

Российский государственный университет физической  
культуры, спорта, молодежи и туризма  
(ГЦОЛИФК)

Кафедра теории и методики лыжного и конькобежного  
спорта, фигурного катания на коньках

Т.И. Раменская

**Лыжные гонки**

**как олимпийский вид спорта**

**и эффективное средство**

**оздоровления населения**

Учебно-методический комплекс  
раздела дисциплины «Теория и методика лыжных гонок»  
для студентов высших учебных заведений  
по направлению 032100.65 – «Физическая культура»  
и специальности 032101.65 – «Физическая культура и спорт»

Москва-2011

**Раменская Т.И.**

Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения: Учебное пособие.

Рецензенты: С.В. Петров – канд. пед. наук, профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма;

В.К. Кузнецов – канд. пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики зимних видов спорта, Московская государственная академия физической культуры.

В учебно-методическом комплексе раздела «Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения» дисциплины «Теория и методика лыжных гонок» раскрываются история развития лыжных гонок в программе зимних Олимпийских игр 1924–2010 гг., регламент проведения соревнований в новых олимпийских дисциплинах. Дано биологическое обоснование оздоровительной эффективности занятий в передвижении на лыжах для населения в возрасте от 3-4 до 80 лет и старше, включая инвалидов различных категорий. Раскрыты государственные и общественные структуры управления физкультурно-спортивными организациями по лыжным гонкам. Подготовлен «Глоссарий», охватывающий все разделы.

С целью развития творческого потенциала, стимулирования самостоятельной работы студентов по материалу пособия разработано 120 контрольно-тестовых практических заданий/вопросов и предложены 3 варианта ответов на каждый из них. В «Приложении» указан вариант правильного ответа. При таком подходе к содержанию пособия главным в подготовке специалиста становится не только передача и контроль знаний, а прежде всего развитие личности, формирование и оценка базовых умений, навыков, норм и правил осуществления профессиональной физкультурно-спортивной деятельности, что соответствует международным требованиям к подготовке специалистов.

Учебно-методический комплекс данного раздела рекомендован преподавателям, студентам, магистрантам высших физкультурных учебных заведений. Материал может быть полезен для спецкурсов, научной работы аспирантов и соискателей.

## Содержание

<i>Введение.....</i>	<i>4</i>
<i>1. Развитие лыжных гонок как олимпийского вида спорта.....</i>	<i>6</i>
<i>2. Спортивные достижения лыжников-гонщиков нашей страны ...</i>	<i>25</i>
<i>3. Передвижение на лыжах – национальное средство оздоровления населения России .....</i>	<i>40</i>
<i>4. Лыжная подготовка различных групп населения.....</i>	<i>51</i>
<i>4.1. Дошкольники.....</i>	<i>51</i>
<i>4.2. Школьники .....</i>	<i>55</i>
<i>4.3. Студенческая молодежь.....</i>	<i>72</i>
<i>4.4. Военнослужащие.....</i>	<i>80</i>
<i>4.5. Население старшего возраста .....</i>	<i>83</i>
<i>4.6. Инвалиды различных категорий.....</i>	<i>91</i>
<i>5. Управление физкультурными и спортивными организациями по лыжным гонкам.....</i>	<i>110</i>
<i>Рекомендуемая литература.....</i>	<i>140</i>
<i>Глоссарий.....</i>	<i>143</i>
<i>Приложение. Вариант правильного ответа на контрольно-тестовые задания/вопросы (порядковый номер и буква правильного варианта ответа) .....</i>	<i>158</i>

## ***Введение***

Учебно-методический комплекс раздела «Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения» дисциплины «Теория и методика лыжных гонок» подготовлен на основе учебного плана по направлению 032100.65 «Физическая культура», в соответствии с программой данной дисциплины федерального компонента цикла специальных дисциплин ГОС и специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт».

В учебно-методическом комплексе данного раздела раскрыта эволюция олимпийской программы соревнований по лыжным гонкам за период с 1924 по 2010 г. Выделены 9 этапов совершенствования программы в соревнованиях мужчин и 11 этапов – в состязаниях женщин. Дана характеристика новых олимпийских соревновательных упражнений: трех разновидностей лыжной гонки преследования, многотуровых соревнований в индивидуальном и командном спринтах, особенностей организации и проведения соревнований с общего старта.

Проанализированы спортивные достижения лыжников-гонщиков разных стран на I–XXI Олимпийских зимних играх и 1–48 Чемпионатах мира по лыжным гонкам, проведенных за период с 1924 по 2011 г. Выявлена сильнейшая в мире лыжная держава – команда России.

На научной основе базируются обоснования высокой эффективности занятий лыжной направленности для оздоровления дошкольников, школьников, студенческой молодежи, военнослужащих, населения старшего возраста, инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию.

Раскрыты государственные и общественные формы управления развитием лыжных гонок.

Переход на кредитную балльно-рейтинговую систему контроля и оценки работы в течение всего периода обучения предусматривает развитие личности,

достижение высокого творческого потенциала за счет стимулирования прежде всего самостоятельной деятельности студента. С этой целью по каждому разделу разработаны контрольно-тестовые задания/вопросы. Всего их в учебно-методическом комплексе 120, на каждый тест предложены три варианта ответов, один из которых – правильный. Для самопроверки, самоконтроля в «Приложении» указан вариант правильного ответа на каждый вопрос/задание.

Содержание комплекса включает «Глоссарий», охватывающий все разделы.

Овладение материалом данного раздела УМКД предусматривает реальный переход от коллективного к личностному образованию, создает условия для самореализации духовно-нравственного и интеллектуального потенциала личности, обеспечивает теоретическую и практическую подготовку к профессиональной педагогической работе по дальнейшему развитию лыжных гонок как олимпийского вида спорта и направленному использованию передвижения на лыжах как высокоэффективного средства оздоровления различных контингентов населения. Такой подход соответствует международным требованиям, согласно которым главными в обучении, особенно по профилирующим дисциплинам, становятся не столько передача и контроль знаний, сколько подготовка специалиста как творческой личности, формирование базовых умений, навыков, норм и правил осуществления профессиональной физкультурно-спортивной деятельности в современных социально-экономических условиях с учетом рыночных отношений и социального обновления общества.

Данный раздел УМКД рекомендован студентам, магистрантам, преподавателям, другим специалистам в области физической культуры и спорта, может быть полезен для спецкурсов, в научной работе.

## ***1. Развитие лыжных гонок как олимпийского вида спорта***

В глобальных оценках XX век по праву можно считать веком стремительного развития спорта высших достижений, превращения его в социальное явление мирового масштаба, в самое захватывающее зрелище. Современное олимпийское движение по своему авторитету, общепланетарной роли не имеет себе равных в мировом сообществе. Олимпизм вносит ничем не заменимый вклад в сокровищницу мировой культуры. Солидарность, дружба, сотрудничество, единство и взаимопонимание между народами разных стран – важнейшие достижения олимпизма. Олимпийский символ в виде пяти разноцветных переплетенных колец олицетворяет единство пяти континентов нашей планеты. Высшее спортивное достижение – своего рода эталон человеческих возможностей, реализованных в различных видах спорта в тот или иной исторический период. Всемирно известный английский физиолог, лауреат Нобелевской премии Арчибалд Хилл (1886–1977) утверждал, что наибольшее количество физиологических данных о человеке сконцентрировано не в книгах/учебниках по физиологии, а в высших мировых спортивных достижениях. Олимпийский успех – это не только личная победа спортсмена, это всегда показатель могущества, триумф страны, которую он представляет. Спортсмен-олимпиец вносит реальный, существенный, значимый вклад в признание авторитета своей страны в мире.

Исчисление современного олимпийского движения как достояния земной цивилизации началось с 23 июня 1894 года, когда представители 12 стран на Международном атлетическом конгрессе в Париже учредили Международный Олимпийский комитет (МОК). Выдающийся французский общественный деятель барон Пьер де Кубертен (1863–1937) – основатель Олимпийских игр современности. Ему принадлежит и заслуга в разработке основ современного олимпизма как идеологии олимпийского движения – совокупности философских, социологических, педагогических идей, базирующихся на принципах гуманизма, демократии, на общечеловеческих морально-этических и духовно-нравственных ценностях. Цель олимпизма – повсеместно поставить

спорт на службу гармоничному развитию человека, созданию мирного общества. Таким образом, через полтора тысячелетия после запрещения Олимпийских игр древности, регулярно проводимых у подножия горы Кронос в почитаемом греками святилище Олимпия, они были возрождены. Теперь Олимпиады стали достоянием не только греков, но и всего человечества. Один из сподвижников Кубертена в деле возрождения Олимпийских игр – генерал российской армии, педагог, активный пропагандист физического воспитания военнослужащих **Алексей Дмитриевич Бутовский** (1838–1917), который на Парижском конгрессе был избран в состав МОК, стал **первым** россиянином в этой важной для всей человеческой культуры международной организации.

На Парижском конгрессе было принято решение сохранить установленный в древней Олимпии 4-летний олимпийский цикл и провести в 1896 г. Игры I Олимпиады в столице Греции Афинах как исконной родине олимпийского спортивного праздника. В соревнованиях по 9 видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, плавание, поднятие тяжестей, борьба, стрельба, фехтование, велосипедные гонки и теннис) приняли участие 245 спортсменов-мужчин из 14 стран, было разыграно 43 комплекта золотых, серебряных и бронзовых медалей. Значительно обогатило и облагородило олимпийское движение участие в нем женщин, начиная с Игр II Олимпиады в Париже (Франция, 1900 г.).

Бесспорным свидетельством подлинно всемирного географического размаха, величия и триумфа олимпийского движения является прогрессивная динамика количественных данных о странах, участниках и видах спорта на Олимпийских играх. Так, в 2008 г. на Играх XXIX Олимпиады в Пекине (Китай) более 11 тысяч атлетов соревновались в 28 видах спорта за 302 комплекта олимпийских медалей. Современное олимпийское движение стало поистине всемирным, в 2010 г. было зарегистрировано 205 НОКов.

Хотя наша страна стояла у истоков олимпийского движения, Российский олимпийский комитет (РОК) был образован только в 1911 г. **Первый председатель** – известный ученый, педагог, директор Александровского

женского училища **Вячеслав Измайлович Срезневский** (1849–1937). После 1917 г. РОК был упразднен «за ненужностью».

В СССР Национальный олимпийский комитет восстановили лишь в 1951 г.: наша страна через 34 года возвратилась в олимпийскую семью, стала полноправным членом МОК.

Игры первых трех Олимпиад (1896, 1900, 1904 гг.) прошли без участия россиян. На IV Олимпиаде в Лондоне (Англия, 1908 г.) дебютировали 8 наших соотечественников. В программу этих Игр включили зимний вид спорта – фигурное катание на коньках. Дебютант Николай Коломенкин, выступавший под псевдонимом Панин, – первый российский олимпионик, т.е. олимпийский чемпион по современной терминологии. Золотая строчка в истории национального и мирового спорта именует его Николай Панин-Коломенкин.

На V Играх в Стокгольме (Швеция, 1912 г.) команда России впервые приняла **официальное** участие. Оценив по достоинству значение Олимпиад, их международный престиж, Император Николай II взял под свое покровительство одну из самых больших олимпийских делегаций (178 спортсменов, 50 тренеров, руководителей и представителей организаций). Царь учредил специальный приз для одного из наших победителей – ладью из золота, серебра и драгоценных камней, которую изготовил всемирно известный российский ювелир Карл Фаберже. К сожалению, несмотря на всемерную поддержку со стороны Государя, наши спортсмены возвратились без олимпийского золота. Команда России выиграла лишь 4 медали: серебряную и бронзовую – в стрельбе, серебряную – в борьбе, бронзовую – в парусном спорте.

Международное олимпийское движение стремительно развивалось и крепло, становилось важной частью жизни мирового сообщества, однако по указанию правительства/правителя нам запрещали в нем участвовать, страна была изолирована от внешнего спортивного мира. Следующего (после 1912 г.) выхода на олимпийскую арену спортсмены ждали 40 (!) лет. Возвращение состоялось только в 1952 г. на Играх XV Олимпиады в Хельсинки



(Финляндия), олимпийское содружество пополнилось еще одной спортивной державой. Десятки имен советских атлетов вписаны золотыми буквами в историю этих Игр, команда СССР выиграла 71 медаль и 22 из них – золотые. Нас обошел только многолетний олимпийский лидер – сборная США (76 медалей, включая 40 золотых).

Стремительный прогресс в международном олимпийском движении произошел в 1924 г., когда в Шамони (Франция) провели первые самостоятельные Игры только по зимним видам спорта. С этого времени Олимпийские зимние игры (в олимпийской Хартии принят именно такой порядок слов) имеют отдельный 4-летний олимпийский цикл и собственную, не совпадающую с летними Играми, нумерацию. Так, военно-политические события в мире явились причиной 12-летнего перерыва в проведении Игр. Состоявшаяся перед Второй мировой войной (1939–1945 гг.) белая Олимпиада 1936 г. имела номер IV, а следующие за ней послевоенные Игры 1948 г. получили порядковый номер V. Летние Олимпийские игры в 1940 и 1944 гг. также не проводились, однако они пронумерованы как XII и XIII соответственно.

Следует обратить внимание и на то, что решение о проведении Игр по зимним видам спорта МОК принял только в 1925 г. В 1924 г. в Шамони состоялась «Международная спортивная неделя по случаю VIII Олимпиады» по летним видам спорта. Этот спортивный форум МОК и решил считать I зимними Олимпийскими играми (ЗОИ).

До XVI Игр в Альбервиле (Франция, 1992 г.) они проводились в тот же четный високосный календарный год, что и Игры по летним видам спорта. Дальнейшие Зимние Олимпиады по решению МОК стали проводить по-прежнему в четные, но не високосные календарные годы. Таким образом, летние и зимние Игры развели на разные четные годы, что позволило многомиллионным страстным поклонникам спорта наслаждаться олимпийскими баталиями через каждые 2 года. Мало остается в мире людей, которые равнодушны к Олимпиадам, не ждут их. В результате этого

постановления МОК XVII зимние Игры в Лиллехаммере (Норвегия) прошли уже в 1994 г., т.е. через два года после Олимпиады в Альбервиле. Последующие олимпийские соревнования по зимним видам спорта решено проводить по-прежнему с 4-летним интервалом. Из-за этого нововведения автоматически отпала впервые выдвинутая нашей страной кандидатура Ленинграда (ныне Санкт-Петербург) как возможной столицы Олимпийских зимних игр 1996 года. На 119-й сессии МОК, проведенной в июле 2007 г. в Гватемале, Россия одержала триумфальную победу в борьбе за право проведения Игр по зимним видам спорта в 2014 г.: Сочи – столица XXII Зимней Олимпиады. Это решение МОК является беспрецедентным в истории нашей страны.

Соревнования лыжников-гонщиков были введены уже в первую олимпийскую программу. Долгие годы за олимпийские медали боролись только мужчины (Таблица 1).

В течение первых трех Олимпиад (1924, 1928, 1932 гг.) лыжники-гонщики разыгрывали 2 комплекта золотых, серебряных и бронзовых наград в индивидуальных соревнованиях на дистанциях 18 и 50 км с использованием на этих и последующих Играх раздельного одиночного старта, при котором участники стартуют по одному с установленным интервалом – 30 с, чаще – 1 мин. На IV, V, VI Играх (1936, 1948, 1952 гг.) к этим индивидуальным соревнованиям добавили командную эстафетную гонку. В команде 4 участника, каждый спортсмен должен пройти 10 км (4 чел. x 10 км). Существенные изменения произошли на VII Зимней Олимпиаде (1956 г.), когда дистанцию 18 км сократили до 15 км и дополнили программу еще одним соревновательным упражнением – лыжной гонкой на 30 км, т.е. мужчины стали разыгрывать 4 комплекта наград. Эта олимпийская программа сохранялась на протяжении 8 Олимпиад – VII–XIV Игры (1956–1984 гг.).

**Таблица 1**

## Эволюция олимпийской программы соревнований по лыжным гонкам

Номер ЗОИ	Место проведения	Год	Мужчины			Женщины		
			Этап совершенствования	Кол-во компл. медалей	Дистанция, км Стили: классический (кл), свободный (св)	Этап совершенствования	Кол-во компл. медалей	Дистанция, км Стили: классический (кл), свободный (св)
Без разделения по стилю								
I	Шамони, Франция	1924	1	2	18; 50	не участвовали		
II	Санкт-Мориц, Швейцария	1928						
III	Лейк-Плэсид, США	1932						
IV	Гермиш- Партенкирхен, Германия	1936	2	3	18; 50; 4x10			
V	Санкт-Мориц, Швейцария	1948						
VI	Осло, Норвегия	1952				1	1	10
VII	Кортина д'Ампеццо, Италия	1956	3	4	15; 30; 50; 4 x 10	2	2	10; 3 x 5
VIII	Скво-Вэлли, США	1960				3	3	5; 10; 3 x 5
IX	Инсбрук, Австрия	1964						
X	Гренобль, Франция	1968						
XI	Саппоро, Япония	1972				4	3	5; 10; 4 x 5
XII	Инсбрук, Австрия	1976						
XIII	Лейк-Плэсид, США	1980						
XIV	Сараево, Югославия	1984				5	4	5; 10; 20; 4 x 5
Введено разделение по стилю								
XV	Калгари, Канада	1988	4	4	15-кл; 30-кл; 50-св; 4 x 10 (1 и 2 эт-кл, 3 и 4 эт-св)	6	4	5-кл; 10-кл; 20-св; 4 x 5 (1 и 2 эт-кл, 3 и 4 эт-св)
XVI	Альбервиль, Франция	1992	5	5	10-кл; 15-св; 30-кл; 50-св; 4 x 10 (1 и 2 эт-кл, 3 и 4 эт-св)	7	5	5-кл; 10-св; 15-кл; 30-св; 4 x 5 (1 и 2 эт-кл, 3 и 4 эт-св)
XVII	Лиллехаммер, Норвегия	1994	6	5	10-кл; 15-св (персыют с перерывом, 2 дня); 30-кл; 50-св; 4 x 10 (1 и 2 эт-кл, 3 и 4 эт-св)	8	5	5-кл; 10-св (персыют с перерывом, 2 дня); 15-кл; 30-св; 4 x 5 (1 и 2 эт-кл, 3 и 4 эт-св)
XVIII	Нагано, Япония	1998						
XIX	Солт-Лейк-	2002	7	6	Спринт инд.-св; 15-кл; 20	9	6	Спринт инд.-св; 10

	Сити, США				(10-кл+10-св, персьют с перерывом, 1 день); 30-св (м.ст.); 50-кл; 4 x 10 (1 и 2 эт-кл, 3 и 4 эт-св)			кл; 10 (5-кл+5-св, персьют с перерывом, 1 день); 15-св (м.ст.); 30-кл; 4x5 (1 и 2 эт-кл, 3 и 4 эт-св)
XX	Турин, Италия	2006	8	6	Спринт инд.-св; спринт ком.-кл;15-кл; 30 (15-кл+15-св, персьют без перерыва); 50-св (м.ст.); 4x10 (1 и 2 эт-кл, 3 и 4 эт-св)	10	6	Спринт инд.-св; спринт ком.-кл;10-кл; 15 (7,5-кл+7,5-св, персьют без перерыва); 30-св (м.ст.); 4x5 (1 и 2 эт-кл, 3 и 4 эт-св)
XXI	Ванкувер, Канада	2010	9	6	Повторение программы XX Игр, замена стиля на каждой дистанции	11	6	Повторение программы XX Игр, замена стиля на каждой дистанции

*Пояснение: м. ст. – массовый старт.*

Лыжницы-гонщицы долгих 28 лет упорно добивались права на равных с мужчинами бороться за самые престижные спортивные трофеи. И только на VI Играх (1952 г.) они были удостоены чести принять первый олимпийский старт на единственную для них в программе 10-километровую дистанцию (напомним, мужчины к этому времени уже в течение трех Олимпиад разыгрывали три комплекта наград).

На следующих двух Играх (VII и VIII, 1956 и 1960 гг.) женщинам добавили вторую дисциплину – эстафетную гонку 3 чел. x 5 км. Но отставание от мужчин не убавилось, у них в эти олимпийские годы в программе было 4 вида.

Пять последующих Олимпиад (IX–XIII, 1964–1980 гг.) наряду с традиционными соревнованиями на 10 км и в эстафете стали разыгрывать медали в лыжной гонке на дистанцию 5 км. Причем, начиная с XII Игр (1976 г.), в эстафетную команду добавили четвертую участницу – 4 чел. x 5 км, что свидетельствовало о прогрессе в развитии лыжных гонок. Кроме признанных скандинавских, финских и советских мировых лидеров, сильные лыжницы были подготовлены к этому времени в Италии, Германии (ГДР и ФРГ), Чехословакии, Болгарии, других странах.

Особое место во внедрении и развитии среди женщин современного олимпийского движения занимают XIV Игры (1984 г.), когда лыжницы-гонщицы наконец-то добились равного с мужчинами розыгрыша 4 комплектов олимпийских медалей: соревновательную программу дополнили 20-километровой гонкой.

В дальнейшем достигнутое равенство мужчин и женщин в количестве видов программы на зимних Олимпийских играх было незыблемым. Женская часть олимпийской программы по лыжным гонкам претерпевала аналогичные с мужчинами количественные изменения.

Поистине революционные события произошли на XV Играх (1988 г.): в лыжных гонках введены стили передвижения – классический и свободный. В классический вошли только традиционные способы передвижения, которые лыжники использовали на всех предыдущих Олимпиадах, а свободный стиль предоставлял лыжникам полную свободу в выборе техники движений, предпочтение отдавали коньковым ходам. Подобно тому как в спортивном плавании вольным стилем применяют самый быстрый способ – кроль, так и в лыжных гонках при свободном стиле квалифицированные лыжники всегда используют коньковые ходы.

Широкое внедрение в соревновательную практику коньковых ходов явилось следствием эпохальных научно-технических изобретений в 70-е годы XX столетия. Во-первых, закончилась многовековая эра деревянных лыж, их заменили пластиковыми – более легкими, прочными, эластичными и самое главное – скоростными. Причем состав пластикового покрытия скользящей поверхности постоянно и стремительно совершенствуется прежде всего с целью снижения трения сопротивления скольжению и, следовательно, дальнейшего повышения скоростных качеств лыж. Во-вторых, примерно в это же время сконструировали специальные машины для подготовки лыжных трасс, которые стали значительно более жесткими, хорошо укатанными, широкими, что создало благоприятные условия для применения коньковых

ходов и стимулировало стремительное совершенствование лыжного инвентаря, разделение его на «классический» и «коньковый».

Из истории известно, что коньковыми способами лыжники-олимпийцы впервые пошли еще на IV Играх (1936 г.). Используя преимущественно этот ход, норвежец О. Хаген выиграл серебряную медаль в лыжной гонке на 18 км. Успех вдохновил команду Норвегии, которая решила этим же ходом превзойти всех в первой олимпийской эстафете. Однако в зоне передачи участники запутались в собственных лыжах, упали, потеряли время. Победу праздновали финские лыжники. Возвращение коньковых способов передвижения на олимпийскую лыжню произошло только через полвека, когда благодаря научным разработкам были созданы специфичные внешние условия для их применения. Причем традиционные классические ходы в спорте высших достижений сохранились только **принудительно-волевым** решением Международной федерации лыжного спорта (FIS).

Заметим: в биатлоне и лыжном двоеборье (северной комбинации) используют только один стиль – свободный. На наш взгляд, относиться к этому надо с сожалением. Ведь у классических ходов есть очевидное преимущество – значительно более естественная для человека структура движений. Наряду с этим введение двух стилей, безусловно, обогащает соревновательную программу и, следовательно, значительно расширяет возможности спортсменов по реализации индивидуальных психологических, функциональных и двигательных способностей.

На XV Играх (1988 г.) в индивидуальных соревнованиях по лыжным гонкам все-таки превалировала классическая техника передвижения – по 2 дистанции у мужчин (15 и 30 км) и женщин (5 и 10 км). В свободном стиле разыгрывали только по одному комплекту наград в соревнованиях мужчин (50 км) и женщин (20 км). В эстафетах (4 x 10 км – мужчины и 4 x 5 км – женщины) на этой и всех последующих Олимпиадах пропорционально используют оба стиля: классический – на 1-м и 2-м этапах, свободный – на 3-м и 4-м.

Неравенство стилей было устранено на следующих, XVI Играх (1992 г.), когда в лыжных гонках начали разыгрывать 10 комплектов наград: по 5 у мужчин и женщин. Лыжникам добавили 10-километровую дистанцию, а у лыжниц отменили 20 км, но ввели 15 и 30 км. Олимпийцы стали идти по две индивидуальные гонки каждым стилем. Равное соотношение в олимпийской программе классического и свободного стилей сохраняют до настоящего времени.

На XVII (1994 г.) и XVIII (1998 г.) Играх общее количество комплектов наград осталось прежним (10), но появился новый вид программы – лыжная гонка преследования (персьют – английское слово) на 15 км у мужчин и 10 км у женщин. Главная отличительная особенность этого соревнования – его взаимосвязь с проводимой днем ранее лыжной гонкой на более короткие дистанции, соответственно, 10 и 5 км, на которых накануне были разыграны олимпийские медали. Зависимость выражалась в определении очередности старта и расчете стартового времени каждого участника. Первым стартовал победитель первого дня соревнований на короткой дистанции, причем его время старта соответствовало времени начала соревнований, т.е. если в программе установлено начало, например, в 12:00 ч, то он и стартовал именно в 12:00 (в традиционных соревнованиях с интервальным стартом у участника, стартующего первым, как известно, другое стартовое время). Вторым, третьим, четвертым и т.д. стартовали лыжники, занявшие в первый день второе, третье, четвертое и т.д. места. Интервал между стартующими – время старта – соответствовал проигрышу победителю в первой (короткой) гонке. В этом и состояла главная отличительная особенность новых соревнований. Место, занятое спортсменом в гонке преследования, определялось очередностью финиша, а итоговый результат – суммой времени в первый и второй дни соревнований. Причем эти взаимосвязанные соревновательные дистанции олимпийцы проходили разными стилями: классическим – в первый день и свободным – во второй.

В наступившем XXI веке лыжникам-олимпийцам добавили еще один вид программы: они стали вести борьбу за 12 комплектов медалей, по 6 у мужчин и женщин. Олимпийскую программу дополнили лыжным спринтом – соревнованием на небывало короткую, спринтерскую для лыжников-гонщиков дистанцию, длина которой не превышает полутора километров. Весьма необычен и регламент спринтерского соревнования: оно проводится в несколько туров (чего никогда не было в лыжных гонках), в один день, одним и тем же установленным стилем.

