяющим конечный результат соревнования. Бронзовая медаль А.Привалова стала первой наградой для биатлона на первых зимних олимпийских играх в 1960г.

В олимпийских соревнованиях по биатлону успешнее других выступали спортсмены Скандинавских стран, СССР - СНГ - России, ГДР - Германии. По две золотые ме­дали в олимпийских играх завоевал в свое время: Магнар Сольберг (Норвегия) 1968, 1972, Виктор Маматов (СССР) 1968, 1972; Иван Бяков (СССР) 1972, 1976; Николай Круглов (СССР) 1976; Анатолий Алябьев (СССР) 1980; Франк Петер Реч (ГДР) 1988; Марк Киршнер (Германия) 1992, 1994; Дмитрий Васильев (СССР) 1984, 1988; Сергей Чепиков (РФ) 1988, 1994г.г. Среди женщин двухкратными олимпийскими чемпионками были Анфиса Резцова (РФ) 1992, 1994г.г. и канадка Мариам Бедар - 1994г.

Четыре золотые олимпийские медали у Александра Тихонова за победы в эстафе­тах на четырех Олимпиадах в Гренобле, Саппоро, Инсбруке и Лейк-Плэсиде, при­знанного лучшим "стреляющим лыжником" планеты.

Первым советским олимпийским чемпионом в биатлоне - самом трудном виде зим­них олимпийских игр - стал Владимир Меланин в 1964г., (Инсбрук), в гонке на 20 км. Золотые традиции в эстафете советские биатлонисты удерживали шесть Олимпиад подряд, начиная с 1968г. В летописи мирового биатлона XX века такое спортивное достижение навсегда останется рекордным.

Женский биатлон получил признание в 1984г. на чемпионате мира в Шамони (Фран­ция). Первой чемпионкой мира стала Венера Чернышова. В 1992г. женский биатлон включили в программу XVI зимних Олимпийских игр в Альбервиле, Франция. На этих играх первой олимпийской чемпионкой стала Анфиса Резцова на дистанции 7,5км. Выиграла "золото", несмотря на три промаха на сприн­терской дистанции. Через 2 года вновь становится олимпийской чемпионкой в биат­лоне на дистанции 7,5км в эстафете, в Лиллехаммере (Норвегия). На XVIII зимних Олимпийских играх в Нагано единственную золотую медаль в би­атлоне для российской команды завоевала биатлонистка из Тюмени Галина Куклева. Гонка на 7,5км, в которой она победила, оказалась одной из наиболее драматичных. На финише чемпионку и серебряного призера - Урсулу Дизль из Германии - разде­лили всего 0,7 секунд. Победителем мужской спринтерской гонки на 10 км стал нор­вежец, Оле Эйнар Бьёрндален.

В биатлонной эстафете Галина Куклева сделала самое трудное - отыграла около 30 секунд и вытащила нашу команду с шестой на вторую позицию. Серебряные медали у российских биатлонисток: Ольги Мельник, Галины Куклевой, Альбины Ахатовой и Ольги Ромасько.

Фаворитами мужской биатлонной эстафеты считались сборные Германии, Норвегии и России, стран, чьи спортсмены на Олимпиаде в Нагано завоевали больше всех на­град. Первые три места заняли именно эти сборные, в том же порядке, в каком они стоят в неофициальном командном зачете.

Виктор Майгуров, Павел Муслимов, Сергей Тарасов и Владимир Драчев - бронзовые призеры в мужской биатлонной эстафете.

Достижения биатлонистов Советского Союза и России за 40 лет развития являют со­бой гордость национального и мирового спорта.

**Заключение**

Итак, выше былы изложены основные виды лыжного спорта, процесс их развития, правила проведения соревнований и наивысшие достижения в каждом из них, на основании чего можно сделать следующие выводы.

Лыжи – средство физического воспитания для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Прогулки на лыжах на чистом морозном воздухе заметно повышают сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности, доставляют положительное влияние на нервную систему.

Во время занятий на лыжах успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, физическая выносливость.