Еще одной олимпийской новинкой нового столетия явился общий старт (по международной терминологии «масс-старт») на отдельных дистанциях индивидуальных соревнований. Наряду с этим по-иному стали проводить и гонку преследования.

Главная цель этих достаточно многочисленных олимпийских нововведений – повысить популярность, поднять престиж лыжных гонок в мире, обеспечить широкомасштабное привлечение всех средств массовой информации, и прежде всего телевидения, Интернета, стимулировать спонсорскую и меценатскую деятельность, развивать индустрию производства лыжного снаряжения во благо дальнейшего развития лыжных гонок, массового вовлечения в занятия лыжами населения на всех пяти континентах, чтобы пробудить интерес и открыть дорогу на Олимп грядущему поколению талантливой молодежи.

На первых Играх наступившего столетия (XIX, 2002 г.) новое олимпийское соревнование мужчин и женщин в индивидуальном спринте проводили на дистанцию 1,5 км свободным стилем, в 4 тура: 1) квалификационный – обычные индивидуальные соревнования с раздельным стартом, отбирали 16 лучших; 2) четвертьфинальный – групповые старты четырех квартетов, 2 лучших участника из каждого квартета выходили в следующий тур, т.е. отбирали 8 спортсменов; 3) полуфинальный – групповые старты двух квартетов с отбором 2 лучших из каждого в финал «А», а олимпийцы, занявшие 3-4 места, выходили в финал «Б», т.е. борьбу в финалах



продолжали все полуфиналисты; 4) финальный – в финале «А» разыгрывали места с 1-го по 4-е, в финале «Б» – места с 5-го по 8-е.

В лыжной гонке свободным стилем на 30 км у мужчин и 15 км у женщин впервые применили общий старт.

На этих Играх исключили проводимые на протяжении 10 (!) Олимпиад (IX–XVIII, 1964–1998 гг.) соревнования лыжниц на 5 км, отменили также мужскую 10-километровую гонку, присутствующую на трех предыдущих Олимпиадах (XVI–XVIII, 1992–1998 гг.).

Изменился регламент гонки преследования: теперь на 20 км соревновались мужчины и на 10 км – женщины. Эти дистанции разделили на две равные по длине части (10 км + 10 км – мужчины, 5 км + 5 км – женщины), каждую из которых проходили разными стилями (классическим и затем свободным). Соревнования проводили в течение одного дня с перерывом между частями 3 ч. Порядок старта на первом и после перерыва на втором отрезках дистанции, подсчет итогового результата, распределение участников по местам были такими же, как в двухдневной гонке преследования на двух предыдущих Играх (XVII и XVIII, 1994 и 1998 гг.), но теперь без розыгрыша медалей в первой части соревнования.

Анализ соревновательной программы лыжников-гонщиков на XX Играх (2006 г.) убеждает в активной, непрекращающейся созидательной работе международных федераций по различным видам спорта по поиску таких форм проведения соревнований, которые повышают их зрелищность, привлекательность, заинтересованность зрителей и как следствие – обеспечивают повышение массовости, популярности всего многообразия хорошо известных и вновь появляющихся видов спорта, в целом международного спортивного движения, вершиной которого продолжают оставаться Олимпийские игры.

Вторая зимняя Олимпиада нового столетия была увенчана множеством лыжегоночных новинок: дебютировал командный спринт, принципиально

изменен формат проведения гонки преследования и индивидуального спринта, по-особому организованы соревнования на самые длинные дистанции.

Первый олимпийский командный спринт включал 6 этапов длиной 1,2 км каждый. В команде – 2 участника, которые после каждого этапа поочередно сменяли друг друга, т.е. один олимпиец соревновался на трех нечетных этапах (1-м, 3-м и 5-м), второй – на всех четных (2-м, 4-м и 6-м). Соревнование проводили в 2 тура – полуфинальный и финальный, в течение одного дня и установленным для этих Игр классическим стилем. В полуфинале все заявленные команды по жребию разбили на два равных по количеству команд забега, затем по результатам этого тура отобрали по 5 лучших команд из каждого для участия в финале. Результат (по времени и занятым местам) 10 команд-финалистов определяли, как и в традиционных эстафетах, по очередности и общему времени команды на финише заключительного, 6-го этапа.

Гонку преследования провели на значительно более длинных дистанциях – 30 км у мужчин, 15 км у женщин и главное – без перерыва. Дистанцию традиционно разделили на две равные части (15 км + 15 км и 7,5 км + 7,5 км соответственно), на первом отрезке использовали классическую, а на втором – свободную технику, т.е. стиль спортсмены меняли по ходу гонки. В связи с динамичным изменением стиля непосредственно во время соревнований каждый участник перед стартом оставлял свой «коньковый» инвентарь в персональном боксе, который был расположен на лыжном стадионе в специально оборудованной только для этих соревнований зоне замены лыж (Pit Stop). Впервые в гонке преследования был использован общий старт, и стартовая позиция участников определялась положением лыжника-гонщика в рейтинге FIS. Его расчет осуществлялся по результатам предшествующих Играм крупнейших международных соревнований. После прохождения первой половины дистанции олимпийцы заходили в свой бокс, обязательно меняли лыжи классические на коньковые и продолжали гонку. Причем при замене лыж любая посторонняя помощь была строго запрещена. Занятое место определяли,

как во всех индивидуальных соревнованиях с общего старта, т.е. очередностью финиша, а результат – по времени финиша, включая время, затраченное на замену лыж (его фиксировали).

Индивидуальный спринт по-прежнему провели в 4 тура, однако без изменений прошел только финал, а формирование и отбор участников в трех предшествующих финалу турах осуществлялись по-новому. Уже по результатам пролога для участия в четвертьфинале отбирали 30 спортсменов (было 16), из которых группировали 5 забегов по 6 человек. В следующий тур выходили по 2 лучших участника из каждого забега, т.е. в полуфинале соревновались 10 человек, их поровну разделили на 2 забега. Лыжники, занявшие в этом туре 1-е и 2-е места, выходили в финал «А» и разыгрывали, как и прежде, места с 1-го по 4-е. Полуфиналисты, занявшие 3-е и 4-е места, завершали соревнования в финале «Б» борьбой за 5–8-е места.

Значительно модернизировали самые продолжительные и прежде достаточно утомительные для зрителей состязания лыжников-гонщиков на дистанции 50 и 30 км, соответственно для мужчин и женщин. Впервые использовали общий старт и стартовую позицию определяли, как и в гонке преследования, по рейтингу FIS. Новый подход применили и к подготовке марафонской дистанции, ее проложили по укороченной трассе, чтобы марафонцы многократно возвращались на лыжный стадион для прохода перед трибунами с многотысячными болельщиками, телекамерами, прессой. Эти нововведения значительно подняли наглядность, зрелищность, привлекательность, интерес к лыжным марафонам. Более содержательными стали телетрансляции для миллионов поклонников лыжного спорта, наблюдающих у телеэкранов за ходом олимпийских баталий на лыжне.

В лыжной части олимпийской программы на XXI Играх (2010 г.) в каждом виде поменяли, по сравнению с предыдущими Играми, стиль передвижения – классический на свободный и наоборот. На длинных дистанциях разрешена замена лыж в специально оборудованных индивидуальных боксах.

Чтобы стимулировать соревновательную борьбу во всех турах индивидуального спринта, изменили регламент проведения полуфинальных и финального туров. В каждом из этих туров теперь участвуют по 6 человек. Наряду с участниками, занявшими 1-е и 2-е места и выходящими напрямую, сюда добирают еще двух спортсменов по лучшему результату из соответствующих предыдущих туров. Теперь проводят один финал и распределяют места с 1 по 6-е (финал «Б» отменен).

Активизирована борьба и в командном спринте. В финале по-прежнему соревнуются 10 команд. Однако из каждого полуфинала напрямую выходят только по 3 лучших команды, остальных четырех финалистов добирают по результату.

Созидательный, творческий поиск все более зрелищных, эмоционально насыщенных, мотивационно стимулирующих форм проведения соревнований по лыжным гонкам продолжается, и МОК всесторонне поддерживает эту деятельность во благо дальнейшего процветания олимпизма.

### ***Контрольно-тестовые задания/вопросы (1–25)***

1. Назовите дату исчисления современного олимпийского движения:
  - а) 23 июня 1894 г.;
  - б) 18 августа 1890 г.;
  - в) 10 октября 1898 г.
2. Назовите имя первого россиянина – члена МОК:
  - а) Виталий Георгиевич Смирнов;
  - б) Леонид Васильевич Тягачев;
  - в) Алексей Дмитриевич Бутовский.
3. Когда был образован Российский олимпийский комитет? Кто стал его первым председателем?
  - а) в 1917 г., Владимир Ильич Ленин;
  - б) в 1896 г., Великий князь Михаил Романов;
  - в) в 1911 г., Вячеслав Измайлович Срезневский.

4. Назовите имя первого российского олимпийского чемпиона, вид спорта, номер и год проведения Олимпиады, на которой он выступал:
- а) Николай Панин-Коломенкин, фигурное катание на коньках, IV Игры, 1908 г.;
  - б) Дмитрий Петров, борьба, VII Игры, 1920 г.;
  - в) Всеволод Воеводин, стрельба, X Игры, 1932 г.
5. В каком году команда России приняла первое официальное участие в летних Олимпийских играх?
- а) в 1896 г. на I Играх;
  - б) в 1912 г. на V Играх;
  - в) в 1948 г. на XIV Играх.
6. Когда возобновил работу Национальный олимпийский комитет в СССР?
- а) в 1922 г.;
  - б) в 1946 г.;
  - в) в 1951 г.
7. Назовите год и место проведения I Зимней Олимпиады:
- а) 1896 г., Афины (Греция);
  - б) 1936 г., Берлин (Германия);
  - в) 1924 г., Шамони (Франция).
8. Раскройте программу по лыжным гонкам на I Зимней Олимпиаде:
- а) индивидуальные соревнования мужчин на 18 и 50 км;
  - б) индивидуальные соревнования мужчин на 30 км и женщин на 10 км;
  - в) индивидуальные соревнования мужчин на 5, 15 и 30 км.
9. Когда в олимпийскую программу впервые включили эстафетную гонку для мужчин 4 чел. x 10 км?
- а) в 1928 г. на II Играх;
  - б) в 1936 г. на IV Играх;
  - в) в 1956 г. на VII Играх.
10. Назовите год проведения и номер Олимпиады, на которой в соревнованиях по лыжным гонкам впервые участвовали женщины:

- а) 1932 г., III Игры;
  - б) 1960 г., VIII Игры;
  - в) 1952 г., VI Игры.
11. Раскройте первую олимпийскую программу для лыжниц-гонщиц:
- а) индивидуальные соревнования на 10 км;
  - б) индивидуальные соревнования на 5 км и эстафетная гонка 3 чел. x 5 км;
  - в) индивидуальные соревнования на 5, 10 и 15 км.
12. Назовите год проведения и номер Олимпиады, на которой женщины впервые разыграли равное с мужчинами количество медалей. Сколько комплектов золотых, серебряных и бронзовых наград включало это равенство?
- а) 1964 г., IX Игры, по 3 комплекта;
  - б) 1984 г., XIV Игры, по 4 комплекта;
  - в) 1992 г., XVI Игры, по 5 комплектов.
13. Когда в олимпийскую программу впервые официально ввели классический и свободный стили передвижения?
- а) на XV Играх в 1988 г.;
  - б) на XI Играх в 1972 г.;
  - в) на XIII Играх в 1980 г.
14. Назовите год проведения и номер Олимпиады, на которой мужчины и женщины впервые разыграли по 5 комплектов медалей:
- а) 1976 г., XII Игры;
  - б) 1988 г., XV Игры;
  - в) 1992 г., XVI Игры.
15. Какое количество комплектов олимпийских наград разыгрывают мужчины и женщины в лыжных гонках на Играх XXI столетия?
- а) четырнадцать комплектов;
  - б) двенадцать комплектов;
  - в) десять комплектов.
16. На какой Олимпиаде впервые провели лыжную гонку преследования (персьют)?

- а) на XIII Играх 1980 г.;
  - б) на XV Играх 1988 г.;
  - в) на XVII Играх 1994 г.
17. Какое новое соревновательное упражнение для лыжников-гонщиков включили в программу первых Игр XXI столетия (2002 г.)?
- а) индивидуальный лыжный спринт;
  - б) лыжную гонку для женщин на 40 км;
  - в) эстафетную гонку для мужчин 4 чел. x 5км.
18. Назовите год проведения и номер Олимпиады, на которой впервые применили массовый старт в индивидуальных соревнованиях лыжников-гонщиков:
- а) 1984 г., XIV Игры;
  - б) 1992 г., XVI Игры;
  - в) 2002 г., XIX Игры.
19. Сколько туров включали первые олимпийские соревнования лыжников-гонщиков в индивидуальном спринте? Какие места разыгрывали в финалах «А» и «Б»?
- а) 2 тура; в финале «А» места с 1-го по 3-е, «Б» – с 4-го по 6-е;
  - б) 4 тура; в финале «А» места с 1-го по 4-е, «Б» – с 5-го по 8-е;
  - в) 6 туров; в финале «А» места с 1-го по 8-е, «Б» – с 9-го по 16-е.
20. Когда в соревнования лыжников-гонщиков впервые включили командный спринт? Сколько туров и этапов включает это соревнование? Каков количественный состав команды?
- а) 2006 г., XX Игры; 2 тура по 6 этапов; 2 спортсмена;
  - б) 1998 г., XVIII Игры; 4 тура по 3 этапа; 3 спортсмена;
  - в) 1988 г., XV Игры; 3 тура по 4 этапа; 4 спортсмена.
21. Раскройте главные особенности проведения гонки преследования (персьют) на XXI Играх (2010 г.):

- а) проводили в 1 день, на двух равных по длине дистанциях, с перерывом около трех часов, использовали один и тот же стиль передвижения на обеих дистанциях;
- б) проводили в 2 дня на двух равных по длине дистанциях, использовали традиционный интервальный старт через 30 сек. на каждой дистанции и установленный стиль;
- в) проводили в 1 день без перерыва, на второй половине дистанции меняли стиль передвижения по ходу гонки, использовали общий старт.

22. Выделите основные правила поведения лыжника-гонщика в индивидуальных боксах в гонке преследования без перерыва:

- а) обязательная замена лыж классических на коньковые, замена лыж без посторонней помощи;
- б) обязательная замена лыжных палок, дополнительная смазка лыж;
- в) обязательная замена лыжных ботинок, прием дополнительного питания.

23. Как определялась стартовая позиция лыжников в соревнованиях с масс-старта?

- а) по жеребьевке;
- б) по очередности захода в стартовый городок;
- в) стартовая позиция соответствовала положению лыжника в рейтинге FIS накануне Олимпиады.

24. Какие места разыгрывали в финале индивидуального спринта на XXI Олимпийских играх (2010 г.)?

- а) с 1-го по 4-е;
- б) с 1-го по 6-е;
- в) с 1-го по 10-е.

25. По какому принципу отбирали финалистов в командном спринте на Играх в Ванкувере (Канада, 2010 г.)?

- а) в финале соревновались по 5 лучших команд из каждого полуфинала;
- б) в финал выходили 10 команд, отобранных по результатам в полуфиналах;



в) в финал отбирали 10 команд, в их число напрямую выходили по 3 лучшие команды из каждого полуфинала, остальных финалистов (еще 4 команды) добирали по результату.

## **2. Спортивные достижения лыжников-гонщиков нашей страны**

В классификации международных соревнований высшими по рангу являются Олимпийские игры и Чемпионаты мира. Спортивные результаты прежде всего в этих соревнованиях – главный критерий уровня спортивных достижений каждой страны в мировом масштабе.

Первый самостоятельный Чемпионат мира по лыжному спорту был проведен в 1925 г. в Иоганнисбаде (Чехословакия). Однако в дальнейшем Международная федерация лыжного спорта приняла решение I–XIII Олимпийские игры 1924–1980 гг. одновременно считать и регистрировать как Чемпионаты мира с параллельным вручением соответствующих наград победителям и призерам, а также ввести их в установленную последовательность по нумерации. На основании этого решения Чемпионаты мира по лыжным гонкам начали отсчет с 1924 г., и до 1939 г. они проходили ежегодно, т.е. всего за этот период провели 16 чемпионатов.

Обусловленный Второй мировой войной перерыв в проведении Олимпиад распространялся, естественно, и на Чемпионаты мира. В послевоенном 1948 г. лыжники-гонщики разыграли медали V Олимпиады и 17-го Чемпионата мира. Наряду с этим постановили проводить Чемпионаты мира только по четным годам, т.е. раз в два года. Такая периодичность сохранялась на протяжении следующих 18 Чемпионатов, до 1982 г.

В 1984 г., на XIV Олимпийских зимних играх, исключили параллельное проведение Чемпионата мира, победителям и призерам вручали только олимпийские медали. Кроме того, FIS постановила с 1985 г. под Чемпионаты мира отводить каждый нечетный год, чтобы вообще не состыковывать их с Олимпиадами. Такой регламент сохраняется до настоящего времени.

Таким образом, в современной истории лыжных гонок были три этапа изменений периодичности проведения Чемпионатов мира:

- 1) с 1924 по 1939 г. – **ежегодно**, всего 16 чемпионатов, включая I–IV Зимние Олимпиады;
- 2) с 1948 по 1982 г. – только по **четным** годам, всего 18 Чемпионатов, включая V–XIII Зимние Олимпиады;
- 3) с 1985 по 2011 г. – по-прежнему через год, но по **нечетным** годам, 14 Чемпионатов.

Итак, в период с 1924 по 2011 г. наряду с 21 Зимней Олимпиадой было проведено 48 Чемпионатов мира, включая, напомним, 13 Чемпионатов, совмещенных с I–XIII Играми. *(Обращаем внимание на то, что всего за этот период FIS провела 49 Чемпионатов мира, т.к. в олимпийском 1984 г. был разыгран Чемпионат, но только для лыжников-двоеборцев и прыгунов на лыжах с трамплина в неолимпийской командной дисциплине.)* Лыжегоночные программы Олимпиад и мировых Чемпионатов не имеют значимых различий, все олимпийские нововведения, как правило, проходят апробацию на Чемпионатах, предшествующих Играм.

Наиболее объективным и информативным критерием рейтинга отдельных национальных команд ведущие спортивные эксперты мира считают общее количество выигранных медалей и учет числа золотых наград. В новом столетии зачастую ограничиваются ранжированием командных достижений стран-участниц только по «золотому» показателю.

*Заметим: в Олимпийской хартии (Правило 9) записано, что «Олимпийские игры являются соревнованиями между спортсменами в индивидуальных или командных видах, а не между странами». Попытки ввести официальный командный зачет были на IV (1908) и V (1912) Летних Олимпиадах. В 1914 г. МОК отменил практику командного зачета, с тех пор он стал неофициальным.*

На I–XXI Олимпиадах (1924–2010 гг.) лыжники-гонщики вели борьбу за **435** медалей, в том числе **145** золотых. Из этого общего количества в

соревнованиях женщин, которых допустили к участию, как подчеркнуто выше, только через 28 лет (в 1952 г.), были определены обладательницы 183 наград, в их числе золотых – 61. Мужчины как участники всех Олимпиад разыграли 252 медали, включая 84 золотые (Таблица 2).

Таблица 2.

**Результаты соревнований по лыжным гонкам  
на Олимпийских зимних играх за период с 1924 по 2010 г.  
(проведена 21 Олимпиада, разыграно 435 медалей, в том числе 145 золотых)**

№ п/п	Страны	Женщины – 183					Мужчины – 252					Итого – 435				
		Зол	Сер	Бронз	Всего	Место	Зол	Сер	Бронз	Всего	Место	Зол	Сер	Бронз	Всего	Место
1	Россия (СССР-СНГ-1992)	27	21	19	67	<b>I</b>	14	10	14	38	<b>III</b>	41	31	33	105	<b>I</b>
2	Норвегия	6	10	11	27	<b>III</b>	28	27	14	69	<b>I</b>	34	37	25	96	<b>II</b>
3	Финляндия	8	9	13	30	<b>II</b>	11	14	19	44	<b>4</b>	19	23	32	74	<b>4</b>
4	Швеция	5	4	2	11	<b>5</b>	22	12	17	51	<b>II</b>	27	16	19	62	<b>III</b>
5	Италия	5	5	6	16	<b>4</b>	4	7	7	18	<b>5</b>	9	12	13	34	<b>5</b>
6	Германия в т.ч. ГДР, ФРГ	4	4	2	10	<b>6</b>	-	6	2	8	<b>10</b>	4	10	4	18	<b>6</b>
7	Эстония	2	1	-	3	<b>7</b>	2	1	1	4	<b>6</b>	4	2	1	7	<b>7</b>
8	Чехия в т.ч. Чехословакия	1	5	4	10	<b>9</b>	-	1	3	4	<b>11</b>	1	6	7	14	<b>8</b>
9	Канада	2	1	-	3	<b>7</b>	-	-	-	-	<b>-</b>	2	1	-	3	<b>9</b>
10	Австрия	-	-	-	-	<b>-</b>	1	2	2	5	<b>7</b>	1	2	2	5	<b>10</b>
11	Казахстан (с 1993)	-	-	-	-	<b>-</b>	1	2	1	4	<b>8</b>	1	2	1	4	<b>11</b>
12	Польша	1	1	2	4	<b>10</b>	-	-	-	-	<b>-</b>	1	1	2	4	<b>12</b>
13	Швейцария	-	-	1	1	<b>11</b>	1	-	3	4	<b>9</b>	1	-	4	5	<b>13</b>
14	Франция	-	-	-	-	<b>-</b>	-	1	-	1	<b>12</b>	-	1	-	1	<b>14</b>
15	США	-	-	-	-	<b>-</b>	-	1	-	1	<b>12</b>	-	1	-	1	<b>14</b>
16	Болгария	-	-	-	-	<b>-</b>	-	-	1	1	<b>14</b>	-	-	1	1	<b>16</b>
17	Словения (с 1993)	-	-	1	1	<b>11</b>	-	-	-	-	<b>-</b>	-	-	1	1	<b>16</b>
Всего		61	61	61	183		84	84	84	252		145	145	145	435	

Таблица 3.

**Результаты Чемпионатов мира  
по лыжным гонкам 1924-2011 гг.  
(проведено 48 Чемпионатов, разыграно 900 медалей, в том числе 301 золотая)**

№ п/п	Страны	Женщины – 356					Мужчины – 544					Итого – 900				
		Зол	Сер	Бронз	Всего	Место	Зол	Сер	Бронз	Всего	Место	Зол	Сер	Бронз	Всего	Место
1	Норвегия	24	15	24	63	<b>II</b>	55	48	42	145	<b>I</b>	79	63	66	208	<b>I</b>
2	Россия (СССР-СНГ-1992)	57	40	32	129	<b>I</b>	17	23	28	68	<b>4</b>	74	63	60	197	<b>II</b>
3	Финляндия	17	27	24	68	<b>III</b>	39	40	37	116	<b>III</b>	56	67	61	184	<b>III</b>
4	Швеция	6	7	10	23	<b>4</b>	49	36	36	121	<b>II</b>	55	43	46	144	<b>4</b>
5	Италия	5	11	8	24	<b>5</b>	6	7	14	27	<b>5</b>	11	18	22	51	<b>5</b>
6	Германия в т.ч. ГДР, ФРГ	4	11	4	19	<b>6</b>	4	10	8	22	<b>6</b>	8	21	12	41	<b>6</b>
7	Чехия в т.ч. Чехословакия	2	2	6	10	<b>7</b>	3	6	6	15	<b>7</b>	5	8	12	25	<b>7</b>
8	Эстония (с 1991)	1	3	2	6	<b>9</b>	2	2	-	4	<b>9</b>	3	5	2	10	<b>8</b>
9	Польша	2	2	2	6	<b>8</b>	1	-	2	3	<b>12</b>	3	2	4	9	<b>9</b>
10	Казахстан (с 1993)	-	-	-	-	-	3	2	2	7	<b>8</b>	3	2	2	7	<b>10</b>
11	Австрия	-	-	1	1	<b>13</b>	1	1	2	4	<b>10</b>	1	1	3	5	<b>11</b>
12	Франция	-	-	-	-	-	1	1	1	3	<b>11</b>	1	1	1	3	<b>12</b>
13	Испания	-	-	-	-	-	1	1	-	2	<b>13</b>	1	1	-	2	<b>13</b>
14	Канада	-	-	1	1	<b>13</b>	1	-	-	1	<b>14</b>	1	-	1	2	<b>14</b>
15	США	-	1	-	1	<b>11</b>	-	1	1	2	<b>15</b>	-	2	1	3	<b>15</b>
16	Словения (с 1993)	-	1	1	2	<b>10</b>	-	-	-	-	-	-	1	1	2	<b>16</b>
17	Швейцария	-	-	1	1	<b>13</b>	-	-	2	2	<b>16</b>	-	-	3	3	<b>17</b>
18	Беларусь (с 1993)	-	-	-	-	-	-	1	-	1	<b>17</b>	-	1	-	1	<b>18</b>
19	Украина (с 1993)	-	-	2	2	<b>12</b>	-	-	-	-	-	-	-	2	2	<b>19</b>
20	Болгария	-	-	-	-	-	-	-	1	1	<b>18</b>	-	-	1	1	<b>20</b>
Всего		118	120	118	356		183	179	182	544		301	299	300	900	

На 48 Чемпионатах мира (1924–2011 гг.) определили обладателей **900** наград, в числе которых золотых – **301**, включая параллельно разыгранные с 1924 по 1980 г. на I–XIII Играх. Женщины вели борьбу за 356 наград, в том числе 118 золотых. В соревнованиях мужчин было разыграно 544 медали, 183 из которых – золотые (Таблица 3).

Таким образом, за **87** лет проведения Зимних Олимпиад и Чемпионатов мира как высших международных спортивных форумов лыжники-гонщики в общей сложности разыграли **1335** медалей, и **446** из них – золотого достоинства. В числе медалистов – атлеты 20 современных стран мира (Таблица 4).

Регулярное участие лыжников-гонщиков нашей страны в Чемпионатах мира и Олимпийских играх началось с опозданием на **30 (!)** лет. За период воздвигнутого Правительством «железного занавеса» от внешнего мира в стремительно развивающемся спорте высших достижений провели шесть зимних Олимпийских игр и 19 Чемпионатов мира, на которых были определены обладатели **195** медалей, включая **48** олимпийских и **147** мировых чемпионатов. Дебют нашей национальной команды состоялся в 1954 г., уже на 20-м Чемпионате мира, и в 1956 г. на VII Олимпийских зимних играх. Наши основные, как показало время, соперники – лыжники-гонщики Норвегии, Финляндии и Швеции – пропустили только один Чемпионат мира 1925 г., имели 100-процентное участие в Олимпиадах, т.е. по существу почти все эти награды распределили между собой.

После снятия искусственно введенной изоляции наша национальная команда свой первый старт на Чемпионате мира 1954 г. в Фалуне (Швеция) увенчала 4 золотыми и 1 серебряной медалями. **Владимир Кузин за триумфальные победы на самых длинных дистанциях – 30 и 50 км – был удостоен высшего в мировом лыжном спорте неофициального титула «Король лыж»** (по традиции, заложенной в 1924 г., этот неофициальный титул присваивают лыжнику-победителю в рамках одного Чемпионата мира или Олимпийских игр на дистанциях и 30, и 50 км). **На этом Чемпионате в**

**стране появилась первая абсолютная чемпионка мира – Любовь Баранова (Козырева), выигравшая индивидуальную 10-километровую гонку и командную эстафету 3 чел. × 5 км вместе с Маргаритой Масленниковой и Валентиной Царевой.**

Через 2 года с достойным медальным блеском мы выдержали и первое олимпийское испытание в Кортина д'Ампеццо (Италия) на VII Играх 1956 г.: 2 золотые, 2 серебряные и 3 бронзовые награды. **Владимир Кузин, Николай Аникин, Павел Колчин, Федор Терентьев в эстафете 4 чел. × 10 км и Любовь Баранова (Козырева) в лыжной гонке на 10 км – наши первые олимпийские чемпионы.**

В дальнейшем соперничество на мировых и олимпийских лыжных трассах с каждым годом становилось все острее. Там, где раньше на медали претендовали преимущественно скандинавские, финские и затем советские лыжники, в борьбу вступили десятки очень сильных спортсменов из других стран. Критического уровня достигла плотность результатов, когда чемпиона от призеров стали отделять уже доли секунды – неуловимое мгновение, которое способен зафиксировать только фотофиниш. Так, на XX Олимпийских зимних играх в Турине (2006) Евгений Дементьев выиграл в лыжной гонке преследования на 30 км у норвежца Эстила 0,6 сек. и у обладателя бронзовой медали итальянца Коттерера 0,9 сек. Даже в лыжном марафоне на 50 км олимпийского чемпиона итальянца Д. Ди Ченто отделило от занявшего 2-е место нашего соотечественника Евгения Дементьева 0,8 сек. А обладатель бронзовой медали Михаил Ботвинов в свою очередь проиграл серебряному призеру всего 0,1 сек. Марафонец, занявший 10 место (М. Фредрикссон, Швеция), отстал от победителя на 5,3 сек. Еще более высокая плотность результатов зафиксирована на XXI Играх в Ванкувере (2010). К примеру, на самых длинных дистанциях и у мужчин (50 км), и у женщин (30 км) олимпийские чемпионы норвежец Нортуг и польская лыжница Ковальчик выиграла у обладателей серебряных медалей немца Тайхмана и норвежки Бьорген по 0,3 сек.

В условиях год от года возрастающей конкуренции наша национальная команда на последующих Чемпионатах мира и Зимних Олимпиадах не только догнала, но и превзошла многочисленных претендентов на награды, вошла в лыжных гонках в число мировых лидеров.

***В настоящее время общекомандные достижения советско-российских лыжников-гонщиков на Чемпионатах мира и Олимпийских зимних играх по «золотому» показателю являются высшими в мире – 115 побед. Вынужденное 30-летнее «опоздание на старт» этих главных международных спортивных форумов значительно поднимает планку величия этих достижений.***

Второе место занимает команда Норвегии – 113 золотых наград, но по общему количеству мы проиграли норвежцам две медали (302 и 304 соответственно). Тройку современных мировых лидеров замыкают лыжники-гонщики Швеции – 82 награды золотого достоинства (всего 206).

Для более информативной и объективной сравнительной оценки спортивных достижений лыжников-гонщиков разных стран на соревнованиях различного масштаба можно использовать медальный показатель результативности команды (ПР) как отношение общего числа выигранных командой медалей ( $M_{\text{ком}}$ ) к общему количеству разыгрываемых наград ( $M_{\text{общ}}$ ), выраженное в процентах:

$$\text{ПР} = M_{\text{ком}} : M_{\text{общ}} \times 100 \, \%.$$

Обращаем внимание на то, что в видах спорта, включающих и индивидуальные, и командные дисциплины (в лыжных гонках это традиционные эстафеты 4 чел.  $\times$  10 км у мужчин и 4 чел.  $\times$  5 км у женщин, а также командный спринт для участников обоего пола), на Чемпионатах мира и Олимпиадах страны-участницы могут выставить только одну команду и, следовательно, выиграть лишь одну из трех разыгрываемых медалей. К примеру, на Олимпиаде в Ванкувере (2010 г.) разыгрывалось 36 медалей, в программе у мужчин и женщин две эстафеты ( $3 \times 2 = 6$  медалей) и два командных спринта ( $3 \times 2 = 6$  медалей), т.е. из 12 медалей в этих четырех



соревновательных дисциплинах команда может выиграть максимум 4, а остальные 8 наград обязательно достанутся соперникам. Следовательно, максимально возможное количество наград одной команды – 28,  $(36 - 8 = 28)$ , а предельный показатель результативности команды по медалям составит:

$$ПР = M_{\text{ком}} : M_{\text{общ.}} \times 100 = 28 : 36 \times 100 \approx 77,7 \, \%.$$

Эту особенность целесообразно учитывать при анализе и подведении общих итогов командных результатов конкретного соревнования.

Для анализа «золотой» составляющей спортивных достижений можно рассчитать показатель результативности команды только по количеству золотых медалей ( $ПР_{\text{зол}}$ ), как отношение «золотого» командного показателя ( $M_{\text{ком. зол.}}$ ) к общему числу разыгранных золотых наград ( $M_{\text{общ. зол.}}$ ):

$$ПР_{\text{зол}} = M_{\text{ком. зол.}} : M_{\text{общ. зол.}} \times 100 \, \%.$$

К примеру, используя данные Таблиц 2–4, наша национальная дружина имеет следующие показатели результативности на Чемпионатах мира ( $ПР_{\text{чм}}$ ), Зимних Олимпиадах ( $ПР_{\text{ози}}$ ) и в общем зачете ( $ПР_{\text{общ}}$ ):

$$ПР_{\text{чм}} = 197 : 900 \times 100 = 21,9\%;$$

$$ПР_{\text{ози}} = 105 : 435 \times 100 = 24,1\%;$$

$$ПР_{\text{общ}} = 302 : 1335 \times 100 = 22,6\%,$$

т.е. на Олимпийских играх мы выступали успешнее, чем на Чемпионатах мира.

Выполним аналогичные расчеты по выигранным нашей сборной золотым медалям:

$$ПР_{\text{чм зол}} = 74 : 301 \times 100 = 24,6\%;$$

$$ПР_{\text{ози зол}} = 41 : 145 \times 100 = 28,3\%;$$

$$ПР_{\text{общ зол}} = 115 : 446 \times 100 = 25,8\%.$$

Таким образом, и качество выступлений наших лыжников-гонщиков на Олимпиадах выше, чем на мировых Чемпионатах. Причем позиция одного из мировых лидеров была обеспечена достижениями прежде всего женского состава сборной команды страны. Результаты лыжниц почти в 3 (!) раза превышают показатели мужчин по общему количеству медалей и в 4 (!) раза по

золотым наградам. Суммируя данные таблиц 2 и 3, на Чемпионатах мира и Олимпиадах женщины выиграли всего 196 медалей (разыграно 539), а мужчины 106 (разыграно 796), отсюда:

$$ПР_{женщ.} = 196 : 539 \times 100 = 36,4\%;$$

$$ПР_{мужч.} = 106 : 796 \times 100 = 13,3\%.$$

На счету женщин 84 золотые медали (разыграно 179), у мужчин – 31 (разыграно 267), следовательно, «золотые» показатели составят:

$$ПР_{мужч. зол.} = 31 : 267 \times 100 = 11,6\%;$$

$$ПР_{женщ. зол.} = 84 : 179 \times 100 = 46,9\%,$$

т.е. у наших лыжниц почти половина мирового запаса спортивного золота.

В других командах – мировых лидерах (Норвегия, Швеция, Финляндия) значительно результативнее выступают мужчины.

Особенно велик и общий, и золотой вклады наших лыжниц на Чемпионатах мира и Олимпиадах, проведенных в минувшем столетии. В третьем же тысячелетии спортсменки год от года стремительно сдают свои лидирующие позиции: с Олимпиады-2010 возвратились лишь с одной бронзовой медалью, а на Чемпионате мира-2011 установили национальный лыжегоночный антирекорд – ни одной награды.

При расчете индивидуальных показателей спортсмена надо учитывать, что максимально возможное общее число выигранных им медалей всегда соответствует количеству дисциплин в программе данного соревнования. Если, к примеру, на XII Играх (Инсбрук, Австрия, 1976 г.) Раиса Сметанина выиграла 2 золотые и 1 серебряную медали и в программе этой Олимпиады у женщин было 3 дисциплины (5 км, 10 км, эстафета 4 × 5 км), то ее индивидуальный общий показатель результативности составил:

$$ПР_{общ} = 3 : 3 \times 100 = 100\%, \text{ а «золотой» –}$$

$$ПР_{зол} = 2 : 3 \times 100 = 66,7\%.$$

На Чемпионатах мира и Олимпиадах с нашим участием (1954–2011 гг.) **87** спортсменов советско-российской команды взошли на олимпийский и мировой пьедесталы почета, прославили себя, нашу страну, мировой лыжный

спорт. Их спортивные достижения вошли в летопись мирового спорта, подняли статус России до уровня одной из ведущих лыжных держав современности. Среди отечественных звезд мировой лыжни спортивную славу обеспечили себе **42** олимпийских чемпиона и **48** чемпионов мира. Они – герои мирового спорта, гордость своего народа. Это в честь их побед на спортивных аренах, в радиоэфире и на телеэкранах всего мира звучал гимн, поднимался Государственный флаг нашей Родины.

**Высшее олимпийское достижение установили Любовь Егорова – 6 побед и Лариса Лазутина – 5 золотых медалей. За спортивный подвиг на олимпийских лыжных трассах 1992–1998 гг. они удостоены высшей государственной награды – звания Героя России и золотой звезды «Герой России».** Самая титулованная чемпионка мира – **Елена Вяльбе**, выигравшая на чемпионатах мира 1989–1997 гг. **14** золотых медалей.

Сильнейший среди мужчин – **Николай Зимятов – 4-кратный олимпийский чемпион**, второй российский **«Король лыж»**, победивший на XIII Играх и последнем параллельно разыгранном Чемпионате мира (1980 г.) на дистанциях 30 и 50 км. В современной истории лыжных гонок шесть «Лыжников-Королей»: Райвио Матти (Финляндия) – 3-й Чемпионат мира, 1926 г.; Владимир Кузин (СССР) – 20-й Чемпионат мира, 1954 г.; Николай Зимятов (СССР) – XIII Игры и 33-й Чемпионат мира, 1980 г.; Гунде Сван (Швеция) – 35-й Чемпионат мира, 1985 г.; Мика Мюллюла (Финляндия) – 42-й Чемпионат мира, 1999 г.; Петер Нортуг (Норвегия) – 46-й, 2009 г. и 47-й, 2011 г. Чемпионаты мира. Из этих шести Николай Зимятов – **единственный** обладатель Королевского титула наивысшего спортивного уровня – олимпийского. Более того, на XIII Играх **в последний раз** параллельно разыгрывался и Чемпионат мира. С учетом как олимпийской, так и мировой победы на каждой дистанции Николай Зимятов заслуживает, на наш взгляд, присвоения неофициального титула «Суперкороля лыж». И этот феномен в лыжных гонках, видимо, на века, а 1980 год, как бы он ни отдалялся, всегда

будет россиянам близок, дорог и памятен. Уникальным является и шестой лыжный «Король» Петер Нортуг как двукратный обладатель этого титула.

Возрастающая год от года конкуренция на мировых спортивных аренах, постоянное повышение престижа спортивных достижений превратили спорт в важную сферу человеческой деятельности, мощный фактор продвижения спортсмена как личности к вершинам своего телесного, нравственного, интеллектуального совершенства, в демонстрацию уровня профессиональной подготовленности и одаренности тренеров, врачей, массажистов, сотрудников сервисных бригад. Наряду с этим достижения в спорте характеризуют степень развития науки и ее мобилизационную готовность содействовать дальнейшему росту спортивных результатов. Современный спорт высших достижений – детище XX века, неотъемлемая часть мировой цивилизации XXI столетия.

### ***Контрольно-тестовые задания/вопросы (26–38)***

26. Как изменялась периодичность проведения Чемпионатов мира по лыжным гонкам?

- а) до 1950 г. проводили ежегодно, далее по четным годам;
- б) до 1964 г. проводили по четным, далее по нечетным годам;
- в) с 1924 по 1939 г. проводили ежегодно;  
с 1948 по 1982 г. – по четным годам;  
с 1985 г. по настоящее время – по нечетным годам.

27. Назовите годы проведения и порядковые номера Олимпийских зимних игр, на которых параллельно разыгрывали Чемпионаты мира по лыжным гонкам:

- а) до начала Второй мировой войны, с 1924 по 1936 г., на I–IV Играх;
- б) в период с 1924 по 1980 г., на I–XIII Олимпиадах;
- в) на всех Играх XX столетия, с 1924 по 1998 г., I–XVIII Олимпиады.

28. Какое общее количество медалей разыграли лыжники-гонщики на Олимпиадах и Чемпионатах мира за период с 1924 по 2011 г.?

- а) около 400 медалей;

- б) около 900 медалей;
- в) более 1300 медалей.

29. В каком году лыжники-гонщики нашей страны начали участвовать в Чемпионатах мира? Укажите порядковый номер и место проведения этого Чемпионата:

- а) в 1924 г., на 1-м Чемпионате, Шамони (Франция);
- б) в 1954 г., на 20-м Чемпионате, Фалун (Швеция);
- в) в 1980 г., на 33-м Чемпионате, Лейк-Плэсид (США).

30. Сколько зимних Олимпиад и Чемпионатов мира пропустили лыжники-гонщики нашей страны? Какое общее количество медалей было разыграно без нашего участия?

- а) не участвовали в I–VI Играх и 1–19-м Чемпионатах мира (1924–1952 гг.), на которых было разыграно всего 195 медалей;
- б) пропустили все проведенные до начала Второй мировой войны I–IV Олимпиады (1924–1936 гг.) и 1–16-й Чемпионаты мира (1924–1939 гг.), где всего было разыграно 144 медали;
- в) не стартовали только на I Играх и 1-м Чемпионате мира (1924 г.), где сильнейшие лыжники-гонщики стали обладателями 12 наград.

31. Назовите имена первого российского «Короля лыж» и нашей первой абсолютной чемпионки мира. Укажите год и место проведения, порядковый номер этого Чемпионата мира:

- а) Павел и Алевтина Колчины, 1958 г., Лахти (Финляндия), 22-й Чемпионат мира;
- б) Владимир Кузин и Любовь Баранова (Козырева), 1954 г., Фалун (Швеция), 20-й Чемпионат мира;
- в) Вячеслав Веденин и Галина Кулакова, 1970 г., Высокие Татры (Чехословакия), 28-й Чемпионат мира.

32. Назовите имена лыжников-гонщиков нашей страны – первых олимпийских чемпионов. Укажите год и место проведения, порядковый номер этой Олимпиады:

- а) Владимир Кузин, Николай Аникин, Павел Колчин, Федор Терентьев в эстафете 4 чел.  $\times$  10 км и Любовь Баранова (Козырева) в гонке на 10 км, 1956 г., Кортина д' Ампеццо (Италия), VII Игры;
- б) Николай Бажуков на дистанции 15 км и Раиса Сметанина в гонке на 10 км, 1976 г., Инсбрук (Австрия), XII Игры;
- в) Клавдия Боярских на дистанциях 5 и 10 км, в эстафете 3  $\times$  5 км, 1964 г., Инсбрук (Австрия), IX Олимпиада.

33. Какие данные используют для расчета показателя результативности команды по медалям?

- а) общее количество участников и численный состав команды в конкретных соревнованиях;
- б) число выигранных командой медалей и общее количество разыгранных наград;
- в) общий списочный состав лыжников-гонщиков в рейтинге FIS и количество спортсменов команды в этом рейтинге.

34. Рассчитайте индивидуальный общий показатель результативности (ПР) на 48 Чемпионате мира двукратного «Короля лыж» Петера Нортуга, который выиграл 5 медалей (в программе этого Чемпионата у мужчин 6 дисциплин):

- а)  $ПР = 5 : 18 \times 100 \approx 27,8\%$ ;
- б)  $ПР = 5 : 14 \times 100 \approx 35,7\%$ ;
- в)  $ПР = 5 : 6 \times 100 \approx 83,3\%$ .

35. Рассчитайте индивидуальный показатель результативности по золотым медалям ( $ПР_{зол}$ ) Галины Кулаковой на XI Олимпиаде, где она выиграла 3 золотые награды в трех разыгрываемых дисциплинах:

- а)  $ПР_{зол} = 3 : 3 \times 100 = 100\%$ ;
- б)  $ПР_{зол} = 3 : 9 \times 100 = 33,3\%$ ;
- в)  $ПР_{зол} = 3 : 7 \times 100 = 42,9\%$ .

36. Назовите имена лыжниц-гонщиц, удостоенных звания Героя России и награжденных Золотой звездой «Герой России»:

- а) Галина Кулакова и Раиса Сметанина;

б) Анфиса Резцова и Юлия Чепалова;

в) Любовь Егорова и Лариса Лазутина.

37. Назовите имя второго российского «Короля лыж», год и место проведения этих «королевских» соревнований:

а) Евгений Дементьев, XX Олимпиада (2006 г., Турин, Италия);

б) Николай Зимятов, XIII Игры и 34-й чемпионат мира (1980 г., Лейк-Плэсид, США);

в) Алексей Прокуроров, 41-й чемпионат мира (1997 г., Тронхейм, Норвегия).

38. Назовите имя и период выступлений спортсменки – 14-кратной чемпионки мира по лыжным гонкам:

а) Елена Вяльбе, 1989–1997 гг.;

б) Алевтина Колчина, 1956–1968 гг.;

в) Галина Кулакова, 1968–1982 гг.

### ***3. Передвижение на лыжах – национальное средство оздоровления населения России***

Здоровье – важнейший показатель качества жизни человека на всем ее протяжении. Реальное состояние здоровья человека не является чем-то раз и навсегда заданным, постоянным. Будучи генетически обусловленным, оно постоянно меняется в ту или иную сторону в зависимости от конкретной практической деятельности по реализации факторов здорового образа жизни, формированию спортивного стиля жизнедеятельности.

Современному человеку – жителю XXI века предложены новейшие, уникальные научные технологии, которые исключают или в лучшем случае сводят к минимуму укрепляющие организм физические нагрузки, заменив их беспредельно возрастающими нервно-психологическими, информационными, эмоциональными перегрузками. Мощным здоровьесберегающим ресурсом, устраняющим негативные последствия двигательного дисбаланса, является регулярная физическая активность с использованием всего разнообразия средств физкультурно-спортивной деятельности. Главной целью любых физкультурно-спортивных занятий является обеспечение их оздоровительного воздействия на организм занимающихся. Существенным фактором, определяющим состояние здоровья человека, является понимание его зависимости от уровня физической подготовленности, воспитание на этой основе потребности в поддержании оптимальной физической активности в течение всей жизни.

В концепции Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ на период 2006–2015 годов» выделены наиболее значимые факторы, определяющие экономический эффект от занятий физической культурой:

- снижение заболеваемости;
- продление работоспособного возраста;
- повышение профессиональной производительности;



- укрепление социальной стабильности общества.

Наивысшая ценность физической культуры и спорта состоит как в физическом, так и в духовно-нравственном совершенствовании личности. По данным международных спортивных экспертов низкий уровень физической культуры человека чаще способствует формированию негативных наклонностей и привычек – наркомании, пьянству, курению, правонарушениям.

Самая общая биологическая закономерность возрастного развития человека проявляется в неуклонном естественном повышении его функционально-двигательного потенциала на 1-м этапе жизни, который охватывает период от рождения до 20–22 лет, и в таком же естественном и неуклонном снижении показателей работоспособности функций и систем организма на 2-м этапе – с 21–23 лет и до биологического конца. Дополнительные тренировки по накоплению физической подготовленности на 1-м этапе повышают работоспособность не только в детские, юношеские и молодежные годы, но и во взрослой жизни, на 2-м этапе. Однако накопленные в молодости функционально-двигательные кондиции невозможно сохранить на всю оставшуюся жизнь. Продолжительность «хранения» достигнутой работоспособности, интенсивность ее утраты зависят прежде всего от уровня двигательной активности взрослого человека.

В разных странах вследствие природно-климатических и социально-экономических условий, национальных традиций и мотивации для формирования здорового человека используют различные физические упражнения. Многие современные научные разработки прямо или косвенно способствуют их широкому внедрению в жизнь. В наступившем столетии еще более активно продолжается созидательная деятельность по изобретению новых средств двигательной активности оздоровительной направленности.

В настоящее время общепризнано, что из всего многообразия физкультурно-спортивных средств наибольший оздоровительный эффект достигается при выполнении циклических упражнений на выносливость

аэробной направленности, в которых участвует не менее  $2/3$  мышечной массы тела, выполняемых с интенсивностью не выше уровня ПАНО при продолжительности не менее 20 минут.

Россия имеет статус «зимней» державы и среди характерных для нашей страны средств формирования здоровья человека особое место занимают занятия лыжами как традиционным, национальным, общенародным средством оздоровления, начиная с 3-4-летнего возраста до 80 лет и старше.

Процесс оздоровления человека, занимающегося лыжами, базируется на следующих биологически закономерных факторах:

1. Огромное множество физических упражнений по степени вовлеченности мышечных групп классифицируют на локальные – до  $1/3$ , региональные – до  $2/3$  и глобальные – более  $2/3$  мышечной массы. Передвижение на лыжах представляет собой высокоактивную двигательную деятельность, которая заставляет все крупные мышцы включаться в достаточно энергичную и продолжительную работу. И такая **глобальная мышечная активность** у большинства занимающихся лыжами длится минимум один час. Участие в работе почти всей мышечной массы позволяет лыжнику выполнить большой объем нагрузки, т.к. активная работа руками и туловищем снижает утомление мышц ног. Такое длительное и глобальное мышечное напряжение предъявляет повышенные требования к системам кислородного обеспечения организма, совершенствует прежде всего сердечно-сосудистую и дыхательную системы, требует слаженной, пропорционально скоординированной работы всех важнейших биологических функций. Оздоровительный эффект усиливается преимущественной активизацией аэробных энергетических процессов. При сравнительной оценке оздоровительной эффективности той или иной нагрузки следует исходить из общепринятой концепции физического здоровья, в соответствии с которой наиболее важным, ключевым показателем здоровья является уровень аэробных возможностей организма, служащий критерием состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, определяющий жизнеспособность, частоту заболеваемости и

продолжительность жизни. Именно величина аэробных показателей выступает количественным выражением уровня физического состояния и здоровья человека.

При среднем уровне физической кондиции с возрастом происходит закономерное снижение относительного МПК от 38–45 мл/кг/мин. в 20–29 лет до 27–34 мл/кг/мин. в 60–69 лет. А в зависимости от степени использования в повседневной жизни оздоровительных тренировок-занятий уровень физического состояния (УФС) по величине МПК в 40-летнем возрасте, к примеру, находится у мужчин в диапазоне от 23–26 мл/кг/мин. при низкой подготовленности до 47 мл/кг/мин. и более – при высокой (Таблица 5).

**Таблица 5.**

***Уровень физического состояния (УФС) мужчин разного возраста по величине МПК, мл/кг/мин***

*(средние данные по П. Астранду – 1970, К. Куперу – 1987, В.Л. Карпману – 1988)*

<b>УФС</b>	<b>Возраст, лет</b>				
	<b>20-29</b>	<b>30-39</b>	<b>40-49</b>	<b>50-59</b>	<b>60-69</b>
<b>I – низкий</b>	25-31	24-29	23-26	22-24	20-21
<b>II – ниже среднего</b>	32-37	30-34	27-30	25-28	22-26
<b>III – средний</b>	38-45	35-42	31-38	29-32	27-34
<b>IV – выше среднего</b>	46-53	43-49	39-46	37-43	35-41
<b>V – высокий</b>	54 и >	50 и >	47 и >	44 и >	42 и >

При передвижении на лыжах формируются физиологические основы здоровья человека, стержнем которого является базовое физическое качество – выносливость. Выносливость более всего отражает функциональное состояние организма, его аэробный энергопотенциал, т.е. является основным показателем общего уровня физического здоровья человека. Выносливость – мера биологической устойчивости к заболеваниям, количественный критерий уровня здоровья и его стабильности, индикатор степени старения.

Биологически существенным достоинством занятий лыжами является **сбалансированная мышечная активность**, формирующая у занимающихся морфологические соответствия различных частей тела, гармоничное телосложение, красивую, пропорциональную фигуру, в целом привлекательный внешний вид с подчеркнуто здоровым цветом лица.

2. Наряду с уровнем аэробной выносливости к наиболее показательным критериям здоровья относятся формируемые при передвижении на лыжах **адаптационные способности организма**, степень его пластичности, готовность с той или иной быстротой подстраиваться под естественные изменения внешних, в первую очередь климатических и не всегда благоприятных экологических условий повседневной жизни.

Жизнь человека на всех ступенях его развития – постоянное приспособление к условиям существования, непрерывающийся, безостановочно происходящий процесс приспособления и обеспечения жизнеспособности организма к постоянно меняющимся природным условиям жизни. Занятия на лыжах проводят в основном на открытой местности, в естественных природных условиях, которые отличаются своей неповторимостью. Даже при занятиях на площадке ограниченного размера, школьном стадионе или дворе, например, под воздействием изменяющихся погодных условий происходит совершенствование адаптационных возможностей, увеличивается функциональная надежность организма, повышается степень его приспособляемости и сопротивляемости по отношению к естественным, в том числе и неблагоприятным, воздействиям изменчивой внешней среды. Занятия в различных, естественно изменяющихся внешних условиях заставляют лыжника каждый раз приводить свою функционально-двигательную систему в соответствие с реально сложившимися природными условиями, обеспечивать пригодность к жизни при всем многообразии изменений окружающей его природной среды. Далеко не всегда занятиям на лыжах сопутствует солнечная, безветренная, с небольшим морозцем, идеальная погода. Бывают обильные снегопады,

пронизывающий ветер, мороз или, наоборот, дождь со снегом. Причем нередко эти природные явления возникают неожиданно, иногда в комплексе, и надо не избегать, а разумно использовать их для укрепления здоровья через совершенствование адаптационных процессов в организме.

3. Оздоровительный эффект занятий на лыжах значительно возрастает благодаря тому, что проводятся они главным образом в экологически более чистой загородной лесной или городской лесопарковой местности. При этом создаются уникальные условия для использования всего **комплекса целебных оздоровительных факторов природной среды**. Прежде всего происходит насыщение организма сухим, свежим, морозным, более чистым воздухом. При физической нагрузке, получаемой от передвижения на лыжах, интенсивность этих очищающих организм процессов резко повышается. Морозный воздух, низкая температура – эффективные средства укрепления сердечно-сосудистой системы. Естественно очищенный свежий воздух является основой здоровья, именно в нем современный человек – житель XXI столетия испытывает постоянно растущий дефицит.

Гарантом здоровья являются **сбалансированные взаимоотношения человека с природой**. Двигательная активность на лыжах в лесной или лесопарковой местности представляет редкую возможность возвратиться и приблизиться к живой природе, заметить и оценить ее красоту. Занятия на лыжах в постоянно обновляющемся окружении зимнего леса, парка, сквера всегда интереснее, чем в стенах спортивного зала, других закрытых спортивных сооружениях. На лыжне можно насладиться красотой первозданной природы, тишиной полей, благоуханием нетронутого зимнего леса, чистым бело-голубым сверкающим снегом. Общение с такой природой служит мощным средством снятия нервно-психических сбоев, сопровождающих стрессовые и экстремальные ситуации, которыми, к сожалению, перенасыщена повседневная жизнь современного человека. Свидание с зимним лесом вливает в душу свежесть, бодрость, мир, тишину и примирение. На лыжне человек глубже осознает необходимость жить в

гармонии и единстве с природой, оберегать ее от разорения, опасного нарушения экологического равновесия. Находясь наедине с удивительно щедрой по красоте природой, необходимо осознать, что физическая культура и спорт нуждаются в чистой и здоровой окружающей среде, так же, как и окружающая среда не должна разрушаться, истощаться и деградировать под натиском физкультурно-спортивной деятельности. Важно сохранять и поддерживать экологический баланс, своевременно предупреждать и исключать возможные конфликты между физкультурно-спортивной деятельностью и природой. Не допускать грубого нарушения растительного покрова, среды обитания птиц и других представителей животного мира, обеспечивать стабильную экологическую обстановку в районах массовых занятий лыжами и проведения лыжных оздоровительно-спортивных мероприятий, чтобы у каждого лыжника пробуждалась потребность регулярно возвращаться в живую природу и получать благоприятное воздействие всего комплекса естественных природных факторов, затрагивающих и биологическую, и психическую, и социальную, и духовную сущность человека как основу его физического, нравственного и духовного здоровья.

4. Оздоровляющее воздействие занятий лыжами усиливается благодаря **легкости овладения элементарной техникой** различных движений. При использовании лыж в оздоровительных целях вполне достаточно овладеть основами двигательных действий, в числе которых преобладают естественные, простые и доступные для освоения каждым занимающимся независимо от возраста и исходного уровня подготовленности. Освоить различные способы передвижения на лыжах можно почти самостоятельно, по существу только наблюдая за тем, как выполняют движения лыжники-спортсмены, любители лыж, старшие в семье, учитель физкультуры. Недоступны они только тем, кто стоит на месте. Более того, в передвижении на лыжах используют многочисленное разнообразие движений, в их числе несколько разновидностей одновременных и попеременных классических и коньковых лыжных ходов, многие варианты переходов с одного хода на другой, различные способы

подъемов, спусков, преодоления неровностей, торможений, поворотов. Причем любой начинающий лыжник постепенно овладевает почти всем этим комплексом, т.к. выбор и применение конкретного способа зависят не столько от него, сколько от естественно изменяющихся природных факторов, среди которых наиболее существенными являются используемый под лыжную трассу рельеф местности и состояние снежного покрова. Их изменения и заставляют переходить на другой способ, что освобождает от утомительно монотонного однообразия движений, характерного для большинства других циклических упражнений, способствующих преимущественному развитию фундаментального для здоровья человека качества – выносливости. Наряду с этим движения на лыжах предпочтительнее еще и потому, что их основу составляют скользящие лыжные шаги с мягкими, эластичными, затяжными двигательными действиями, щадящей нагрузкой на суставы и связки. Это весьма полезно для укрепления костно-суставного аппарата, позволяет сохранить необходимую подвижность всей опорно-двигательной системы до глубокой старости.

**5. Общедоступность занятий лыжами** в оздоровительных целях обусловлена еще и возможностью обойтись без специальных, сложных и дорогостоящих спортивных сооружений. Место для занятий способно подготовить для себя каждый занимающийся. Лыжным стадионом может стать двор, школьный участок, игровые площадки, а местом для лыжных трасс – парковые аллеи, лесные опушки и просеки. Достаточно по естественному снежному покрову самостоятельно проложить лыжную или использовать уже готовую, проложенную другими лыжниками, подготовленную специальной техникой. Можно выбрать удобную форму занятий – индивидуальную или групповую с различным количественным составом.

При использовании лыж преимущественно с оздоровительной целью нет необходимости в дорогостоящем, современных элитных моделях лыжном инвентаре спортивного назначения. Для оздоровительных целей вполне подойдут приемлемые по цене и, как правило, более прочные лыжи, палки,

ботинки, крепления туристического образца. К тому же приобретают инвентарь чаще всего не на один сезон. При бережном обращении он может служить долгие годы.

Таким образом, среди бесчисленного множества средств оздоровительной двигательной активности природно-климатические условия нашей страны создают уникальные возможности в течение 4–8 месяцев в году практически повсеместно заниматься лыжами, как нашим традиционным, национальным, народным средством формирования физически здорового, нравственно совершенного, духовно обогащенного, интеллектуально развитого человека. Передвижение на лыжах – самое эффективное профилактическое средство от болезней и биологических, и духовно-нравственных.

### ***Контрольно-тестовые задания/вопросы (39–48)***

39. К какой группе физических упражнений по степени мышечной активности относится передвижение на лыжах?

- а) локальное, вовлечено менее 1/3 мышечной массы;
- б) региональное, участвует до 2/3 мышечной массы;
- в) глобальное, задействовано более 2/3 мышечной массы.

40. Раскройте требования к физическим упражнениям, выполнение которых обеспечивает достижение наибольшего оздоровительного эффекта:

- а) циклические упражнения на выносливость аэробной направленности с участием не менее 2/3 мышечной массы, интенсивностью не выше уровня ПАНО и продолжительностью не менее 20 минут;
- б) ациклические силовые упражнения избирательного воздействия на различные группы мышц;
- в) упражнения с постоянно возрастающей координационной сложностью, развивающие ловкость.

41. Какие биоэнергетические возможности организма преимущественно определяют уровень здоровья человека?

- а) смешанные аэробно-анаэробные;



- б) анаэробные;
  - в) аэробные.
42. Какое физическое качество преимущественно формируется у лыжника и является физиологической основой его здоровья?
- а) быстрота;
  - б) выносливость;
  - в) сила.
43. Выделите мышечные группы, напряжение которых преобладает при передвижении на лыжах:
- а) мышцы нижних конечностей;
  - б) мышцы рук и плечевого пояса;
  - в) сбалансированное напряжение всех крупных мышечных групп.
44. Выберите из нижеприведенных наиболее важное биологическое обоснование оздоровительной эффективности занятий лыжами:
- а) совершенствование адаптационных возможностей организма к естественно изменяющимся природным условиям жизни;
  - б) повышение восстановительных способностей организма;
  - в) совершенствование координации двигательной деятельности.
45. Какой целебный оздоровительный фактор естественной природной среды наиболее активно воздействует на лыжника?
- а) водяная пленка, постоянно образующаяся при скольжении лыж;
  - б) умеренное солнечное воздействие;
  - в) интенсивное насыщение организма свежим, морозным, более чистым воздухом.
46. Какие экологически обоснованные требования необходимо выполнять лыжнику на занятиях в естественных природных условиях?
- а) сохранять растительность, оберегать среду обитания птиц и животных, не засорять окружающую местность, поддерживать экологический баланс с природой;
  - б) использовать только деревянные лыжи;

- в) при подготовке лыж не применять газовые, спиртовые, бензиновые горелки.

47. Какие особенности двигательной деятельности лыжника повышают оздоравливающее воздействие занятий?

- а) выполнение характерных для циклических упражнений однообразных движений на лыжах;
- б) естественные, простые, доступные для самостоятельного овладения разнообразные движения, произвольно изменяемые в зависимости от рельефа лыжной трассы и состояния снежного покрова;
- в) повышенные требования к координационной подготовленности при овладении способами передвижения на лыжах.

48. Чем обусловлена общедоступность занятий лыжами в оздоровительных целях?

- а) отсутствием необходимости в специальных, сложных спортивных сооружениях и дорогостоящем лыжном инвентаре спортивных моделей;
- б) повсеместным сооружением освещенных лыжных трасс и лыжных туннелей с искусственным снегом;
- в) совершенствованием элитного инвентаря, обуви и одежды лыжника, ростом производства новых моделей спортивного назначения.

#### ***4. Лыжная подготовка различных групп населения***

Право граждан на занятия физической культурой и спортом гарантировано Конституцией Российской Федерации (статья 41) и реализуется в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физкультурно-спортивная деятельность обеспечивается посредством государственной системы детских дошкольных учреждений, общеобразовательных, средних специальных и высших учебных заведений, учреждений дополнительного образования по физической культуре и спорту, добровольных физкультурно-спортивных объединений граждан по месту учебы, работы, жительства, в местах массового отдыха.

##### ***4.1. Дошкольники***

***Лыжную подготовку дошкольников*** в условиях семьи и дошкольных учреждений целесообразно начинать с 3-4-летнего возраста, когда дети уже неплохо владеют равновесием, начинают уверенно ходить и бегать. С учетом физиологически закономерной последовательности в овладении жизненно важными двигательными навыками вначале обучают **ходьбе на лыжах**. Лыжные палки используют только для поддержки, сохранения равновесия и большей уверенности. А если ребенку удобнее без палок, надо отставить их в сторону, взять малыша за руку и идти рядом с ним на лыжах или без лыж. Лыжные палки должны находиться в поле зрения ребенка. У него в любой момент, чаще всего неожиданно, может появиться желание взять их, и эту естественно возникшую потребность ходить на лыжах с палками надо немедленно удовлетворить. На первых лыжных прогулках важно обратить внимание малыша на то, что его самостоятельные шаги – это та же хорошо знакомая ему ходьба, только с лыжами на ногах и палками (если он их использует) в руках. Движения ногами и руками такие же, как при обычной ходьбе, но на лыжах можно шагать по глубокому снегу, даже небольшим сугробам и не проваливаться. В этот период малышам необходима поддержка взрослых – и физическая, и моральная, чтобы не оставаться наедине с

естественно возникающими трудностями, нередко и страхом, особенно в моменты, когда лыжи вдруг начинают скользить. Здесь важна своевременная помощь, чтобы исключить разочарование, обусловленное испугом перед возможным падением.

При ходьбе на лыжах дети нередко падают назад, поэтому надо обратить их внимание на такой обязательный элемент, как небольшой наклон туловища вперед. Частенько причина падений обусловлена скрещиванием лыж. Чтобы исключить эту неприятность, дети должны идти по заранее проложенной, накатанной лыжне.

Для первого знакомства с лыжами достаточно 3-4 занятий, на которых происходит освоение особенностей снежной среды, специфики лыжного инвентаря, овладение основным способом передвижения начинающего юного лыжника – ступающим шагом (без скольжения на лыжах) с разноименными, поочередными, скоординированными движениями руками и ногами, характерными для обычной ходьбы.

Когда малыш освоится с не совсем обычными для него снежными условиями, привыкнет к лыжам, не откажется от лыжных палок, овладеет ступающим шагом с поочередным отталкиванием разноименной рукой на каждый шаг и удержанием туловища в небольшом наклоне вперед, его начинают обучать переступаниям на лыжах, т.е. перестановке носков (пятки) лыж вправо и затем влево. Если обучение затруднено, можно предложить два подводящих упражнения: 1) отставить лыжу носком (пяткой) в сторону и приставить обратно; 2) отставить лыжу носком (пяткой) в сторону, перенести на нее вес тела и приставить к ней другую лыжу. После этого предлагают выполнить поворот на месте переступанием вокруг пятки и затем вокруг носков лыж, когда переставляются только носочные или пяточные части лыжи соответственно. Здесь важно исключить перекрещивание лыж.

Затем начинают опробовать первые скользящие шаги. При этом надо учитывать, что низкая физическая подготовленность и ограниченное чувство равновесия не позволяют малышам выполнить полноценное одноопорное

скольжение, достаточно научить их хотя бы немного скользить на одной и затем на другой лыже.

По мере овладения ступающим, затем скользящим шагом, т.е. попеременным двухшажным классическим ходом, дошкольников обучают другим ходам. Из одновременных наиболее доступным является одновременный бесшажный ход. Здесь важно проложить лыжню под небольшой уклон, чтобы непрерывное скольжение на двух лыжах относительно легко достигалось уже при небольшом одновременном отталкивании палками.

Старшим дошкольникам доступны и некоторые коньковые ходы, чаще всего они неплохо овладевают полуконьковым, реже попеременным коньковым, а некоторым удается освоить одновременный двухшажный коньковый. При овладении полуконьковым ходом важно следить за тем, чтобы ребенок менял толчковую ногу и скользил по лыжне то правой, то левой лыжей.

При обучении спускам прежде всего обращают внимание ребенка на особую посадку лыжника: ноги на ширине плеч, немного присесть, слегка наклонить туловище, руки опустить и кисти расположить перед коленями, палки **всегда держать штырьками вниз и назад**. Перед первыми спусками надо несколько раз повторить эту специфичную стойку и подчеркнуть важность сохранения её от начала спуска и до остановки. Для начала выбирают, естественно, небольшой по крутизне, пологий склон. Если ребенок боится, надо несколько раз съехать с горки вместе с ним. Чаще всего взрослый располагает малыша перед собой между своими лыжами и при спуске слегка поддерживает под подмышками сзади. Можно помочь спуститься, держась за лыжные палки взрослых, которые располагают поперек склона перед собой.

Подниматься по пологому склону удобнее всего ступающим шагом с опорой на палки. А самым надежным способом преодоления относительно крутого для малыша подъема является «лесенка», т.е. встать к склону правым или левым боком и выполнять приставные шаги вверх по склону с постановкой лыж на верхние канты.

При достижении скорости, вызывающей страх, дети поначалу преднамеренно предпочитают тормозить падением. Важно научить наиболее безопасному падению – на бок с удержанием палок штырьками назад. Если лыжи при падении оказались перекрещенными, необходимо лечь на спину, поднять ноги вверх и правильно расположить лыжи. Только после этого вновь повернуться на бок, поставить лыжи поперек склона и встать, опираясь на палки. Но тут же надо объяснить ребенку, что настоящие лыжники падением не тормозят. Самым доступным для малыша является торможение «плугом». Чтобы ребенку были понятны требования к торможению «плугом», важен образцовый показ с акцентом на разведении в стороны только пяточной части лыж, а носки лыж надо соединить, но не допускать их скрещивания.

Для изменения направления движения дети используют в основном поворот переступанием.

По мере взросления дальнейшее обучение дошкольников лучше проводить на слабопересеченной местности с разнообразным рельефом, чтобы создать естественные условия для комплексного овладения различными способами передвижения, в числе которых одновременные и попеременные лыжные ходы, способы подъемов, стойки спусков, повороты не только на месте, но и в движении, торможения прежде всего лыжами, преодоление небольших неровностей.

Все лыжные упражнения для дошкольников настолько просты, что не требуют какой-либо сложной методики, взрослым достаточно показать и кратко пояснить выполняемое движение. Овладение им, как правило, не вызывает у ребенка слишком больших затруднений. Желательно чаще использовать игровые формы выполнения упражнений, что будет содействовать увлечению ребенка лыжами, обогатит его положительными эмоциями. С учетом подготовленности, самочувствия и – главное – настроения детей постепенно увеличивают количество повторений и темп выполнения. Перегрузки, излишнее усердие и тем более насилие здесь недопустимы.

Главная задача взрослых – проводить прогулки на лыжах **на радость малышам.**

#### ***4.2. Школьники***

***Лыжная подготовка школьников, включая учащихся школ нового типа – гимназий, лицеев,*** осуществляется по примерной программе по физической культуре, созданной на основе федерального компонента Государственного стандарта начального, основного, среднего (полного) общего образования. Лыжная подготовка охватывает весь период обучения школьников – с 1-го по 11-й классы.

Овладение школьниками основами физической культуры, лыжной подготовкой в частности предусматривает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области лыжного спорта и оздоровительной эффективности занятий лыжами;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься лыжами, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие развитию не только физических способностей, но и свойств личности, нравственности учащихся, достижению органического единства физического, интеллектуального и нравственного воспитания.

Нравственность определяется как качественная характеристика личности, объединяющая такие качества и свойства, как доброта, порядочность, честность, правдивость, справедливость, трудолюбие, дисциплинированность, коллективизм, в комплексе регулирующие индивидуальное поведение школьника.

Одной из главных задач физического воспитания и лыжной подготовки в частности является формирование потребности в двигательной активности детей, подростков, юношей и девушек, чтобы реализовать ее в их последующей взрослой жизни.

Программный материал включает базовую и вариативную части. Освоение базовых основ физической культуры обязательно для каждого ученика. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

**Лыжная подготовка входит в базовую часть** содержания программного материала для учащихся начальной (1–4-й классы), основной (5–9-й классы) и средней (10-11-й классы) школы.

Целостная система физического воспитания в общеобразовательной школе включает четыре взаимосвязанные части:

- 1) уроки физической культуры;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня;
- 3) внеклассная работа;
- 4) физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Основой физического воспитания школьников являются уроки физической культуры. Каждый урок должен иметь конкретные и четкие педагогические задачи, в соответствии с которыми определяют содержание урока, выбор методов обучения и воспитания, способа организации учащихся. На каждом уроке решают комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Обязательно планируют и формулируют только образовательные задачи, воспитание морально-волевых, нравственных



качеств, оздоровление и закаливание школьников обычно осуществляется всей системой уроков лыжной подготовки, внеклассных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, включенных в школьную программу.

Каждый урок, являясь самостоятельной и целостной частью учебной работы, неразрывно связан с предыдущими и последующими в единой системе уроков по лыжной подготовке. Для изучения конкретного способа передвижения отводится несколько уроков, связанных между собой. Нередко в течение одного урока изучение одного способа начинают, другой закрепляют, а третий совершенствуют. При планировании подобных уроков необходимо учитывать взаимодействие навыков, максимально использовать положительный перенос.

Урок по лыжной подготовке имеет специфичные особенности, связанные с подготовкой лыжного инвентаря, влиянием зимних погодных условий на процесс обучения в естественной природной среде, выполнением требований по подготовке мест занятий в соответствии с погодными условиями, реальным состоянием снежного покрова и конкретными задачами урока, возвращением в школу после окончания урока и сдачей инвентаря. Наряду с этим, чтобы не допустить переохлаждения организма, моторная плотность урока по лыжной подготовке выше по сравнению с другими разделами программы, что обязывает внимательно контролировать состояние учащихся, своевременно корректировать нагрузку с учетом индивидуальной степени утомления.

В зависимости от решаемых задач, этапа обучения способам передвижения на лыжах уроки условно делят на вводные, учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные. Каждый тип урока подчеркивает преимущественную направленность решаемых задач.

В общей структуре всех типов уроков по лыжной подготовке традиционно выделяют три взаимосвязанные части: подготовительную, основную и заключительную. Трехчастная структура урока обусловлена

закономерной динамикой биологических процессов в функциях и системах организма при мышечной работе.

**Подготовительная часть** занимает 10–15% времени урока и нацелена на организацию занимающихся и подготовку их организма к решению задач основной части. Организация включает проверку готовности лыжного инвентаря и соответствия одежды погодным условиям, построение, расчет, проверку присутствующих, объяснение задач и порядка проведения урока. Далее идет подготовка организма к предстоящей нагрузке в основной части урока, которая включает передвижение на лыжах или с лыжами в руках к месту занятий, подготовку учебной площадки и, если есть необходимость, учебной и тренировочной лыжни, возможно выполнение комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.

**Основная часть** направлена на решение главных задач урока и занимает 70–80% его времени. Здесь чаще всего сначала повторяют материал предыдущего урока, затем осваивают новые способы передвижения на лыжах и проводят тренировку, направленную на совершенствование функционально-двигательной подготовленности. При этом важно обеспечить соответствие применяемой методики основным задачам урока и уровню подготовленности занимающихся.

Чтобы повысить эмоциональность урока, создать мотивационные предпосылки к систематическим занятиям, развить интерес, весьма полезно, особенно в работе с младшими школьниками, использовать соревновательно-игровые формы закрепления техники ходов и переходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений, повышения работоспособности, овладения тактикой, развития волевых качеств.

**Заключительная часть**, занимающая оставшиеся 10–15% времени, предусматривает организованное завершение и подведение итогов урока, постепенное снижение физической нагрузки и напряжения организма. Обычно занимающиеся на лыжах или без лыж медленно возвращаются на базу и

выполняют комплекс упражнений на расслабление, развитие гибкости с акцентом на разгибании туловища.

Урок обязательно заканчивают **поименной** проверкой-переключкой занимающихся, что особенно важно в связи с проведением занятий в естественных природных условиях, зачастую вдали от лыжной базы. Важно не допустить, чтобы кто-то заблудился.

При подведении итогов урока отмечают успехи и недостатки в освоении учебного материала как отдельными учениками, так и группой в целом. Если занимающиеся получают задание на дом, необходимо убедиться, что они его поняли.

Подготовка к уроку предусматривает разработку плана-конспекта, в котором раскрывают задачи и традиционно включают следующие разделы: части урока и их продолжительность, краткое содержание учебного материала, дозировка нагрузки, методические указания и рекомендации по организации и проведению урока, предупреждению и исправлению ошибок (Таблица 6).

**Таблица 6.**

***Примерный план-конспект урока по лыжной подготовке в 4-м классе***

Задачи:

- 1) закрепление техники попеременного двухшажного классического хода, выработка устойчивого равновесия при одноопорном скольжении;
- 2) закрепление спуска в основной стойке;
- 3) разучивание подъема «полуелочкой»;
- 4) развитие общей выносливости.

Части урока и продолжительность	Краткое содержание	Дозировка, мин.	Методические указания
<b>1.</b> Подготовительная, 8 мин.	Построение. Расчет – учет количества занимающихся. Сообщение задач урока. Передвижение на лыжах к месту занятий. Просмотр учебной лыжни и учебного склона	<b>2</b>   <b>6</b>	Проверить соответствие одежды погодным условиям.   На учебном склоне указать место подъема и спуска
<b>2. Основная,</b> <b>32 мин.</b>	Передвижение по учебной лыжне	<b>8</b>	При одноопорном скольжении – полный

	<p>попеременным двухшажным классическим ходом с акцентом на сохранении/удержании равновесия при фиксированном (на 1-2 сек.) скольжении на одной лыже.</p> <p>На учебном склоне разучить подъем по косоуглу «полуелочкой»: расположить одну лыжу (верхнюю) прямо по направлению движения, поставить вторую лыжу (нижнюю) на внутренний кант и под углом с отведением носка лыжи в сторону, идти ступающим шагом. Спуски выполнять в основной стойке.</p> <p>Равномерное передвижение по учебной лыжне со средней интенсивностью</p>	<p>10</p> <p>14</p>	<p>перенос массы тела на опорную ногу.</p> <p>При подъеме по косоуглу под углом к направлению движения ставить нижнюю лыжу, опираясь на ее внутренний кант. Соблюдать характерную для ступающего шага разноименность в работе рук и ног. Контролировать посадку при спуске в основной стойке.</p> <p>Без ускорений. Наряду с попеременным двухшажным использовать одновременные ходы</p>
<p>3. Заключительная, 5 мин.</p>	<p>Передвижение со слабой интенсивностью, возвращение в школу. Сдача инвентаря, учет количества учеников.</p> <p>Подведение итогов урока – успехи и недостатки в освоении учебного материала. Домашнее задание</p>	<p>3</p> <p>2</p>	<p>Контролировать возвращение в школу всех учеников. Итоги урока подводить в помещении.</p> <p>Подчеркнуть качество освоения учебного материала всем классом и отдельными учениками, выделить лучших и отстающих. Использовать индивидуально дифференцированный подход к заданиям на дом</p>

Важнейшим требованием к современному уроку является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Совместным приказом Минобразования России, Минздрава России, Росспорта, Российской академии образования от 16.07.2002 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» рекомендовано в 1–11-х классах ввести третий, дополнительный, час физической культуры. Включение третьего урока физической культуры должно содействовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта, позволит более глубоко и эффективно использовать специфику национально-регионального компонента, учесть климатогеографические, этнические и социально-экономические особенности каждого субъекта Российской Федерации.

В регионах с устойчивым снежным покровом, в сельских образовательных учреждениях, удельный вес которых в России составляет более 50%, третий дополнительный час физической культуры в зимний период чаще всего заполняют лыжной подготовкой. В сельских и особенно малокомплектных школах зачастую отсутствуют спортивные залы с необходимым оборудованием, нет плавательных бассейнов, т.е. невозможно заниматься гимнастикой, плаванием, полноценно проходить другие разделы программы. Вместе с тем в большинстве сельских школ есть идеальные места для проведения уроков лыжной подготовки: лес, лесные рощи и посадки, овраги со склонами различной крутизны. В образовательных учреждениях средней полосы учебный материал по лыжной подготовке реализуют, как правило, в третьей четверти, сразу после зимних каникул, в регионах Севера – с ноября по апрель, а в районах Крайнего Севера наиболее комфортными являются ноябрь-декабрь и март-апрель. Для занятий на открытом воздухе в

естественных природных условиях рекомендованы при слабом ветре (не более 2 м/с) следующие температурные нормы:

- начальная школа (1–4-й классы) – до минус 15°;
- основная школа (5–9-й классы) – до минус 18°;
- средняя школа (10-11-й классы) – до минус 23°.

Учебное время на лыжную подготовку примерно распределяется так: в 1–4-м классах – по 14 (21) часов, в 5–9-м и 10-11-м классах – по 12 (18) часов.

*Пояснение: в скобках указано количество часов при трехразовых занятиях в неделю. При четырех и более занятиях в неделю, что вполне допустимо при соответствующем решении региональных органов образования, время на лыжную подготовку пропорционально увеличивается.*

Лыжная подготовка должна обеспечить базовую основу здоровья учащихся – совершенствование выносливости, аэробных возможностей прежде всего за счет увеличения длины дистанции, проходимой в тренировочной части урока. Для реального достижения этой цели в отдельных программах рекомендуют увеличивать длину дистанции от класса к классу на 1 км, начиная с преодоления километрового расстояния в 1-м классе и доводя функциональные возможности выпускника средней школы до прохождения дистанции 10-11 км для юношей и 8-9 км для девушек.

К сожалению, в некоторых современных программах рекомендовано в зависимости от возраста проходить всего 1-3 км без учета времени. Программы, имеющие нормативы, требуют существенной переработки (особенно для старшеклассников) на основе соблюдения известного и внедренного в настоящее время в лыжные гонки фундаментального принципа эквивалентности результатов в зависимости от длины дистанции, используемого стиля передвижения, половой принадлежности учащихся.

**Содержание уроков лыжной подготовки в 1–4-х классах** включает ознакомление с простейшими правилами подготовки лыжного инвентаря и обращения с ним, обучение основным строевым приемам и правилам передвижения в строю, овладение основными способами передвижения на

лыжах, в числе которых ступающие и скользящие шаги, затем попеременный двухшажный и одновременный бесшажный (под уклон) классические ходы, повороты переступанием на месте и в движении, спуски с небольших склонов преимущественно в основной, а также в низкой и высокой стойках, подъемы ступающим шагом, затем «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой», торможения и повороты в основном «плугом». В овладении основами техники двигательной деятельности лыжника преобладает целостный метод обучения, большое место занимают игровые задания и игры-эстафеты. Для совершенствования физической работоспособности, развития выносливости используют равномерное передвижение на лыжах на дистанцию от 1 км в 1-м классе до 3-4 км в 4-м классе. Часть урочного времени отводят освоению специфичной лыжной терминологии, основных требований к инвентарю, одежде, обуви, эффективности занятий лыжами для укрепления здоровья, закаливания, воспитания нравственных и волевых качеств; приобретению знаний о технике безопасности при занятиях лыжами, признаках обморожения и первой доврачебной помощи при обморожениях, об общих и индивидуальных основах личной гигиены лыжника.

Младший школьный возраст – благоприятный период для развития координационных и кондиционных способностей. На уроках по лыжной подготовке особое внимание следует уделять развитию выносливости к умеренным нагрузкам, объем которых в передвижении на лыжах ежегодно возрастает примерно на 1 км, и всестороннему совершенствованию координации движений.

Отличительными особенностями младших школьников являются их любознательность, двигательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, выполнение указаний и распоряжений учителя должны сочетаться с предоставлением учащимся определенной свободы и самостоятельности действий. Важно стимулировать стремление ученика к своему личному

физическому совершенствованию, улучшению результатов, чтобы занятия лыжами доставляли удовольствие и радость.

Оценка успеваемости по лыжной подготовке включает следующие показатели: уровень приобретенных знаний, индивидуальные темпы овладения двигательными умениями и навыками в различных способах передвижения на лыжах, степень прироста двигательной подготовленности и физической работоспособности по результатам прохождения контрольной дистанции. Наряду с этим учитывают умение самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, принимают во внимание интересы и склонности детей.

**Лыжная подготовка учащихся 5–9-х классов** направлена на дальнейшее повышение функциональных возможностей организма, развитие выносливости до уровня, соответствующего равномерному прохождению изученными способами дистанции от 4–5 км в 5-м классе до 7–9 км – в 9-м классе. После 3 недель занятий на лыжах наряду с равномерным методом планируется использование переменного и повторного методов, повышение скорости передвижения с целью подготовки к сдаче контрольных нормативов. Часть времени отводят тактической подготовке, в частности правильному распределению сил на дистанции. Для этого рекомендовано проводить занятия на кругах длиной 500–800 м, фиксировать время каждого круга и затем анализировать результаты. Важно не допускать резкого снижения скорости на каждом последующем отрезке. Развитие двигательных способностей включает совершенствование освоенных в младшем школьном возрасте попеременного двухшажного и одновременного бесшажного классических ходов, способов спусков в различных стойках, поворотов в движении переступанием и «плугом», подъемов ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой», торможение «плугом». Наряду с этим учащиеся овладевают другими классическими ходами, в числе которых скоростной и затяжной варианты одновременного одношажного, одновременный двухшажный, попеременный четырехшажный, а также переходы с хода на ход. Основы



коньковых способов передвижения осваивают, как правило, в такой последовательности: коньковый ход без отталкивания руками, полуконьковый, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный, одновременный одношажный, смена коньковых ходов. С учетом уровня индивидуальной двигательной и физической подготовленности ученика возможна и иная последовательность. Наряду с техникой лыжных ходов школьники овладевают новыми для них способами подъемов попеременным двухшажным классическим и коньковыми ходами с изменением двигательной структуры лыжных ходов в зависимости от крутизны подъема; поворотом в движении упором, торможениями лыжами упором и боковым соскальзыванием; вариантами средней стойки спуска – аэродинамической и стойкой отдыха. Двигательная деятельность лыжника включает, как известно, прохождение неровностей на склоне, к числу которых относятся выкат, встречный склон, спад, уступ, бугор, впадина. Школьники знакомятся с техникой сохранения устойчивости и равновесия на этих участках склона за счет изменения прежде всего стойки спуска с целью выпрямления траектории движения центра тяжести массы тела. Когда неровность поднимает ученика, надо присесть и принять низкую стойку. Если неровность опускает, необходимо перейти в более высокую стойку. С целью повышения эмоциональности, интереса учащихся необходимо своевременно чередовать передвижение на лыжах по учебному кругу или лыжне с занятиями на склоне, включать игры и игровые упражнения на лыжах, элементы соревнования. При овладении способами передвижения и совершенствовании в них акцентируют внимание на ошибках, возникающих при увеличении скорости прохождения различных по рельефу участков: подъемов, спусков, равнины. Качество обучения обеспечивается умелым применением расчлененного и целостного методов обучения.

На уроках лыжной подготовки учащиеся 5–9-х классов расширяют и углубляют теоретические знания, совершенствуют навыки по выбору и подготовке лыжного инвентаря к занятиям в различных погодных условиях, получают основы знаний по истории и развитию видов лыжного спорта,

терминологии разучиваемых способов передвижения, правилам соревнований, эффективному воздействию занятий лыжами на физическое развитие и укрепление здоровья, способам организации самостоятельных занятий на лыжах, включая выбор и подготовку мест занятий, правилам личной гигиены, профилактике травм, оказанию первой помощи при обморожениях и травмах. Теоретический материал целесообразно увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений проводить самостоятельные занятия, осуществлять физкультурно-спортивную деятельность. Знания надо сообщать в процессе занятия таким образом, чтобы это существенно не влияло на двигательную активность учащихся, не слишком снижало моторную плотность уроков лыжной подготовки. Важно не забывать о том, что занятия проводят зимой в естественных природных условиях.

Большое значение придается овладению учащимися организаторскими умениями и навыками по проведению и судейству лыжных соревнований, подготовке лыжных трасс, помощи в организации занятий, обучении и демонстрации способов передвижения на лыжах.

В 5–9-х классах увеличиваются индивидуальные, прежде всего половые различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии физических качеств, осуществлении процесса воспитания. Следует дифференцировать содержание и темп освоения программного материала, оценку достижений и степени овладения способами передвижения на лыжах.

Особенно важен индивидуальный подход к учащимся, имеющим выраженные различия в уровне лыжегоночной подготовленности. С учетом половых особенностей возможно объединение параллельных классов для раздельного обучения мальчиков и девочек.

При решении воспитательных задач важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, повышенный интерес к собственной личности, своим физическим возможностям, двигательным способностям.

Оценка успеваемости по лыжной подготовке в 5–9-х классах включает следующие показатели: уровень знаний соответствующего программного материала, степень владения всеми разновидностями способов передвижения на лыжах, умение самостоятельно осуществлять физкультурно-спортивную деятельность на лыжах, степень прироста индивидуальных показателей выносливости по результатам прохождения контрольной дистанции.

**Уроки по лыжной подготовке в 10-11-х классах** направлены прежде всего на обеспечение дальнейшего укрепления здоровья и гармоничного физического развития в сочетании с духовно-нравственным и интеллектуальным совершенствованием учащихся. Много внимания уделяется формированию у юношей и девушек представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, базовой основой которых является выносливость, и о том, что наиболее эффективное совершенствование этого качества достигается именно на занятиях лыжами. Продолжается совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов, переходов с хода на ход, многочисленных разновидностей способов подъемов, поворотов, торможений, стоек спусков и техники преодоления естественных неровностей на местности. Акцент делают на достижении специфичной для лыжников вариативности двигательной деятельности, обусловленной разнообразием состояния снежного покрова – условий скольжения, рельефа местности, сочетаний подъемов, спусков, холмистых и равнинных участков на лыжной трассе. Целесообразно эпизодически проводить занятия в нестандартных погодных условиях, например при обильном снегопаде, в оттепель.

В старшем школьном возрасте тренировочная направленность уроков повышается путем увеличения длины проходимой дистанции к периоду завершения лыжной подготовки до 10-11 км юношами и 8-9 км девушками. С учетом возрастных функциональных возможностей организма старшеклассников большинство занятий проводят на среднeperесеченной местности с использованием преимущественно равномерного, переменного и

эпизодически повторного и контрольно-соревновательного методов. Более отчетливое, чем ранее, проявление индивидуальных различий в уровне здоровья, физической подготовленности между занимающимися и не занимающимися спортом, еще более выраженные половые различия между юношами и девушками требуют дифференцированного подхода к выбору нагрузки в передвижении на лыжах, нередко возрастает необходимость в раздельном проведении занятий. Больше внимания уделяют тактической подготовке – оптимальному выбору и своевременной смене способа передвижения в зависимости от рельефа местности и состояния лыжни, пропорциональному распределению сил на дистанции, взаимодействию с соперниками во время соревнований, тактике лидирования, обгона и финиширования.

Учащиеся старших классов пополняют знания о биологических закономерностях эффективности занятий лыжами для укрепления здоровья, профилактики вредных привычек, ведения здорового образа жизни, обеспечения физической подготовленности к активному, творчески насыщенному обучению на последующих уровнях образования, к трудовой деятельности, службе в армии. Старшеклассники изучают особенности функционирования основных систем организма во время занятий на лыжах, общие требования к построению тренировки, биомеханические основы техники различных способов передвижения, требования к подготовке инвентаря, выбору местности и подготовке трасс для самостоятельных занятий на лыжах различной направленности. Овладевают приемами оказания первой помощи при обморожениях, травмах и ушибах, навыками дозирования нагрузки, подготовки учебной лыжни для проведения занятий на лыжах с учащимися младших классов, навыками организации, проведения и судейства физкультурно-спортивных мероприятий на лыжах. Продолжается работа по закреплению у юношей и девушек потребности в регулярных занятиях лыжами, внедрении физической культуры, занятий избранным видом спорта в повседневную жизнь.

Оценка успеваемости осуществляется с учетом степени технического совершенствования в характерной для лыжника-гонщика двигательной деятельности в естественных природных условиях, уровня освоения знаний по основам тренировки, биомеханическим особенностям структуры различных способов передвижения на лыжах, понимания биологических обоснований оздоровительной эффективности занятий лыжами и ведения здорового образа жизни, выполнения нормативов по оценке физической подготовленности – индивидуального совершенствования выносливости.

Урочные формы физического воспитания учащихся начальной, основной и средней школы дополняют внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивной работой, результативность которой зависит от согласованности действий всего педагогического коллектива школы, деятельности физкультурного актива старшеклассников, помощи и поддержки шефствующих организаций и родителей.

**Занятия на лыжах в группах продленного дня** направлены на укрепление здоровья, закаливание, повышение умственной и физической работоспособности, выработку привычки к систематическим физкультурно-оздоровительным занятиям, на обеспечение активного отдыха учащихся. Чаще всего их проводят рядом со школьным зданием. В зимний период, при ограниченной продолжительности светового дня, учебные площадки и лыжни надо прокладывать на освещенной территории школы, что позволит проводить занятия в темное время суток, в том числе вместе с родителями. Занятия на освещенной трассе проходят, как правило, более эмоционально, интересно, пробуждают желание к их продолжению. Важнейшими условиями повышения интереса являются отсутствие строгой регламентации, самостоятельность учащихся, свобода выбора способа передвижения, широкое использование игр и игровых упражнений на лыжах с участием школьников разных классов, друзей, родственников. Организация и проведение этих занятий возлагается на воспитателей групп продленного дня, учителя физической культуры, возможно участие учащихся старших классов, родителей, выпускников школы. Перед

началом занятий необходимо провести инструктаж по технике безопасности и оказанию первой помощи при ушибах, травмах, обморожениях.

**К внеклассным формам физического воспитания школьников** относятся занятия в кружках, секциях, группах, а также консультативная помощь, факультативные занятия. Внеклассная работа, основанная на лыжной подготовке, предусматривает приобщение школьников к регулярным тренировкам, расширение двигательных умений и навыков в технической подготовке, достижение более высокого уровня развития физической подготовленности, совершенствование нравственных качеств. Наряду с этим в процессе занятий происходит обогащение и углубление знаний по истории лыжного спорта, о спортивных достижениях лыжников, новых олимпийских дисциплинах в различных видах лыжного спорта, по другим темам с учетом интересов и склонностей учащихся. Содержание практических занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом возраста школьников во взаимосвязи с программным материалом уроков лыжной подготовки.

**Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия** на лыжах включают проведение дней здоровья и спорта, веселых стартов, внутришкольных соревнований, лыжных походов, физкультурных праздников и фестивалей. Цель этих мероприятий – стимулирование школьников к регулярным занятиям, пропаганда достоинств здорового образа жизни, подведение итогов физкультурно-спортивной работы.

Изменения в социально-экономической сфере современной России стимулируют к разработке инновационных форм физического воспитания, обеспечивающих подготовку физически и духовно здорового подрастающего поколения. Сегодня общество предъявляет новые требования к выпускнику общеобразовательной средней школы. Высшей ценностью школьной физкультуры является здоровье учащихся, достойный уровень физического развития, физической подготовленности. Данные обстоятельства заставляют модернизировать традиционные исторически сложившиеся системы обучения

и воспитания, многие из которых и в настоящее время сохраняют свою жизненную уникальность, интерес и признание. Любая инновация должна опираться на традиции, еще эффективнее, если инновация будет внедряться в традиционные подходы. В последние годы наметилась опасная тенденция ухода от традиций, которые формировались десятками, а то и сотнями лет, т.е. традиции, по сути, являются российской историей физического воспитания. Красноречивым примером ухода от традиций является замена во многих российских школах лыжной подготовки другими средствами в угоду гипотетическому выигрышу в мотивации детей. Причем такая «инновация» нередко внедряется даже в регионах, где устойчивый снежный покров сохраняется 4-5 и более месяцев.

В совершенствовании физического воспитания особенно остро нуждаются российские школьники, обучающиеся в учреждениях с повышенным уровнем образования. Если у обучающихся в гимназиях, лицеях уровень знаний растет, а показатели здоровья снижаются, то такую образовательную услугу нельзя признать качественной, так как учебные достижения в ней получены в ущерб здоровью учащихся – высшей ценности для человека.

Известно несколько подходов к проблеме совершенствования образования школьников по физической культуре. Внедряется, например, спортивно-ориентированное направление модернизации физического воспитания учащихся на всех ступенях школьного образования, которое базируется на активном использовании видов спорта, в том числе разновидностей лыжного спорта, в структуре учебных занятий и во внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работе, когда урок физической культуры и тренировочные занятия во внеурочное время становятся взаимодополняющими.

Инновационным направлениям в системе физического воспитания школьников необходимо глубокое научное обоснование всего комплекса специфических особенностей организации и содержания школьного

образования, включая реальное материально-техническое и кадровое обеспечение учебной дисциплины «Физическая культура» как базовой основы практического внедрения инновационных разработок. Учитывая ежегодные миллиардные потери государства в связи с заболеванием детей, подростков и молодежи, затратами на лечение от пьянства, наркомании и на содержание малолетних преступников, расходы государства на эффективную постановку физического воспитания учащихся, развитие детского спорта оправданы экономически и самое главное – социально.

Во вступившем в силу 30.03.2008 Федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ» подчеркнуто, что организация физического воспитания и образования включает проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся во всех учреждениях системы образования (п. 7 ст. 28). Следовательно, при комплексной оценке качества образования наряду с тестированием уровня знаний необходимо тестировать физическое развитие и физическую подготовленность как важнейшие показатели уровня здоровья учащихся.

#### ***4.3. Студенческая молодежь***

***Лыжная подготовка студенческой молодежи*** осуществляется по примерной программе дисциплины «Физическая культура», разработанной на основании Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования.

В соответствии с принятием Болонского соглашения современная высшая школа России ориентирована на европейские ценности образования. Введение так называемой системы кредитов – European Transfer Credit System (ETCS) является оптимальным механизмом адаптации высшего образования в области физической культуры, основанном на дифференцированном подходе к содержанию занятий с учетом потребностей и индивидуальных различий студентов.

Повышение эффективности занятий физической культурой становится задачей государственной важности, а качество физкультурного образования в



целом – национальным достоянием. Недооценка их роли приводит к снижению физической подготовленности и – как следствие – ухудшению здоровья молодежи. В последние годы неоднократно предлагалось в показатели вуза при аккредитации включить уровень студенческой физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Физическое воспитание студентов вузов направлено на решение следующих задач:

- сохранение и укрепление здоровья средствами физической культуры, спорта и туризма;
- формирование жизненно важных нравственных качеств и свойств, физической культуры личности;
- овладение средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение личного опыта их направленного использования;
- обеспечение физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности, выполнению функций материнства и отцовства, рождению и воспитанию здорового поколения собственных детей.

С учетом состояния здоровья и уровня спортивной квалификации всех студентов распределяют на три отделения: основное, специальное, включая группы ЛФК, и спортивное, т.е. в современных вузах полностью освобожденных от физкультуры нет.

В основное учебное отделение зачисляют физически подготовленных студентов, состояние здоровья которых соответствует основной медицинской группе.

Специальное учебное отделение формируют из студентов, отнесенных по результатам медицинского обследования к специальной медицинской группе. Учебные группы здесь комплектуют с учетом характера заболевания и уровня физической подготовленности.

В спортивное отделение зачисляют практически здоровых студентов-спортсменов, имеющих спортивный разряд и желающих совершенствоваться в избранном виде спорта.

Основными взаимосвязанными документами планирования учебного процесса в вузе являются Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования, учебный план, программа дисциплины, график учебного плана, рабочий план, групповой журнал учета, рекомендован и план-конспект занятия. В вузах, перешедших на балльно-рейтинговую систему оценки работы студента, на каждый год обучения разрабатывают информационную справку.

**Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования** представляет собой совокупность требований, обязательных для реализации всеми высшими учебными заведениями, имеющими государственную аккредитацию. Его разрабатывают по направлениям подготовки бакалавров и магистров.

**Учебный план** разрабатывают на основе Государственного образовательного стандарта. В нем устанавливают общий объем учебной нагрузки на дисциплину «Физическая культура», распределяют нагрузку по семестрам, определяют формы (зачет или экзамен) и сроки (по семестрам) итогового контроля. **Программа дисциплины «Физическая культура»** раскрывает цели и задачи, зачетные требования к уровню освоения знаний, умений и компетенций, содержание и объем часов теоретического, практического и контрольного разделов на каждом курсе. **График учебного плана** разрабатывают на каждый курс, он устанавливает объем учебной нагрузки по дисциплине «Физическая культура» на каждую неделю учебного года, формы итоговой аттестации по семестрам в соответствии с учебным планом. **В рабочем плане** каждого курса отображают содержание программного учебного материала, общее количество и порядковые номера занятий, в том числе по лыжной подготовке, последовательность прохождения учебного материала, т.е. его распределение по занятиям. **В групповом**

**журнале учета** указывают списочный состав студентов, ведут учет посещаемости занятий, раскрывают содержание каждого занятия, результаты текущего и рубежного контроля. **Разработка плана-конспекта** обеспечивает непосредственную подготовку преподавателя к каждому занятию. Здесь раскрывают задачи и содержание учебного материала, его дозировку, методические указания по реализации материала подготовительной, основной, заключительной частей занятия. На практике нередко конспект не готовят, ограничиваются (особенно преподаватели с большим педагогическим стажем) изложением содержания занятия только в групповом журнале. В **«Информационной справке»** перечисляют все разновидности учебных заданий по текущему контролю в течение семестра, включая посещение занятий, выделяют обязательные виды учебной работы, при невыполнении которых студент не допускается к итоговой аттестации, определяют максимальное количество баллов за выполнение каждого задания, устанавливают сроки их выполнения в течение семестра. Аттестация осуществляется по системе кредитов ECTS, т.е. с учетом набранного количества баллов по текущей успеваемости.

Дисциплина «Физическая культура» содержит теоретический, практический и контрольный разделы. Материал программы включает два взаимосвязанных содержательных компонента: **обязательный (базовый)**, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и **вариативный**, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также материально-техническое и кадровое обеспечение, региональные природно-климатические условия для занятий, традиции региона. **Лыжные гонки – обязательный** компонент программы.

Обязательная тематика теоретического раздела включает овладение знаниями о физической культуре и спорте как социальных феноменах общества, биологических основах физической культуры, в частности лыжной подготовки, в обеспечении здоровья, об особенностях занятий избранным

видом физкультурно-спортивной деятельности, включая занятия лыжами в естественных природных условиях, специфике профессионально-прикладной физической подготовки студентов различных факультетов, в том числе с использованием лыж.

Практический раздел программы реализуется на методических и учебно-тренировочных занятиях. Средства практического раздела определяются кафедрами физического воспитания в каждом вузе самостоятельно. Передвижение на лыжах относится к числу **обязательных** средств.

Каждое методическое занятие согласуется с соответствующей темой теоретического раздела, включая методику овладения жизненно важными для обеспечения здоровья умениями и навыками передвижения на лыжах по пересеченной местности, методику разработки индивидуальных программ физического самовоспитания, занятий тренировочной, оздоровительной, рекреационной направленности с использованием лыж, специфику требований к организации, проведению и судейству лыжных соревнований.

Учебно-тренировочные занятия на лыжах базируются на внедрении теоретических знаний и методических приемов в оздоровительно-спортивную и профессионально-прикладную физическую подготовку студентов. Они направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение оптимальной функциональной и двигательной подготовленности в период обучения, приобретение личного опыта коррекции индивидуального физического развития и совершенствования личностных качеств.

Объем часов на занятия лыжами дифференцирует кафедра с учетом территориального расположения вуза, соответствия природно-климатических условий местности использованию лыж, наличия лыжного инвентаря, преподавателей-лыжников, реально сложившихся в текущем учебном году погодных условий, других обстоятельств. Естественно, в вузах, расположенных в благоприятных для занятий лыжами территориально-климатических регионах, на лыжную подготовку отводят больше учебного времени. При распределении часов по видам физкультурно-спортивной деятельности

принимают во внимание следующее: для успешного овладения программным материалом и выполнения установленных нормативных требований на лыжную подготовку необходимо не менее 18–20 ч, т.е. в период устойчивого снежного покрова надо концентрированно проводить минимум 9-10 занятий. Учебные группы лучше формировать с учетом как пола, так и уровня владения лыжами, что особенно важно в связи с проведением занятий в естественных природных условиях, да еще и в зимнее время года.

Содержание каждого практического занятия в основном, специальном и спортивном отделениях определяют преподаватели учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете.

**В группах основного отделения** занятия направлены на совершенствование всего многообразия способов передвижения на лыжах, включая, безусловно, и коньковые ходы, повышение работоспособности и главное – укрепление здоровья, подготовку к выполнению нормативных требований по технической, физической и теоретической лыжной подготовке, а также на освоение специфичных навыков лыжника. Наряду с этим особенно важно пробудить интерес, развить у студентов потребность в самостоятельных тренировках, прогулках на лыжах, прежде всего в выходные и праздничные дни, во время зимних каникул, чтобы сохранить увлеченность лыжами на все послеузовские долгие годы жизни.

**Для специального учебного отделения**, включая занимающихся в группах лечебной физической культуры, материал для практических занятий на лыжах разрабатывает кафедра физвоспитания для каждого студента с учетом индивидуальных медицинских показаний и противопоказаний. Акцент делают на преобладании оздоровительной направленности занятий с целью достижения наибольшего и стабильного эффекта в восстановлении здоровья. Занятия на лыжах проводят в основном в форме прогулок по равнинной и слабопересеченной живописной местности, что создает условия для более эффективной профилактики и укрепления организма, повышения уровня здоровья. Достижение оздоровительного эффекта – непреложная установка

раздела лыжной подготовки. При ее реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход с учетом характера заболевания, в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности каждого студента, степени выраженности структурных и функциональных нарушений в его организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

**В группах спортивного отделения**, сформированных по видам спорта, в том числе по лыжным гонкам, вся работа нацелена на повышение спортивного мастерства, участие в соревнованиях постепенно возрастающего масштаба, включая всероссийские и всемирные студенческие игры, а для самых одаренных – Чемпионаты мира и Олимпийские зимние игры. Структуру годичного цикла тренировки корректируют в соответствии с графиком учебного процесса в вузе. Сильнейших студентов-лыжников, как правило, переводят на индивидуальный график обучения, который предусматривает прежде всего перенос традиционных сроков зимней экзаменационной сессии с января на апрель-май.

Контрольный раздел программы включает дифференцированную оценку степени освоения теоретического и практического программного материала, овладения знаниями, умениями, компетенциями. Критерием результативности учебно-тренировочных занятий является экспертная оценка преподавателем регулярности посещения обязательных учебных занятий на лыжах и результаты контрольного тестирования двигательной-функциональной подготовленности. Физическую подготовленность студентов основного и спортивного учебных отделений оценивают по результатам зачетных соревнований на дистанции 3 или 5 км – для женщин и 5 или 10 км – для мужчин. Временные нормативы дифференцированы по 5-балльной шкале: в примерной программе у женщин на 3-километровой дистанции – от 18 до 21 мин., на дистанции 5 км – от 31 мин. до прохождения этого расстояния «без учета времени». У мужчин на 5 км – от 23 мин. 50 сек. до 28 мин. 30 сек. и на 10 км – от 50 мин. до «без учета времени». Следует заметить, что с позиций

современных понятий эквивалентности результатов в лыжных гонках с учетом половой принадлежности мужские нормативы существенно завышены по отношению к рекомендованным показателям для женщин.

Студентам специального учебного отделения рекомендовано прохождение дистанции 2 км женщинами и 3 км – мужчинами «без учета времени».

В процессе лыжной подготовки каждому студенту важно приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности на лыжах для сохранения и укрепления здоровья, повышения своих функциональных и двигательных возможностей, закаливания организма, достижения профессиональных и личных жизненных целей.

**В средних специальных учебных заведениях** (техникум, колледж) физическое воспитание учащихся, зачисленных на базе основной и средней общеобразовательной школы, осуществляется в течение всего периода обучения по примерной программе дисциплины «Физическая культура», разработанной на основании Государственного стандарта общего среднего образования. К числу приоритетных задач относится повышение уровня здоровья, формирование интереса к здоровому образу жизни, пробуждение потребности в систематической самостоятельной двигательной активности как в период обучения, так и в последующей жизни, содействие нравственному совершенствованию личности учащихся.

Лыжная подготовка является **обязательным** компонентом программы, включает теоретический, практический и контрольно-нормативный разделы. Объем учебной нагрузки по лыжной подготовке дифференцируют с учетом территориально-климатических условий, наличия инвентаря, соответствующих педагогических кадров, а также в зависимости от распределения учащихся на основное, специальное и спортивное отделения.

На теоретических учебных занятиях учащиеся изучают материал по истории лыжного спорта, биологическим основам оздоровительной эффективности занятий лыжами, классификации способов передвижения на

лыжах, специфике подготовки инвентаря, требованиям к одежде в различных погодных условиях, особенностям организации, проведения и судейства физкультурно-спортивных мероприятий на лыжах, профилактике травм, методическим приемам самостоятельных занятий на лыжах с целью совершенствования профессионально-прикладной и жизненно необходимой физической подготовленности.

Основное содержание практического раздела учебных занятий направлено на повышение технической подготовленности по овладению различными способами передвижения на лыжах, совершенствование выносливости и функциональных возможностей организма, овладение навыками самостоятельного проведения физкультурно-оздоровительных занятий на лыжах и организации прогулок, экскурсий, походов, массовых праздников-соревнований на лыжах.

При оценке успеваемости по лыжной подготовке учитывают знания теоретического материала, степень овладения способами передвижения на лыжах, выполнение контрольных нормативов по данному разделу программы.

Внеучебная физкультурно-спортивная работа проводится в форме занятий в лыжных секциях, проведения туристических походов, других оздоровительно-спортивных мероприятий на лыжах. Она дополняет обязательные учебные занятия и содействует физическому, техническому, функциональному, нравственному, интеллектуальному совершенствованию учащихся, а также подготовке из числа учащихся лыжников-спортсменов.

#### ***4.4. Военнослужащие***

***Лыжная подготовка военнослужащих*** является важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания, обеспечения физической готовности к боевой деятельности. Содержание этого раздела определяет «Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП)».

В задачи лыжной подготовки входят:



- овладение навыками передвижения на лыжах по пересеченной местности, включая преодоление естественных неровностей и специально оборудованных искусственных препятствий;
- развитие выносливости, закаливание организма;
- повышение устойчивости организма к воздействию специфичных неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и окружающей внешней среды;
- обеспечение специальной военной подготовленности, развитие военно-прикладных двигательных навыков, воспитание морально-психических качеств, формирование готовности к экстремальным физическим и психическим нагрузкам, совершенствование боевой слаженности воинских подразделений на военных учениях, проводимых в зимний период.

Лыжная подготовка военнослужащих срочной службы, слушателей и курсантов военных учебных заведений, офицеров, включая военнослужащих-женщин, осуществляется в форме теоретических и практических (учебно-тренировочных, учебно-методических, инструкторско-методических и показательных) занятий, физических тренировок в процессе учебно-боевой деятельности.

Теоретические занятия направлены на овладение военнослужащими необходимыми знаниями требований к лыжному инвентарю армейского образца, терминологии, методики обучения и тренировки в лыжных гонках, специфики организации и проведения занятий зимой в естественных природных условиях.

Практические занятия проводят по традиционной трехчастной (подготовительная, основная, заключительная) схеме, применяют лыжи, крепления и палки армейского образца. Учебно-тренировочные практические занятия проводят в составе подразделения. Они включают овладение способами передвижения на лыжах, марши, строевые приемы с лыжами и на лыжах, преодоление препятствий. Обучение технике передвижения на лыжах

проводится без оружия и снаряжения. Тренировочную часть включают в каждое занятие и проводят в течение 30–70 мин. вначале без оружия и снаряжения на слабопересеченной местности, в дальнейшем – с оружием и снаряжением на местности с более сложным рельефом.

Учебно-методические занятия направлены на формирование у военнослужащих умений и навыков, необходимых для качественной организации и проведения лыжной подготовки.

Инструкторско-методические занятия проводят с целью повышения знаний, совершенствования практической и методической подготовленности командиров подразделений в организации и проведении занятий по лыжной подготовке.

Показные практические занятия предусматривают демонстрацию образцовой организации и методики проведения занятия с целью выработки у командиров единого подхода к применению эффективных средств и методов физического воспитания, в частности лыжной подготовки.

Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности организуется с учетом решаемых учебных и боевых задач. Она включает выполнение физических упражнений, в том числе передвижение на лыжах, в условиях боевого дежурства, попутную тренировку на лыжах при передвижении войск.

При подготовке к сдаче нормативов для различного контингента военнослужащих рекомендован недельный объем физической нагрузки в передвижении на лыжах. Этот показатель дифференцирован с учетом пола и возраста (первая возрастная группа – до 30 лет, вторая – от 30 до 35 лет и т.д. с интервалом в 5 лет для мужчин; у женщин первая группа – до 25 лет, вторая – 25–30 лет, далее, как и у мужчин, 5-летний интервал). Недельная нагрузка у мужчин – от 32 км в первой возрастной группе до 20 км – в пятой и шестой группах, женщинам рекомендовано за неделю проходить на лыжах от 28 (1-я группа) до 15 км (5-я группа).

В число практических нормативов по оценке физической подготовленности военнослужащих срочной службы и офицеров входит лыжная гонка на 5 км, курсантов – на 5 и 10 км. Военно-прикладные навыки оценивают по результатам марша на лыжах в составе подразделения на 5 и 10 км. Все лыжные нормативы имеют дифференцированную оценку: у курсантов – по годам обучения, у офицеров – по возрастным группам. Контрольным испытанием для военнослужащих-женщин является лыжная гонка на 5 км, нормативы разработаны с учетом возраста. Наряду с этим для военнослужащих всех возрастных групп, в т.ч. женщин, лыжная гонка на 5 км включена в число пяти упражнений военно-спортивного комплекса.

Лыжная подготовка в различных видах Вооруженных Сил организуется и проводится с учетом особенностей их боевого применения.

Спортивная работа в Вооруженных Силах содержит три составные части: массовый спорт, спорт высших достижений и профессиональный спорт. Она направлена на привлечение военнослужащих к регулярным занятиям различными олимпийскими, неолимпийскими, военно-прикладными видами спорта с целью повышения их физической подготовленности, организации досуга, подготовки спортсменов высокого класса, в том числе лыжников-гонщиков, к выступлениям на всероссийских и международных соревнованиях, Чемпионатах мира и Олимпийских играх.

#### ***4.5. Население старшего возраста***

В России разработана и с 1999 г. реализуется полномасштабная комплексная Федеральная целевая программа «Старшее поколение», имеющая специальный раздел «Осуществление первоочередных мероприятий по формированию современной системы физкультурно-оздоровительной работы среди лиц старшего возраста». Здесь определена приоритетная задача – обеспечение здоровья этого контингента населения нашей страны прежде всего средствами физкультурно-спортивной двигательной активности. Данное направление получило и законодательное обеспечение (ст. 30 Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ», 2007 г.).

*Лыжная подготовка населения старшего возраста* является широкодоступным и эффективным средством сохранения здоровья, улучшения жизнедеятельности организма, замедления процессов старения, увеличения продолжительности жизни. Лыжная прогулка в зимнем лесу стимулирует, пробуждает внутреннюю потребность и желание регулярно выходить на лыжню, чтобы быть здоровыми и жить долго. Однако не всякая физическая нагрузка в передвижении на лыжах будет полезной. Положительное воздействие достигается только тогда, когда нагрузка соответствует исходному состоянию здоровья, физической подготовленности и возрасту каждого занимающегося.

Основными показателями оздоровительной физической нагрузки являются интенсивность и объем. Объем нагрузки включает две составляющие: продолжительность одного занятия и частоту занятий в неделю, т.е. недельную длительность.

**Интенсивность** – один из основных показателей физической нагрузки, используемой в оздоровительных целях. Следует особо подчеркнуть, что далеко не всякая физическая активность дает оздоравливающий эффект. Лишь при условии достаточной интенсивности достигается положительная динамика физического здоровья человека. В равной степени недопустимо и чрезмерное превышение интенсивности двигательной деятельности. К выбору интенсивности надо подходить особенно внимательно.

Для занятий оздоровительной направленности существуют пределы, которые ограничивают интенсивность передвижения на лыжах. Таким пределом является порог анаэробного обмена (ПАНО) – показатель интенсивности работы, при превышении которого в организме возникает дефицит кислорода, накапливается кислородный долг, в крови и тканях повышается концентрация неблагоприятной для организма молочной кислоты, быстро наступает утомление. При занятиях лыжами с оздоровительной целью интенсивность нагрузки не должна превышать уровня ПАНО, т.е. работу необходимо выполнять преимущественно в аэробной зоне при достаточно

полном обеспечении организма необходимым количеством кислорода непосредственно во время работы. При передвижении на лыжах с ЧСС выше уровня ПАНО работа будет проходить в большей или меньшей степени в анаэробных условиях, что снижает оздоровительный эффект, может вести к перенапряжению, ослаблению организма, провоцировать заболевания.

В число косвенных физиологических критериев анаэробного порога входит информативная и наиболее доступная для регистрации (спорттестером или пальпаторно) частота сердечных сокращений, показатели которой на уровне ПАНО характеризуют оптимальную интенсивность, зависят от возраста и физического состояния каждого занимающегося. У 30–40-летних ЧСС на уровне ПАНО составляет в среднем около 150 уд./мин., за следующее десятилетие жизни она закономерно снижается и находится на уровне в среднем около 140 уд./мин. В последующие годы для определения интенсивности оздоровительной нагрузки по ЧСС целесообразно использовать рекомендуемую физиологами простую расчетную формулу Хольмана:

$$\text{ЧСС} = 180 - \text{возраст (в годах)},$$

что соответствует потреблению кислорода на уровне 60% от МПК.

Так, 60-летнему лыжнику оздоровительной интенсивности будет соответствовать частота сердцебиений на уровне 120 уд./мин. ( $180 - 60 = 120$ ). При занятиях на лыжах оздоровительной направленности максимально допустимая частота пульса не должна превышать 150 уд./мин. Передвижения на лыжах с более высокой ЧСС не может быть признано целесообразным. Такие занятия имеют явную спортивную направленность и допустимы только для профессионально подготовленных лыжников-спортсменов.

Следующим показателем, определяющим оздоровительный эффект физической нагрузки, является **объем занятий** в неделю. Для решения оздоровительных задач нагрузка должна быть достаточно длительной. Если интенсивность нагрузки по ЧСС находится на рациональном пороговом уровне, то именно общий объем становится основным фактором улучшения физического здоровья.

Регулярные занятия лыжами с относительно длительной и достаточно интенсивной нагрузкой в зоне преимущественно аэробного энергообеспечения повышают уровень ПАНО, расширяют границы аэробной зоны, когда более интенсивные нагрузки энергетически обеспечиваются за счет аэробных источников. Это в еще большей степени повышает функциональные возможности организма, укрепляет здоровье, отодвигает и замедляет естественный процесс старения. Однако и при таком благоприятном функциональном состоянии физическая нагрузка у лыжников старшего возраста должна оставаться в оптимальной зоне.

Для решения оздоровительных задач важно определить индивидуальные критические показатели объема двигательной активности на лыжах. Под критическим уровнем физической нагрузки на лыжах подразумеваются те граничные показатели объема двигательной деятельности, отступление от которых в сторону уменьшения или чрезмерного повышения ведет к заметному снижению функциональных возможностей организма и уровня здоровья в целом. С учетом этого при занятиях лыжами оздоровительной направленности целесообразно классифицировать нагрузку и различать минимальный, оптимальный и максимальный уровни объема двигательной активности.

Для человека, профессиональная работа которого не связана с физическим трудом, **минимальной** двигательной активности в передвижении на лыжах соответствует объем в среднем 3-4 ч в неделю. Такая нагрузка позволяет поддерживать достигнутый уровень физической подготовленности и состояния здоровья. Недельная физическая нагрузка ниже этого уровня ведет к гипокинезии, ослаблению организма, создает предпосылки к возникновению и развитию различных заболеваний.

Для полноценной компенсации гиподинамии, сохранения высокой работоспособности, достижения активного долголетия современному взрослому человеку на занятия лыжами необходимо отводить в среднем 6-7 часов в неделю. Этот **оптимальный** объем способствует совершенствованию аэробных возможностей, улучшению состояния сердечно-сосудистой,

дыхательной, нервно-мышечной систем, увеличению резервов организма, замедлению естественных процессов старения.

**Максимальный** объем оздоровительной физической нагрузки в передвижении на лыжах составляет в среднем 10–12 ч в неделю. Более длительные нагрузки могут привести к перенапряжению сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, опорно-двигательного аппарата. В условиях психологически напряженной профессиональной деятельности, насыщенного заботами повседневного быта максимальные и тем более сверхмаксимальные объемы занятий лыжами приводят к ослаблению организма, заметному снижению функциональных возможностей и уровня физического здоровья в целом. Последствием избыточной двигательной деятельности, двигательных перегрузок является утрата здоровья. На это еще в конце XIX века особое внимание обращал П.Ф. Лесгафт – основоположник российской научной системы физического воспитания.

Как известно, процессы естественного старения снижают возможности организма, ухудшают адаптацию к физическим нагрузкам, уменьшают резервы организма. Это приводит к тому, что начиная с определенного возраста, несмотря на систематические тренировки, физическая работоспособность вначале стабилизируется на достигнутом уровне, а затем начинает снижаться. По результатам масштабных обследований населения разного возраста эти процессы особенно заметны с 55–60 лет, когда начинают ограничиваться аэробные возможности организма, снижается уровень ПАНО. Вследствие этого нагрузки, которые раньше были минимальными, становятся оптимальными, а бывшие оптимальные превращаются в чрезмерные и могут привести к перенапряжению и ускорению процессов старения. Поэтому приведенные средние показатели объемов минимальной, оптимальной и максимальной оздоровительных нагрузок на лыжах для занимающихся в возрасте 60 лет и старше снижаются, особенно для лиц с заметно ослабленным здоровьем, тем более для перенесших какие-либо заболевания. Здесь особенно необходима индивидуализация нагрузок, основанная на результатах врачебного контроля

функционального состояния организма. Персональная коррекция физической нагрузки адекватно уровню здоровья – главное условие оздоровительной эффективности занятий лыжами в пожилом возрасте.

Для достижения необратимости оздоровительных эффектов чрезвычайно важна регулярность занятий. Даже 1-2-недельные перерывы сопровождаются заметным снижением всего комплекса показателей работоспособности, т.е. физического здоровья в целом. При более длительных перерывах в занятиях достигнутые оздоровительные эффекты и вовсе исчезают, организм ослабевает.

Возрастная динамика всех без исключения физиологических функций организма человека не только определяется прожитыми годами, но и существенно зависит от степени оптимального использования физических нагрузок. Регулярные физкультурно-оздоровительные занятия являются фактором сдерживания в развитии негативных возрастных изменений в состоянии организма, торможения механизмов старения, сохранения на достойном уровне его работоспособности, социальной активности и главное – здоровья в любом возрасте.

Наряду с решением оздоровительных задач, достижением эффекта полноценного эмоционально насыщенного отдыха в зимнем лесу достаточно массовой является практика использования лыж людьми зрелого возраста для сохранения тренированности с целью участия в лыжных соревнованиях.

Причем участие в соревнованиях – не самоцель. Но без соревнований занятия не всегда приносят полную моральную удовлетворенность, и проводить их регулярно становится трудно. Постоянно возникают «объективно-оправдательные» обстоятельства: загруженность учебной/работой, занятость семьей, плохое настроение, непогода и т.д. и т.п. Соревнования являются мощным стимулом к продолжению регулярной двигательной активности, они дают возможность одним занять соответствующее престижное место, другим – выиграть у определенного соперника, третьим – показать запланированный результат, а четвертым, и таких большинство, – дойти до финиша и проверить/подтвердить уровень своей подготовленности. А сколько



радости приносит общение на соревнованиях с единомышленниками. Соревнования – эффективная мотивация к продолжению физкультурно-спортивного, здорового стиля жизни.

В нашей стране для населения разных возрастных категорий проводятся массовые соревнования, когда на одной лыжне соревнуются молодежь и ветераны, дети и родители, внуки и бабушки/дедушки. Ключевая отличительная особенность массовых соревнований заключается в том, что критерием отбора участников служит только один показатель – личное желание. Подлинным праздником здоровья является ежегодно проводимая «Лыжня России», первый старт которой был дан в 1982 г. в Москве. В последние годы это соревнование проводят одновременно во всех регионах страны, в этот день на лыжные трассы снежных просторов России выходят около миллиона участников.

Первый опыт проведения подобных мероприятий был приобретен в конце XIX столетия. В 1896 г. на Ходынском поле в Москве прошли лыжные соревнования, в программе которых выделили раздел «бег для лиц старше 30 лет на 1 км». Это было первое в нашей стране специальное соревнование только для лыжников старшего возраста. А 30 лет спустя в лично-командном первенстве СССР в 1927 г. впервые выделили в самостоятельную группу и официально разыграли первенство лыжники-мужчины старше 35 лет. Чемпионы страны в этой возрастной группе лыжников (участвовали только мужчины) были также определены в 1928, 1933, 1935 и 1936 гг. Затем на длительный, более чем полувековой период лыжники этого возраста были отстранены от официальных стартов.

Возрождение произошло в 1988 г. – мужчины и впервые женщины разыграли первенство страны, причем по принятым в международной практике универсальным для мужчин и женщин возрастным группам, начиная с 30 лет, с 5-летним интервалом (Таблица 7). На соревнованиях группы участников формируют с учетом двух признаков: принадлежности к полу (отдельно мужчины и женщины) и возраста лыжников. Ежегодно проводимому

всероссийскому первенству предшествуют клубные, районные, городские, региональные соревнования лыжников-любителей.

**Таблица 7.**

***Возрастные группы лыжников-гонщиков старшего возраста  
(женщины и мужчины)***

<b>Номер группы</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>Возраст, лет</b>	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89

Для лыжников старшего возраста организуют немало международных соревнований, самое крупное – Кубок Мира Мастеров (КММ) или неофициальный Чемпионат мира, который проводят ежегодно с 1981 г. Лыжники нашей страны первый старт приняли только в 1990 г., на 10-м Кубке. Участие команды России в международном спортивном движении значительно активизировало деятельность лыжников-любителей других стран. Сборная нашей страны постоянно входит в число самых представительных по количественному составу, а победы российских лыжников-гонщиков в неофициальном командном первенстве стали традиционными.

В 2005 г. состоялся юбилейный, 25-й Кубок Мира Мастеров. Впервые в истории международного спортивного движения этот лыжегоночный праздник лыжников-любителей прошел в подмосковном Красногорске. Здесь страна-организатор установила своеобразный рекорд массовости и результативности: Россию представляли более 600 лыжников из 52 регионов, в различных возрастных категориях россияне выиграли 266 медалей (64,4% от общего количества), в числе которых 100 золотых. Среди медалистов – представители 24 регионов нашей страны.

Современная программа Кубка Мира Мастеров включает индивидуальные соревнования классическим и свободным стилями на

дистанции от 5 до 45 км и эстафетные гонки. В последние годы первенства разыгрывают с 1-й (30–34) по 12-ю (85–89 лет) возрастные группы, для старших групп сокращают длину дистанции и трассы прокладывают на местности с облегченным рельефом.

Оздоровительно-спортивная направленность занятий лыжами населения старшего возраста имеет в нашей стране позитивную динамику.

В долгосрочной и многоплановой концепции развития физической культуры и массового спорта предусматривается возвращение в практику физкультурного движения России обновленного Всероссийского спортивно-технического комплекса «Готов к труду и защите Отечества». Впервые комплекс физических упражнений «Готов к труду и обороне» (ГТО) был введен в нашей стране в 1931 г. как основа государственной системы физического воспитания населения. С учетом возрастающих требований к физической подготовленности ГТО постоянно совершенствовался и имел следующие 7 этапов развития: 1931–1939 гг., 1940–1945 гг., 1955–1958 гг., 1959–1965 гг., 1966–1971 гг., 1972–1984 гг., 1985–1991 гг. Лыжные нормативы всегда входили в число обязательных во всех возрастных ступенях комплекса. В последнем комплексе ГТО была рекомендована и недельная нагрузка в передвижении на лыжах для населения страны в возрасте от 6 до 60 лет и старше. Лыжная подготовка как национальное средство оздоровления населения, подготовки молодежи допризывного и призывного возрастов к военной службе должна сохраниться как обязательная составляющая возрождаемого всероссийского комплекса, аналога ГТО.

#### ***4.6. Инвалиды различных категорий***

***Оздоровительная работа лыжной направленности среди инвалидов*** базируется на том, что из всех компонентов (видов) адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями наиболее распространены адаптивное физическое воспитание и адаптационный спорт. Методика адаптивного физического воспитания, в том числе с использованием лыжной подготовки, достаточно хорошо освещена в специальной

коррекционной педагогике (дефектологии). Здесь основное внимание будет уделено адаптивному спорту, высшая цель которого, конечный результат – социализация и социальная интеграция инвалидов.

Адаптивными лыжными гонками как средством оздоровления, физической, психической и социальной реабилитации, а также как видом спорта занимаются четыре основных категории инвалидов: с поражениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата и интеллекта. Организация для них специальных соревнований значительно стимулировала более широкое вовлечение этой весьма многочисленной части населения в занятия лыжами. По данным Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время в мире количество людей, страдающих, например, умеренными, тяжелыми и глубокими нарушениями слуха, превышает 40 миллионов человек.

Развитие спорта инвалидов имеет почти полуторавековую историю. Еще в XVIII и XIX столетиях было установлено, что двигательная активность – один из основных факторов реабилитации инвалидов. Первые попытки приобщить инвалидов к спорту были предприняты в конце XIX в., когда в 1888 г. в Берлине (Германия) был образован первый специальный спортивный клуб для лиц, имеющих серьезные проблемы со здоровьем.

В современном мировом сообществе наибольшее распространение и признание получили три направления функционирования адаптивного лыжного спорта: паралимпийское, сурдлимпийское и специальное олимпийское. В паралимпийском лыжном спорте принимают участие лыжники с поражениями опорно-двигательного аппарата и зрения, в сурдлимпийском – слуха, в специальном олимпийском – с поражением интеллекта (Рисунок 1).

Исходя из принятой модели соревновательной деятельности все направления адаптивных лыжных гонок как вида спорта делят на две группы:

- использующие традиционный (как у здоровых) регламент соревновательной деятельности – это лыжники-паралимпийцы-сурдлимпийцы;

- использующие нетрадиционный формат организации, проведения и судейства соревнований – это лыжники с поражением интеллекта, выступающие по программе специальной Олимпиады.



***Рисунок 1. Направления адаптивного лыжного спорта  
(лыжные гонки)***

Спорт в целом, и лыжные гонки в частности, для лиц с нарушениями в состоянии здоровья – это возможность продемонстрировать самому себе и обществу силу духа над телесностью с ограниченными возможностями; выбрать нестандартный для инвалида стиль жизни, наполнить свою жизнь новыми ощущениями, эмоциями и отношениями; почувствовать полноту жизни с ее победами и поражениями среди тех, кто имеет равные с тобой возможности; внести свой вклад в повышение престижа страны в глазах мирового сообщества.

На Паралимпийских играх в Турине (Италия, 2006 г.) знаменосец нашей команды лыжник Сергей Шилов так охарактеризовал журналистам свои чувства после каждой победы: «На высшей ступени пьедестала переживаешь разные чувства. Но главное – я глубоко осознал, что представляю великую страну. И была большая радость, пронизывало чувство гордости за Россию».

Занятия любым адаптивным видом спорта, спортивные достижения инвалидов в местных, региональных, всероссийских и особенно крупнейших международных соревнованиях являются мощным средством формирования позитивной жизненной позиции, установок на здоровый образ жизни, пробуждение интереса и устойчивой потребности в собственном физическом

совершенствовании не только у них, но и у школьников, студенческой молодежи, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а также у многих здоровых людей, ведущих пассивный образ жизни, имеющих вредные привычки.

В нашей стране наибольший опыт по организации физкультурно-спортивной работы лыжной направленности имеют инвалиды с поражением органов слуха. Первая спортивная секция по лыжам для глухих была организована в Москве еще в 1914 г. Первые сведения о развитии физической культуры и спорта среди глухих в Санкт-Петербурге относятся к периоду декабрь 1916 – январь 1917 гг., когда были сделаны первые пожертвования Петроградскому обществу глухонемых для различных спортивных кружков, в том числе и лыжного. Началась подготовка кадров для работы с глухими спортсменами. В 1920-е г. был открыт специальный двухгодичный класс по обучению инвалидов с поражением органов слуха, по окончании специалисты направлялись инструкторами и тренерами для работы с этой категорией инвалидов по всей стране.

Дальнейшее развитие физкультурно-спортивное движение среди лиц с нарушением слуха получило в связи с созданием в 1924 г. Всероссийского общества глухих (ВОГ), спортивный отдел которого до 1992 г. руководил всей спортивно-оздоровительной работой. После распада СССР в России сформирована и учреждена новая руководящая общественная организация глухих спортсменов – Российский спортивный союз глухих (РССГ). В 2001 г. состоялась учредительная конференция Сурдлимпийского комитета России (СКР), который стал правопреемником РССГ.

В 1926 г. в Москве был открыт Центральный клуб физкультуры для глухих, в котором работали секции по разным видам спорта, включая лыжные гонки. По примеру москвичей аналогичные спортивные клубы и секции вскоре были сформированы и в других городах. Во многих регионах современной России работают центры по подготовке к высшим спортивным достижениям лыжников – инвалидов по слуху.

Значительным стимулом для развития лыжных гонок как адаптивного вида спорта явилось вступление Всероссийского общества глухих в 1957 г. в Международный спортивный комитет глухих (CISS), организованный еще в 1924 г. Высшим международным спортивным форумом для инвалидов по слуху являются Всемирные игры глухих, летние проводят с 1924 г., зимние – с 1949 г. На 37-м Конгрессе, состоявшемся в 2001 г., был поднят статус этих соревнований: Всемирные игры глухих переименовали в Олимпиады глухих – Сурдлимпийские игры (от латинского слова *surdus* – глухой). Зимние Сурдлимпийские игры проводят по нечетным годам.

Участие советских лыжников – инвалидов по слуху началось в 1971 г. на VII зимних Всемирных играх. Достижения соотечественников на этих и всех последующих Всемирных/Сурдлимпийских играх являются достоянием национального и мирового спорта. В командном зачете наша сборная – бесспорный мировой лидер, прежде всего и главным образом благодаря победным выступлениям лыжников-гонщиков, которые, по сути, и определяют уровень достижений национальной команды. Соревновательная программа лыжников-сурдлимпийцев не имеет существенных отличий от таковой у здоровых спортсменов: соревнования проводят по единым правилам FIS.

Понятие «паралимпийский спорт» вошло в спортивную теорию и практику с 1964 г. В термине «паралимпиада» используют латинское значение префикса «para» – «присоединившийся». Таким образом, термин «паралимпийские игры» означает, что соревнования/игры атлетов-инвалидов присоединяются к Олимпийским играм здоровых спортсменов, организуются и проводятся вместе с ними. Это направление адаптивного спорта в мировом масштабе возглавляет Международный паралимпийский комитет (IPC), в нашей стране – Паралимпийский комитет России (ПКР). Летние Паралимпиады проводят с 1968 г., зимние – с 1976 г. во временном режиме Олимпиад, т.е. один раз в четыре года. По различным причинам до 1992 г. эти соревнования проходили вне мест проведения летних и зимних Олимпийских игр. В последующие годы паралимпийцы стали соревноваться через две-три недели

после Олимпиад, используя те же олимпийские спортивные сооружения, места проживания.

Для организаторов паралимпийского движения принципиально важными являются вопросы торжественного открытия и закрытия игр, проведения церемоний награждения с поднятием флага страны паралимпийца-победителя, организации питания, медицинского обслуживания, досуга в соответствии с таковыми у здоровых спортсменов-олимпийцев. Ставится вопрос о совмещении по времени Олимпийских и Паралимпийских игр.

Паралимпийский спорт становится сегодня все более популярным в мире. Его роль многогранна и определяется мощным стимулом к социальной и жизненной адаптации большой категории людей, имеющих различную степень функциональных и двигательных нарушений. Необходимо отметить также роль паралимпийского спорта как формирующего межгосударственные и гуманитарные отношения в мире. Сегодня паралимпийский спорт характеризуется стремительным ростом результатов, многолетней специальной подготовкой спортсменов, конструированием специального спортивного инвентаря и совершенствованием методов тренировки. Аналогично олимпийскому спорту дальнейший рост результатов в паралимпийском спорте становится невозможен без новых научных исследований и научно-методического сопровождения подготовки сборных команд России к этим играм и другим международным соревнованиям в сфере адаптивного спорта.

Лыжные гонки – паралимпийский вид спорта, начиная с первых игр. Паралимпийцы используют традиционную модель соревновательной деятельности. С 1988 г. соревнования по лыжным гонкам проводят и классическим, и свободным стилями на дистанциях от 2,5 до 20 км, проложенных на специально подготовленной трассе со среднепересеченным рельефом, на которой преобладают пологие подъемы и спуски, нет крутых поворотов. В программу, как и у здоровых лыжников-гонщиков, включены индивидуальные и командные (эстафетные) гонки, мужчины и женщины соревнуются автономно, соревнования проводят по правилам FIS. Инвалиды



категории LW 2–9 и В 1–3 используют традиционный лыжный инвентарь. Сидячим лыжникам готовят специальные кресла, оборудованные парой лыж, – лыжесани и укороченные лыжные палки. Передвижение осуществляется только за счет отталкиваний руками, преимущественно одновременных. Участники разделены на 3 категории:

LW 2–9 – стоячие лыжники с ампутацией конечностей, которые соревнуются стоя (LW – аббревиатура словосочетания «Lokomotor Winter», или «передвижение зимой»);

LW 10–12 – сидячие лыжники, соревнующиеся сидя;

В 1–3 – спортсмены с нарушением зрения (В – первая буква в английском слове Blind – слепой).

В классах участников с ампутацией конечностей выделяют инвалидов без одной руки, без двух рук, без ноги выше и ниже колена, без двух ног ниже колена и др. Три группы сидячих инвалидов классифицируют по степени удержания равновесия. В категории инвалидов по зрению выделяют абсолютно слепых – класс В-1, спортсменов со светоощущением – класс В-2 и лыжников с остатками зрения – класс В-3. В классах В-1 и В-2 слепого участника на протяжении всей дистанции сопровождает лидер, который в зависимости от ситуации находится впереди, сзади или сбоку и звуковым сигналом информирует о направлении движения.

Кроме лидирования другая, не предусмотренная правилами помощь незрячему участнику во время соревнований, запрещена.

На зимних Паралимпийских играх медали разыгрывают в каждом классе инвалидности и на каждой соревновательной дистанции.

Первые три зимние Паралимпиады прошли без участия спортсменов нашей страны. Дебют состоялся на IV играх в Инсбруке (Австрия, 1988 г.). На этих и всех последующих соревнованиях лыжники-паралимпийцы достойно представляют Россию. Самыми успешными были IX игры в Турине (Италия, 2006 г.), когда наша национальная команда впервые в истории отечественного спорта заняла первое место в неофициальном общекомандном зачете, опередив

атлетов 39 стран. В Турине паралимпийцы состязались в пяти видах спорта: лыжных гонках, горных лыжах, биатлоне, хоккее и керлинге. Было разыграно 174 медали, у россиян – 33 награды, в числе которых 13 золотых. Причем у мирового лидера – паралимпийской команды России – все медали выиграны только в лыжных гонках и биатлоне, а выступали в биатлоне почти все лыжники-гонщики. С не меньшим триумфом лыжники-биатлонисты выступили и на X Играх в Ванкувере (Канада, 2010). Они существенно опередили соперников по общему количеству медалей, но уступили паралимпийцам Германии одну золотую медаль: у россиян всего 38 медалей, включая 12 золотых, у немецкой команды – 24 и 13 соответственно. Результаты высших по масштабу международных соревнований убеждают в том, что лыжные гонки – самый популярный зимний вид спорта среди российских паралимпийцев.

Для умственно отсталых людей проводят Всемирные игры специальной олимпиады. Первые Всемирные игры для спортсменов этой категории инвалидности были проведены по летним видам спорта в 1968 г., а по зимним, в число которых входили только соревнования на лыжах и на коньках, – в 1978 г. Официальное признание МОКом Всемирных специальных Олимпиад произошло в 1988 г., в период проведения XV зимних Олимпийских игр в Калгари (Канада). Эти соревнования специальных спортсменов, т.е. участников специальных Олимпиад, проводят в нечетный, предшествующий зимней Олимпиаде год, с традиционным для игр 4-летним интервалом под непосредственным руководством Международной организации специальной олимпиады (SOI).

В нашей стране спецолимпийское движение было официально оформлено в 1990 г., когда на учредительной конференции сформировали Всесоюзную специальную олимпиаду (ВСО) – общественную организацию по работе со спортсменами-инвалидами с нарушением интеллекта. Российские спецолимпийцы регулярно участвуют в СО начиная с V игр, проведенных в 1993 г. в Австрии.

Соревнования по видам спорта, включая, естественно, и лыжные гонки проводят по нетрадиционной, более гуманной модели и специально разработанным «Официальным правилам СО». Специально разработанная модель соревнований имеет следующие наиболее важные отличия:

1. В соревнованиях специальных спортсменов не может быть проигравших, т.е. фактически отменяется процедура ранжирования от лучшего к худшему. Награду обязательно получает каждый участник.

2. Церемонию награждения проводят с акцентом на признании достижений каждого участника. В соревнованиях по программе СО спортсмены, занявшие 1–3-е места, награждаются медалями, а участники, занявшие 4–8-е места, – наградными лентами. На торжественной церемонии вручения наград используют пьедестал, состоящий из восьми ступенек. Справа от высшей ступени (1-е место) располагают убывающие по высоте ступени для нечетных мест – 3, 5, 7-го, а слева для четных – 2, 4, 8-го.

3. Участников группируют на дивизионы (правило дивизионирования) по физической подготовленности с таким расчетом, чтобы разница в уровне подготовленности участников одного дивизиона не превышала 10% (правило – 10%). Это правило позволяет соревнующимся в одном дивизионе иметь равные шансы на успех (для практической реализации этого условия проводят предварительные старты).

4. Установлена норма количества участников в одном дивизионе – от 3 до 8. Распределение участников по дивизионам – центральное звено всей системы соревнований по программе Специальной олимпиады.

В 1999 г. создана Специальная олимпиада России (СОР) – общероссийская общественная благотворительная организация помощи инвалидам с отставанием в умственном развитии. Основная цель СОР – содействие средствами физической культуры и спорта успешной реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество этой категории инвалидов путем предоставления условий детям и взрослым для круглогодичных

тренировок и соревнований по спецолимпийским видам спорта, среди которых в зимний период преобладает передвижение на лыжах.

Крупным событием в спортивной жизни инвалидов всех категорий стало принятие нового закона «О физической культуре и спорте в РФ» (2007 г.), в котором установлены правовые, экономические и социальные основы деятельности в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

### ***Контрольно-тестовые задания/вопросы (49–95)***

49. Какой документ гарантирует право граждан России на занятия физической культурой и спортом?

- а) решение Исполкома Олимпийского комитета России, параграф 3;
- б) постановление федерального органа исполнительной власти по физической культуре и спорту, пункт 1;
- в) Конституция Российской Федерации, статья 41.

50. Укажите минимально возможный возраст начала оздоровительных занятий на лыжах:

- а) 10–12 лет;
- б) 3–4 года;
- в) начиная с 17 лет.

51. Назовите основной способ передвижения на лыжах новичков:

- а) передвижение ступающим шагом, без скольжения;
- б) скольжение попеременным двухшажным классическим ходом;
- в) скольжение попеременным коньковым ходом.

52. На каких элементах ступающего шага важно акцентировать внимание начинающего юного лыжника?

- а) на небольшом развороте туловища при каждом шаге;
- б) на поочередном отталкивании разноименной рукой на каждый шаг и небольшом наклоне туловища вперед;
- в) на вращательных движениях руками с целью сохранения равновесия.

53. Раскройте требования к посадке ребенка при обучении спускам:
- а) немного присесть и наклонить туловище, кисти рук расположить перед коленями, удерживать палки штырьками назад;
  - б) выпрямиться, поставить ноги немного шире плеч, руки в стороны;
  - в) принять положение глубокого приседа, соединить ноги, руки вперед.
54. Выберите наиболее безопасный для малыша вариант падения на лыжах:
- а) на спину, с махом руками вверх;
  - б) на живот, руки в стороны;
  - в) на бок с удержанием палок штырьками назад.
55. Лыжная подготовка – это базовый или вариативный компонент программы по физической культуре школьников?
- а) вариативный;
  - б) базовый;
  - в) лыжная подготовка отсутствует в программе физической культуры.
56. В каких классах предусмотрена лыжная подготовка по примерной программе физической культуры учащихся?
- а) только в начальной школе, с 1-го по 4-й класс;
  - б) в начальной и основной школе, с 1-го по 9-й класс;
  - в) в течение всего периода обучения, с 1-го по 11-й класс.
57. Перечислите основные способы передвижения на лыжах, которыми овладевают младшие школьники:
- а) попеременный двухшажный и одновременный бесшажный классические ходы, высокая, средняя (основная), низкая стойки спусков, торможения и повороты «плугом», подъемы ступающим шагом, «лесенкой» и «елочкой»;
  - б) повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж, передвижение ступающим шагом;
  - в) все разновидности классических лыжных ходов, переходы с одного хода на другой.
58. Какие дополнительные способы передвижения на лыжах рекомендованы учащимся основной школы (5-9-й классы)?

- а) только прохождение неровностей на склоне в виде выката, встречного склона, спада, уступа, бугра и впадины;
- б) смена одновременных и попеременных классических и коньковых лыжных ходов;
- в) все разновидности одновременных и попеременных классических и коньковых лыжных ходов, варианты переходов с одного хода на другой, повороты упором и на параллельных лыжах, торможения упором и боковым соскальзыванием, стойки спуска – аэродинамическая и стойка отдыха, техника прохождения неровностей.

59. Раскройте основные направления развития двигательных способностей учащихся 10-11-х классов на уроках по лыжной подготовке:

- а) овладение техникой прохождения более крутых спусков с поворотами и возможными неровностями;
- б) совершенствование техники многочисленных разновидностей способов передвижения на лыжах и достижение специфичной для лыжников вариативности двигательной деятельности, обусловленной разнообразием состояния снежного покрова, рельефа местности, сочетаний подъемов, спусков, равнинных и холмистых участков;
- в) овладение техникой переходов с одновременных ходов на попеременные и обратно через разное количество промежуточных шагов.

60. Назовите внеурочные формы физического воспитания школьников с использованием лыж:

- а) занятия на лыжах в группах продленного дня, лыжные кружки, факультативные занятия, общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия на лыжах: дни здоровья, лыжные соревнования, походы, фестивали;
- б) просмотр спортивных телепередач, теле- и радиорепортажи с соревнований лыжников, знакомство с материалами лыжного содержания через Интернет, чтение специальной литературы;

в) встречи с известными спортсменами-лыжниками, посещение лыжных соревнований, просмотр специализированных спортивных экспозиций в музеях.

61. Входит ли лыжная подготовка в примерную программу дисциплины «Физическая культура» для среднего и высшего профессионального образования?

а) лыжная подготовка – обязательный компонент физического воспитания учащейся молодежи;

б) лыжная подготовка включена в вариативную часть программы;

в) занятия лыжами исключены из программы.

62. По какому принципу студентов и учащихся распределяют по отделениям?

а) по желанию;

б) по состоянию здоровья и уровню физкультурно-спортивной подготовленности;

в) с учетом наличия или отсутствия личного спортивного снаряжения для занятий избранным видом физкультурно-спортивной деятельности.

63. На какие отделения распределяют учащуюся молодежь при прохождении дисциплины «Физическая культура»?

а) начальной подготовки и учебно-тренировочные;

б) основное, специальное, включая группы ЛФК, и спортивное отделения;

в) оздоровительные и спортивного совершенствования.

64. Перечислите основные документы планирования учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» для учащейся молодежи:

а) учебник, учебное пособие, методические разработки;

б) исходные и рубежные результаты тестирования физической подготовленности, нормативные требования, степень соответствия показателей развития физических качеств установленным нормативам;

в) Государственный образовательный стандарт, учебный план, программа дисциплины, график учебного плана, рабочий план, журнал учета, план-конспект занятия, информационная справка.

65. Назовите основные формы практических занятий на лыжах для военнослужащих:

а) учебно-тренировочные, учебно-методические, инструкторско-методические, показательные;

б) лекционные, семинарские, расчетно-графические;

в) письменные, устные, реферативные, тематические.

66. Какой недельный объем нагрузки в передвижении на лыжах рекомендован военнослужащим (мужчинам и женщинам, в км)?

а) с учетом возраста для мужчин – от 32 до 20 км, для женщин – от 28 до 15 км;

б) в зависимости от возраста 150–120 км – для мужчин, 100–90 км – для женщин;

в) всем военнослужащим – около 70 км.

67. По какому принципу дифференцируют нормативы по лыжной подготовке курсантам и офицерам?

а) с учетом качества лыжного инвентаря и подготовки лыжной трассы;

б) в зависимости от года обучения – курсантам, по возрастным группам – офицерам;

в) по воинским званиям.

68. Назовите основные показатели оздоровительной нагрузки в передвижении на лыжах:

а) объем и интенсивность нагрузки;

б) количество используемых способов передвижения;

в) соотношение классических и коньковых лыжных ходов.

69. Какой показатель предпочтительнее для контроля за интенсивностью оздоровительной нагрузки в передвижении на лыжах?

а) количество лыжных шагов в единицу времени;



- б) частота сердечных сокращений;
  - в) количество способов передвижения в единицу времени.
70. Какой предел ограничивает интенсивность передвижения на лыжах с оздоровительной целью?
- а) расстояние, проходимое на лыжах за 1 ч;
  - б) скорость 90% от максимальной;
  - в) частота сердечных сокращений на уровне ПАНО.
71. Как классифицируют объем оздоровительной нагрузки в передвижении на лыжах?
- а) минимальный, оптимальный и максимальный;
  - б) малоинтенсивный, интенсивный, высокоинтенсивный;
  - в) удовлетворительный, хороший, отличный.
72. Назовите оптимальный объем оздоровительной нагрузки на лыжах для практически здорового человека:
- а) 1-2 ч в неделю;
  - б) 18–20 ч в неделю;
  - в) 6-7 ч в неделю.
73. Какие показатели интенсивности оздоровительной нагрузки по ЧСС рекомендованы для лыжников в возрасте 40, 50 и 60 лет?
- а) 40 лет – 120; 50 лет – 130; 60 лет – 140 уд./мин.;
  - б) 40 лет – 150; 50 лет – 130; 60 лет – 120 уд./мин.;
  - в) 40 лет – 180; 50 лет – 170; 60 лет – 160 уд./мин.
74. Выделите рекомендуемую формулу расчета интенсивности по ЧСС для 70-летнего лыжника:
- а)  $\text{ЧСС} = 180 - \text{возраст (в годах)}$ , т.е.  $\text{ЧСС} = 180 - 70 = 110$  уд./мин.;
  - б)  $\text{ЧСС} = 80 + \text{возраст (в годах)}$ , т.е.  $\text{ЧСС} = 80 + 70 = 150$  уд./мин.;
  - в)  $\text{ЧСС} = 100 + 0,5 \times \text{возраста (в годах)}$ , т.е.  $\text{ЧСС} = 100 + 70 \times 0,5 = 135$  уд./мин.
75. По какому критерию отбирают участников массовых соревнований?
- а) главный показатель – желание участника;

б) главное условие – наличие высококачественного лыжного инвентаря спортивного назначения;

в) по спортивной подготовленности.

76. Когда в нашей стране провели первые специальные соревнования для лыжников старшего возраста?

а) в 1910 г.;

б) в 1948 г.;

в) в 1896 г.

77. По какому принципу формируют группы участников в Кубке Мира Мастеров?

а) по спортивной квалификации;

б) по полу и возрасту, с интервалом 5 лет, начиная с 30 лет;

в) по международному рейтингу стран-участниц за предыдущий спортивный сезон.

78. Укажите годы начала проведения Кубка Мира Мастеров и первого участия лыжников нашей страны в этих соревнованиях:

а) 1981 г. – первый КММ, 1990 г. – первое участие наших лыжников-любителей;

б) 1924 г. – первый КММ, 1956 г. – дебют соотечественников;

в) 1960 г. – начало проведения КММ и участия нашей национальной команды в нем.

79. Какие категории инвалидов занимаются лыжными гонками как олимпийским видом адаптивного спорта?

а) лица с поражениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта;

б) лыжники – инвалиды по слуху;

в) имеющие ограниченные возможности по зрению.

80. Назовите направления адаптивного лыжного спорта, использующие традиционную (как у здоровых спортсменов) и нетрадиционную модели соревновательной деятельности:

- а) во всех направлениях адаптивного лыжного спорта соревнования проводят по традиционной модели;
- б) все категории лыжников-инвалидов соревнуются по нетрадиционному формату;
- в) по традиционному регламенту соревнуются паралимпийцы и сурдлимпийцы, по нетрадиционному – специальные спортсмены-лыжники.

81. В каком году были созданы Всероссийское общество глухих и Международный спортивный комитет глухих?

- а) Всероссийская организация – в 1917 г., Международная – в 1894 г.;
- б) обе руководящие организации были образованы в 1924 г.;
- в) высшие органы управления адаптивным спортом для глухих были созданы в 1959 г. – Всероссийский, в 1949 г. – Международный.

82. В каком году наша страна вошла в Международный спортивный комитет глухих и впервые приняла участие в зимних Всемирных играх глухих?

- а) в 1957 г. стали членом Международной организации, в 1971 г. дебютировали на VII зимних Всемирных играх глухих;
- б) в 1917 г. вошли в состав Международной организации, в зимних Всемирных играх глухих участвуем с 1955 г.;
- в) с 1992 г. являемся членами Международного спортивного комитета глухих и участвуем в зимних Всемирных играх.

83. Где и когда в дореволюционной России была организована первая лыжная секция для лиц с поражением органов слуха?

- а) в Ярославле, в 1874 г.;
- б) в Москве, в 1914 г.;
- в) лыжные секции для глухих были запрещены.

84. Когда состоялись первые зимние Всемирные игры глухих, с какого года их проводят как зимние Сурдлимпийские игры?

- а) первые зимние Всемирные игры глухих проведены в 1924 г., зимние Сурдлимпийские игры проводят с 1928 г.;

б) зимние Всемирные игры глухих начали проводить с 1896 г., в зимние Сурдлимпийские игры их переименовали в 1912 г.;

в) первые зимние Всемирные игры глухих состоялись в 1949 г., в 2003 г. их впервые провели как зимние Сурдлимпийские игры.

85. Какова периодичность проведения Сурдлимпийских игр?

а) проводят ежегодно;

б) год проведения устанавливает страна-организатор;

в) проводят по нечетным годам.

86. Каковы командные достижения российских лыжников-гонщиков на зимних Всемирных и Сурдлимпийских играх?

а) спортивные достижения сурдлимпийцев национальной команды – высшие в мире;

б) отечественные лыжники – инвалиды по слуху традиционно уступают командам Финляндии, Швеции, Норвегии;

в) результаты лыжников-гонщиков с нарушением слуха нашей страны находятся в середине итогового протокола командных достижений.

87. Какие категории инвалидов участвуют в Паралимпийских играх?

а) лица, имеющие третью группу инвалидности;

б) спортсмены с нарушением зрения и опорно-двигательного аппарата;

в) лица с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

88. Выделите специфичные особенности лыжного инвентаря для инвалидов по зрению:

а) инвалиды по зрению используют традиционный лыжный инвентарь;

б) применяют более широкие, на 3-4 см, лыжи;

в) лыжи и палки на 5-6 см короче, чем у здоровых лыжников-гонщиков.

89. Для паралимпийцев какой категории готовят специальный лыжный инвентарь?

а) для слепых спортсменов, выступающих в связке с лидером;

б) для всех классов инвалидов по опорно-двигательному аппарату;

в) специальный инвентарь – лыжесани готовят только для сидячих инвалидов.

90. Перечислите виды спорта, включенные в программу X зимних Паралимпийских игр (2010 г.):

- а) фигурное катание, шорт-трек, бобслей;
- б) фристайл, сноуборд, северная комбинация;
- в) лыжные гонки, биатлон, горные лыжи, хоккей, керлинг.

91. Назовите виды спорта, в которых на X Играх (2010 г.) паралимпийцы России выиграли наибольшее количество медалей среди всех участников:

- а) хоккей, керлинг, горные лыжи;
- б) лыжные гонки и биатлон;
- в) скелетон, бобслей, шорт-трек.

92. Как называются самые крупные международные соревнования для инвалидов с нарушением интеллекта?

- а) Кубок мира;
- б) Специальные олимпиады;
- в) для этой категории инвалидов международные соревнования не проводят.

93. В каком году МОК официально признал Специальные олимпиады?

- а) официальное признание МОК произошло в 1988 г.;
- б) эти соревнования МОК не признает;
- в) протокол об официальном признании Специальной олимпиады подписан президентом МОК в 1896 г.

94. Раскройте сущность «правила – 10%» в соревнованиях лыжников – участников Специальной олимпиады:

- а) разница в уровне физической подготовленности участников одного дивизиона не должна превышать 10%;
- б) установлено 10-процентное различие в уровне интеллектуальных способностей лыжников в различных дивизионах;
- в) в каждом дивизионе награждают 10% лучших участников.

95. В чем состоит принципиальное отличие в награждении умственно отсталых участников соревнований?

- а) церемонию награждения не проводят;
- б) награждают только победителя;
- в) обязательно награждают всех участников соревнований.

### ***5. Управление физкультурными и спортивными организациями по лыжным гонкам***

В нашей стране основные законодательные, правовые, организационные, экономические и социальные принципы деятельности в области физической культуры, спорта, и в лыжных гонках в частности, определяет и устанавливает основанный на Конституции РФ «Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 (№ 329 – ФЗ), вступивший в силу 30.03.2008. В отличие от предыдущего закона, принятого в 1999 г. (№ 80 – ФЗ), ныне действующий четко определяет полномочия государственных и общественных структур руководства, конкретизирует управленческую деятельность всероссийских, региональных организаций, органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта.

Следует заметить, что на рубеже столетий стал активно внедряться новый для российских специалистов термин «спортивный менеджмент», который заменил давно известное и принятое у нас словосочетание «управление физической культурой и спортом». Менеджмент (management) – слово американского происхождения, не имеющее дословного перевода на другие языки. Из русских слов ему больше всего соответствует слово «управление», которое можно считать относительным синонимом.

В современной России на основе различных форм собственности взаимодействуют три наиболее общих вида управления физкультурными и спортивными организациями по лыжным гонкам:

1. Государственное управление, осуществляемое федеральным органом исполнительной власти, органами исполнительной власти субъектов РФ, органами местного самоуправления в области физической культуры и спорта, а также государственными учреждениями системы образования и Вооруженных Сил.

2. Менеджмент в общественных некоммерческих физкультурных и спортивных организациях включает Олимпийский, Паралимпийский, Сурдлимпийский комитеты и Специальную олимпиаду России, общероссийскую, региональные и местные федерации лыжных гонок, физкультурно-спортивные общества, общественные организации по лыжным гонкам в форме союзов, ассоциаций, спортивных клубов и команд.

3. Менеджмент в коммерческих организациях по физической культуре и спорту представляют многие разновидности современных фитнес-клубов, спортивно-оздоровительные лыжные центры, другие коммерческие физкультурно-спортивные объединения, главное отличие которых заключается в обязательном извлечении прибыли от своей деятельности.

Создание, деятельность, реорганизация и ликвидация всех разновидностей общественных как некоммерческих, так и коммерческих физкультурно-спортивных организаций осуществляются в соответствии с законодательством РФ и согласно учредительным документам каждого структурного объединения.

Центральным звеном государственного управления является федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, именуемый в настоящее время Министерством спорта, туризма и молодежной политики, а также соответствующие ему органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления и подведомственные этим органам организации. Государственная форма управления представлена также государственными учреждениями системы образования и Вооруженных Сил, осуществляющими физическую, в том числе лыжную подготовку, по программам, разработанным на основе

Государственных образовательных стандартов. Наряду с этим государственное управление осуществляется в учреждениях дополнительного образования: в спортивных школах, специализированных классах и группах общеобразовательных школ; в образовательных учреждениях среднего профессионального образования – училищах олимпийского резерва; в федеральных и региональных центрах подготовки лыжников-гонщиков высокого класса (Рисунок 2).





*Рис. 2. Схема государственного управления физкультурными и спортивными организациями по лыжным гонкам*

К полномочиям федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта относятся:

- государственная аккредитация Федерации лыжных гонок России;
- разработка и реализация государственной программы развития физической культуры и спорта в РФ, в том числе лыжегоночного направления;
- разработка и реализация совместно с Федерацией лыжных гонок России Единого календарного плана (на один год) межрегиональных, всероссийских и международных официальных физкультурных и спортивных мероприятий по лыжным гонкам;
- разработка по согласованию с Федерацией лыжных гонок России общих принципов, критериев формирования и порядка утверждения состава кандидатов во всероссийские сборные команды;
- содействие в организации мероприятий по подготовке и участию национальной сборной команды по лыжным гонкам в Олимпийских играх, Чемпионатах мира, других официальных международных соревнованиях;
- обеспечение реализации мероприятий по подготовке и участию лыжников-инвалидов в Паралимпийских и Сурдлимпийских играх, специальной Олимпиаде;
- утверждение правил официальных соревнований по лыжным гонкам и положений о всероссийских и международных официальных соревнованиях;
- участие в организации и проведении всероссийских и межрегиональных официальных соревнований по лыжным гонкам, в том числе для лыжников-инвалидов и лыжников-ветеранов;
- содействие в организации на территории РФ международных соревнований для лыжников основного возраста, ветеранов и инвалидов с учетом требований соответствующих международных организаций;
- участие в создании Федерального центра подготовки спортивного резерва лыжников-гонщиков и спортсменов высокого класса;
- контроль за оформлением и ведением спортивных паспортов занимающихся лыжными гонками;

- материально-техническое, финансовое, научно-методическое, медико-биологическое, медицинское, антидопинговое обеспечение национальных сборных команд по лыжным гонкам;

- присвоение спортивных званий «мастер спорта России» и «мастер спорта России международного класса» в порядке, установленном Положением о Единой всероссийской спортивной классификации;

- присвоение всероссийской категории судьи по лыжным гонкам в соответствии с Положением о спортивных судьях;

- организация строительства и реконструкции лыжегоночных спортивных объектов;

- содействие в организации и проведении научных исследований, издании научной, учебной, научно-популярной литературы по лыжным гонкам.

Реализация вышеперечисленных полномочий федерального органа исполнительной власти осуществляется за счет средств федерального бюджета.

Управленческая деятельность органов исполнительной власти субъектов РФ осуществляется по следующим направлениям:

- реализация региональных и межмуниципальных программ развития лыжных гонок среди различных групп населения, включая инвалидов;

- организация и проведение региональных и межмуниципальных официальных физкультурных и спортивных мероприятий по лыжным гонкам;

- разработка требований к содержанию «Положения об официальных физкультурных и спортивных мероприятиях по лыжным гонкам» субъекта РФ, их утверждение;

- утверждение системы формирования региональных сборных команд по лыжным гонкам, в том числе команд лыжников-ветеранов и лыжников-инвалидов, их материально-техническое, научно-методическое, медико-биологическое, антидопинговое и финансовое обеспечение;

- обеспечение подготовки спортивных резервов, деятельности школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и региональных центров подготовки лыжников-гонщиков для сборной команды субъекта РФ;

- присвоение лыжникам-гонщикам спортивных разрядов: кандидата в мастера спорта, первого, второго и третьего, первого юношеского, второго юношеского и третьего юношеского в порядке, установленном «Положением о Единой всероссийской спортивной классификации»;

- присвоение первой, второй, третьей категорий спортивным судьям и категории «юный спортивный судья по лыжным гонкам» в соответствии с «Положением о спортивных судьях»;

- организация профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации специалистов по лыжным гонкам.

Средства на осуществление полномочий субъектов РФ предусматриваются в виде субвенций из федерального бюджета, контроль за расходованием которых осуществляет федеральный орган исполнительной власти. В случае использования их не по целевому назначению они могут быть взысканы в порядке, установленном законодательством РФ.

Наряду с федеральным финансированием на развитие физической культуры и спорта в регионе используют бюджет субъектов РФ. За счет этих средств возможны:

- участие в обеспечении подготовки резерва лыжников-гонщиков для национальной сборной команды;

- обеспечение проводимых на территории субъекта межрегиональных, всероссийских и международных соревнований по лыжным гонкам;

- содействие в проведении учебно-тренировочных мероприятий национальных команд по лыжным гонкам, включая сборные команды лыжников-инвалидов и лыжников-ветеранов;

- дополнительное материальное обеспечение лыжников-гонщиков, удостоенных звания чемпиона или призера Олимпийских, Паралимпийских, Сурдлимпийских игр, Чемпионатов мира и Европы;

- субсидирование ветеранов лыжного спорта, имеющих почетные спортивные звания, ведомственные награды органов государственной власти,

государственные награды РФ за заслуги в области физической культуры и спорта.

Управление физкультурно-спортивной деятельностью по развитию лыжных гонок в муниципальных районах и городских округах осуществляют органы местного самоуправления, к полномочиям которых относятся:

- определение основных задач и направлений, разработка и реализация местных программ развития лыжных гонок среди различных групп населения с учетом местных условий и реальных возможностей;
- организация физкультурно-спортивной работы лыжегоночного направления по месту жительства и месту отдыха граждан;
- разработка и реализация календарных планов официальных физкультурных и спортивных мероприятий по лыжным гонкам на территории муниципальных образований;
- разработка требований к содержанию «Положения об официальных соревнованиях по лыжным гонкам» муниципального образования, утверждение положений о таких соревнованиях;
- утверждение порядка формирования и обеспечение сборных команд по лыжным гонкам муниципальных районов и городских округов, включая команды лыжников-инвалидов и лыжников-ветеранов;
- оказание содействия общественным физкультурно-спортивным организациям, осуществляющим свою деятельность на территории данного муниципального образования, например городской федерации лыжных гонок, районному любительскому лыжному клубу;
- участие в организации и обеспечении проводимых на территории конкретного муниципального образования межмуниципальных, региональных, межрегиональных, всероссийских и международных официальных соревнований по лыжным гонкам, а также учебно-тренировочных мероприятий сборных команд России и субъекта РФ по лыжным гонкам, обеспечение общественного порядка и безопасности участников при их проведении.

Для реализации законодательно установленных полномочий органы местного самоуправления используют муниципальный, городской, а также выделяемый региональный бюджет.

Государственные учреждения системы образования осуществляют физическое воспитание, в том числе лыжную подготовку школьников, учащихся средних, студентов высших учебных заведений и военнослужащих по соответствующим программам, разработанным на основе Государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности различных групп населения. Новым законом о физической культуре и спорте в РФ предусмотрено ежегодное проведение мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся всех категорий.

В государственных специализированных образовательных учреждениях для инвалидов организуются занятия с использованием всего комплекса средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в числе которых в зимний период преобладает передвижение на лыжах. Эти образовательные учреждения вправе создавать филиалы, отделения, другие структурные подразделения по адаптивному спорту, в том числе по лыжным гонкам, как наиболее доступному и эффективному средству оздоровления и социальной адаптации инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию. Наряду с этим федеральный и региональные органы исполнительной власти, органы местного самоуправления, взаимодействуя с общественными физкультурно-спортивными объединениями инвалидов, создают детско-юношеские спортивно-адаптивные школы, адаптивные детско-юношеские клубы физической подготовки с целью интеграции инвалидов в общую систему физической культуры и спорта.

Подготовку спортивного резерва по лыжным гонкам осуществляют образовательные учреждения дополнительного (спортивные школы и клубы) и среднего профессионального образования по физической культуре и спорту (училища олимпийского резерва), специализированные спортивные классы и группы в общеобразовательных школах, школы высшего спортивного

мастерства. На базе учреждений дополнительного образования с целью обеспечения непрерывной подготовки спортсменов могут создаваться центры дополнительного образования, в которых одаренные лыжники-гонщики продолжают повышать свое спортивное мастерство. Подготовка спортсменов – кандидатов в сборные команды страны и регионов осуществляется в федеральном и региональных центрах спортивной подготовки, которые создаются на основании решений федерального органа исполнительной власти и органов исполнительной власти субъектов РФ соответственно. При зачислении в эти центры учитывают предложения/рекомендации Федерации лыжных гонок России.

Учреждения дополнительного образования подразделяются на три категории: детско-юношеские спортивные школы – ДЮСШ, специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва – СДЮШОР, детско-юношеские клубы физической подготовки – ДЮКФП.

В процессе многолетней подготовки лыжников-гонщиков выделяют четыре относительно самостоятельных и вместе с тем взаимосвязанных этапа подготовки, в соответствии с которыми в спортивных школах формируют следующие группы занимающихся:

- 1) группы начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочные группы;
- 3) группы спортивного совершенствования;
- 4) группы высшего спортивного мастерства.

Наряду с этим на весь период обучения создаются спортивно-оздоровительные группы.

В ДЮКФП и ДЮСШ набирают спортивно-оздоровительные, начальной подготовки и учебно-тренировочные группы по лыжным гонкам. Спортивная квалификация выпускников, кроме занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, должна быть на уровне первого разряда.

В СДЮШОР требования к спортивной подготовленности возрастают. Причем слово «специализированная» не относится к понятию спортивного

профиля школы, т.е. школы по спортивной гимнастике, легкой атлетике, лыжным гонкам и т.д. Специализированная школа, в отличие от ДЮКФП и ДЮСШ, ведет подготовку спортсменов более высокой спортивной квалификации. Здесь открывают и группы спортивного совершенствования, в которые зачисляются лыжников-гонщиков, выполнивших (подтвердивших) квалификационный норматив кандидата в мастера спорта. Заработная плата тренеров-преподавателей, работающих в группах спортивного совершенствования, повышена.

В ШВСМ открывают группы высшего спортивного мастерства, в которые зачисляются лыжников-гонщиков, имеющих спортивные звания «Мастер спорта России» и «Мастер спорта России международного класса». Возраст занимающихся в группах высшего спортивного мастерства не ограничивается, главный критерий – стабильно высокие спортивные результаты, соответствующие требованиям завершающего этапа многолетней подготовки (Таблица 8).

**Таблица 8.**

***Характеристика групп занимающихся и режим учебно-тренировочной работы в спортивных школах***

<b>№ п/п</b>	<b>Группы занимающихся</b>	<b>Возраст, лет</b>	<b>Максим. кол-во учебных часов в неделю</b>	<b>Требования к спортивной подготовленности</b>
<b>1</b>	<b>Спортивно-оздоровительные</b>	<b>Весь период</b>	<b>6</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Начальной подготовки</b>	<b>9–11</b>	<b>6–9</b>	<b>Выполнение нормативов по ОФП</b>
<b>3</b>	<b>Учебно-тренировочные</b>	<b>12–16</b>	<b>12–18</b>	<b>Выполнение нормативов по ОФП, III–I разряды</b>
<b>4</b>	<b>Спортивного совершенствования</b>	<b>17–19</b>	<b>24–28</b>	<b>Кандидат в мастера спорта</b>
<b>5</b>	<b>Высшего спортивного мастерства</b>	<b>20 и более</b>	<b>32</b>	<b>Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса</b>



Спортивные школы любой категории создаются учредителями, которыми в соответствии с федеральным законом «Об образовании» могут быть органы государственной власти, органы местного самоуправления, а также отечественные и иностранные организации любых форм собственности, граждане России и иностранные граждане. В настоящее время учредителями спортивных школ, имеющих отделения по лыжным гонкам, являются в основном органы государственного управления образованием, а также органы государственного управления физической культурой и спортом.

Каждая спортивная школа проходит государственную регистрацию, получает лицензию (разрешение) и статус юридического лица. Как юридическое лицо спортивная школа имеет Устав, печать установленного образца, штамп школы, официальные бланки со своим наименованием, расчетный и другие счета в банковских учреждениях для самостоятельного ведения предусмотренной Уставом финансово-хозяйственной деятельности.

Основой государственной гарантии функционирования спортивных школ как учреждений дополнительного образования является государственное и муниципальное финансирование. В дополнение к этому спортивная школа вправе привлекать дополнительные финансовые средства за счет предоставления платных услуг, добровольных пожертвований и целевых взносов юридических и физических лиц, в том числе иностранных. Наряду с этим спортивная школа может вести предусмотренную ее Уставом предпринимательскую деятельность.

Подготовка лыжников-гонщиков в спортивных школах различных категорий, училищах олимпийского резерва проводится по соответствующим типовым учебно-тренировочным программам «Лыжные гонки», содержание которых определяет федеральный орган исполнительной власти по физической культуре и спорту. Эти учебно-тренировочные программы основываются на соответствующих нормативно-правовых актах, результатах научных исследований, анализе передовой практики подготовки спортсменов высокого

класса. Деятельность спортивных школ и училищ олимпийского резерва без использования официально утвержденных программ **не допускается**.

В организационную структуру спортивной школы входят учредитель, директор, заместитель директора по учебной работе, инструктор-методист, старший тренер-преподаватель, тренеры-преподаватели, врач, бухгалтер, обслуживающий персонал методического кабинета и учебно-спортивной базы, находящейся на балансе школы или в ее непосредственном подчинении (Рисунок 3). Эта организационная структура нормативно закрепляется в штатном формуляре школы как организационно-распорядительном документе, который содержит перечень структурных подразделений, наименование и количество постоянных должностей. Должностные обязанности работников спортивной школы регламентируются соответствующими должностными инструкциями и тарифно-квалификационными характеристиками.

Формами самоуправления в спортивной школе являются общее собрание трудового коллектива, педагогический и тренерский советы, родительский комитет, совет капитанов, возможны другие формы.

**В педагогический совет** спортивной школы входят директор (председатель совета), завуч, инструктор-методист, старший тренер, врач, председатель родительского комитета, а также представитель организации-учредителя. На заседаниях обсуждаются вопросы формирования групп занимающихся, ведения спортивных паспортов, учебно-тренировочной, воспитательной, методической, спортивно-оздоровительной работы, врачебного контроля, материально-технического и научно-методического обеспечения. Решения педагогического совета являются обязательными для всего коллектива. Педагогический совет может дать рекомендации тренерам по совершенствованию учебно-тренировочного процесса, внедрению эффективных инновационных методов подготовки, другим вопросам.

**Тренерский совет** возглавляет старший тренер-преподаватель. На его заседаниях заслушиваются отчеты тренеров, в том числе об успеваемости занимающихся в общеобразовательной школе, обсуждаются индивидуальные



*Рис. 3. Организационная структура управления спортивной школой*

планы подготовки лыжников-гонщиков групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, формируются сборные команды школы для участия в официальных соревнованиях, анализируется опыт работы ведущих специалистов, обсуждаются материалы научно-практических конференций, научные статьи, новые методические разработки, учебные пособия, монографии, публикации в интернете по спортивной тематике, другие вопросы.

**Родительский комитет** создается в спортивной школе из числа наиболее активных родителей или близких родственников занимающихся. Комитет оказывает помощь в организации учебно-тренировочной и прежде всего воспитательной работы, проведении спортивно-оздоровительных лагерных сборов, совершенствовании учебно-спортивной базы и методического кабинета школы, решении других вопросов.

**Совет капитанов** формируется из числа избранных в учебных группах капитанов. Являясь органом самоуправления, совет участвует в организации и проведении внутришкольных соревнований, праздников, торжественных собраний и вечеров, разбирает дисциплинарные вопросы, следит за соблюдением прав и обязанностей спортсменов, контролирует выполнение требований по ведению спортивных паспортов, оформляет фотовитрины, стенды о спортивных достижениях.

Все формы самоуправления тесно взаимодействуют со штатным персоналом спортивной школы с целью успешного сочетания спортивных достижений с интеллектуальным развитием, формированием нравственно и духовно совершенной личности каждого занимающегося.

Специализированные классы и группы по лыжным гонкам создаются в общеобразовательных школах с целью обеспечения оптимальных условий для рационального сочетания учебы в школе с углубленным тренировочным процессом. Учебные и тренировочные занятия проводят по специально разработанным графикам.

Училища олимпийского резерва как образовательные учреждения среднего профессионального образования призваны обеспечить подготовку и

специалистов, и спортсменов – кандидатов в сборные команды регионов и страны. Выпускники училищ получают диплом о среднем специальном образовании, квалификацию тренера по лыжным гонкам.

С 1 января 2009 г. в России введен спортивный паспорт как документ единого образца, который оформляют на каждого занимающегося. Порядок выдачи, ведения, замены, функционирования системы учета установлен «Положением о спортивном паспорте».

В спортивном паспорте содержится следующая информация:

- фамилия, имя, отчество, дата рождения, пол спортсмена;
- фамилия, имя, отчество тренера;
- выбранный вид спорта и название физкультурно-спортивной организации;
- достигнутые спортивные результаты;
- сведения о присвоении спортивных разрядов и званий;
- отметки о прохождении медицинских осмотров;
- сведения о поощрениях, государственных наградах, а также о спортивной дисквалификации.

Управленческая деятельность государственных организационных структур в области физической культуры и спорта во многом зависит от эффективности их взаимодействия со всеми общественными органами управления развитием лыжных гонок и как спорта высших достижений, и как самого популярного и массового в нашей стране зимнего спорта для всех (Рисунок 4).

Высшим общественным управленческим звеном является Олимпийский комитет России (ОКР) – общероссийское общественное объединение, осуществляющее свою деятельность в соответствии с законодательством РФ и своим уставом, на основе олимпийской Хартии и признания Международного Олимпийского комитета.

Олимпийский комитет России как правопреемник Олимпийского комитета СССР (с 1992 г.) осуществляет следующую деятельность:



*Рис. 4. Общественные органы управления физкультурными и спортивными организациями по лыжным гонкам*

- пропагандирует и развивает олимпийское движение России, которое является составной частью международного олимпийского движения;
- во взаимодействии с федеральным органом исполнительной власти и Федерацией лыжных гонок России участвует в разработке и осуществлении мер, направленных на обеспечение необходимого уровня подготовки российских лыжников-гонщиков к участию в Олимпийских играх и других проводимых МОК международных соревнованиях;
- утверждает состав олимпийской делегации РФ по лыжным гонкам (спортсмены, тренеры, врачи, массажисты, научная и сервисная группы, руководители), представленный Федерацией лыжных гонок России и согласованный с федеральным органом исполнительной власти;
- представляет Россию на Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых МОК;
- устанавливает официальную спортивную форму и экипировку, обеспечивает ее, а также проезд, проживание и страхование всех членов олимпийской делегации по лыжным гонкам на Олимпийских играх и других международных соревнованиях, организуемых МОК.

Выполнение предусмотренных Уставом задач и программы развития физической культуры и спорта, в частности лыжных гонок, Олимпийский комитет России реализует за счет средств федерального бюджета, а также за счет собственных источников финансирования, включая добровольные пожертвования граждан и организаций, в том числе иностранных.

Высшими органами общественного управления развитием лыжных гонок как адаптивного вида спорта являются Паралимпийский комитет России (инвалиды по зрению и опорно-двигательному аппарату), Сурдлимпийский комитет России (инвалиды по слуху) и специальная Олимпиада России (лица с нарушением интеллекта). Эти общероссийские общественные объединения осуществляют свою деятельность в соответствии с законодательством РФ об общественных объединениях и своим Уставом, на основе признания и Устава

Международного паралимпийского и Международного сурдлимпийского комитетов, Международной организации специальной олимпиады.

Общественные объединения инвалидов возглавляют паралимпийское и сурдлимпийское движения России, специальную олимпиаду России. Целями этих движений является содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, в частности адаптивных лыжных гонок, укрепление международного сотрудничества в сфере инвалидного спорта, участие в международных спортивных мероприятиях, проводимых Международным паралимпийским комитетом, Международным сурдлимпийским комитетом и Международной организацией специальной олимпиады. Соответствующие общероссийские комитеты представляют сборные команды РФ, в частности по лыжным гонкам, на зимних Паралимпийских и Сурдлимпийских играх, зимних специальных Олимпиадах.

Вся деятельность этих общероссийских комитетов по выполнению уставных задач и программы развития адаптивной физической культуры и спорта, составной частью которой являются лыжные гонки, реализуется за счет выделяемых в установленном порядке средств федерального бюджета и собственных источников финансирования, в том числе добровольных пожертвований отечественных и иностранных граждан и организаций.

Непосредственное общественное управление развитием лыжных гонок осуществляют общероссийская, региональные и местные спортивные федерации по лыжным гонкам. По законодательству на территории РФ государственную аккредитацию сроком на 4 года получает только одна общероссийская общественная организация – Федерация лыжных гонок России. Обязательным условием для регистрации федеральным органом исполнительной власти является членство в ней региональных федераций по лыжным гонкам, осуществляющих свою деятельность на территориях более половины субъектов РФ. Наряду с этим при регистрации принимают во внимание рекомендации Олимпийского комитета России.



Федерация лыжных гонок России образована в 1992 г. на основе правопреемства Федерации лыжного спорта СССР, которая была создана в 1947 г. и принята в FIS в 1949 г.

Структуру Федерации лыжных гонок России, компетенцию и порядок формирования руководящих, контрольно-ревизионных органов устанавливает ее Устав, который разрабатывают на основе требований федерального законодательства.

Основой управления Федерацией лыжных гонок России является отчетно-выборная конференция, на которой проходят выборы президента, президиума, исполкома федерации, вице-президентов, ответственного секретаря, состава тренеров всероссийских сборных команд. Наряду с этим утверждают контрольно-ревизионную комиссию, тренерский совет, всероссийскую коллегию судей, комитеты по лыжным марафонам и лыжероллерам, а также уполномоченного представителя Российского любительского лыжного союза (Рисунок 5).

В промежутках между конференциями управленческие функции исполняет президиум федерации, а текущие вопросы решает ее исполком.

Деятельность Федерации лыжных гонок России направлена на реализацию следующих предусмотренных законодательством РФ прав и обязанностей:

- разработка и представление в федеральный орган исполнительной власти программы развития лыжных гонок в установленном этим органом порядке;
- реализация физкультурных и спортивных мероприятий по внедрению занятий лыжами в повседневную жизнь всех возрастных категорий населения с целью оздоровления нации;
- формирование, подготовка и участие сборных команд России по лыжным гонкам в официальных международных соревнованиях;
- разработка и реализация Единого календарного плана официальных спортивных мероприятий, организация и проведение межрегиональных, всероссийских и международных официальных соревнований только на



**Рисунок 5. Схема структуры Федерации лыжных гонок России (ФЛГР)**

основании утвержденных правил соревнований и положений о таких соревнованиях;

- разработка правил соревнований по лыжным гонкам с учетом требований международных правил, их утверждение в порядке, установленном законодательством РФ;

- разработка предложений о введении во Всероссийский реестр видов спорта новых внедряемых в соревновательную практику спортивных дисциплин по лыжным гонкам;

- совершенствование разрядных норм и требований по лыжным гонкам Единой всероссийской спортивной классификации, а также квалификационных требований к присвоению категорий спортивных судей по лыжным гонкам;

- аттестация тренеров и спортивных судей, контроль за их деятельностью;

- противодействие использованию допинговых средств и методов, проявлению любых форм дискриминации и насилия;

- реализация мероприятий по обязательному допинговому контролю, включая применение спортивных санкций (в том числе спортивную дисквалификацию) в отношении лыжников-гонщиков, использующих допинговые средства и методы, а также в отношении лиц, принуждающих спортсменов использовать допинговые препараты;

- введение ограничений на участие во всероссийских официальных соревнованиях лыжников-гонщиков, не имеющих права выступать за сборную команду России в соответствии с нормами Международной федерации лыжного спорта.

Организационно-управленческую, финансовую деятельность Федерации лыжных гонок России регламентируют следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации.

2. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006–2015 гг.» и программа развития лыжных гонок в России, утвержденная федеральным органом исполнительной власти.

3. Аттестат государственной аккредитации Федерации.

4. Устав Федерации лыжных гонок России.

5. Договорные соглашения/обязательства Федерации и FIS, постановления/решения конгресса и исполкома FIS.

6. Постановления/решения конференции, президиума, исполкома, тренерского совета Федерации.

7. Утвержденные федеральным органом исполнительной власти «Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных мероприятий», Положения: о Единой всероссийской спортивной классификации, о спортивных судьях, о спортивном паспорте.

8. Утвержденные федеральным органом исполнительной власти составы спортсменов-кандидатов в сборную команду РФ, а также тренеров и специалистов, работающих со сборными командами (штат федерации). Трудовые договоры, заключенные с каждым спортсменом основного и резервного составов, штатным работником федерации в порядке, установленном трудовым законодательством РФ.

9. Целевая комплексная программа на 4-летний олимпийский цикл подготовки. Программы подготовки на каждый календарный год основного и резервного составов сборной команды страны, плановые задания/обязательства по спортивным достижениям на главных международных соревнованиях.

10. Обязательства федерального органа исполнительной власти по физической культуре и спорту по финансированию за счет средств федерального бюджета материально-технического, включая спортивную экипировку, научно-технического, медико-биологического, медицинского, финансового, антидопингового обеспечения основного и резервного составов сборных команд России, их подготовки и участия в официальных

соревнованиях, включенных в «Единый календарный план». Выполнение установленных норм расходов.

11. Утвержденные Федерацией лыжных гонок России собственные источники финансирования, в том числе добровольные пожертвования в форме денежных средств и иного имущества отечественных граждан и организаций, иностранных государств, организаций, граждан и лиц без гражданства, международных организаций в порядке, установленном общероссийским законодательством.

В каждом субъекте РФ создается одна региональная Федерация лыжных гонок. Она, как и общероссийская федерация, проходит государственную аккредитацию, которую осуществляет орган исполнительной власти соответствующего субъекта РФ обязательно по согласованию с Федерацией лыжных гонок России. Главная задача региональной федерации – развитие лыжных гонок как спорта высших достижений и массового спорта для всех в своем субъекте при взаимодействии с соответствующими органами исполнительной власти. Финансовое обеспечение официально проводимых физкультурных и спортивных мероприятий, подготовки к ним осуществляют за счет регионального бюджета и иных не запрещенных законодательством РФ источников, основой которых являются добровольные пожертвования граждан и организаций.

Местные федерации лыжных гонок создаются и действуют на территориях муниципальных районов, городских округов, внутригородских муниципальных образований городов федерального значения – Москвы и Санкт-Петербурга. Эти федерации совместно с органами местного самоуправления обеспечивают условия для развития лыжных гонок в соответствующей территориальной сфере, организуют и проводят муниципальные официальные физкультурно-спортивные мероприятия по лыжным гонкам, формируют и обеспечивают подготовку сборных команд лыжников-гонщиков для участия в региональных соревнованиях. Финансирование осуществляется за счет расходных обязательств

муниципальных образований и других, разрешенных законодательством РФ источников, в числе которых преобладают добровольные пожертвования организаций и граждан.

Создание, деятельность, реорганизация и ликвидация региональных и местных федераций по лыжным гонкам происходят в соответствии с законодательством РФ об общественных объединениях и с учетом особенностей, предусмотренных новым законом о спорте.

Наряду с федерацией непосредственное управление развитием лыжных гонок осуществляет и Российский любительский лыжный союз (РЛЛС). Это общероссийское некоммерческое физкультурно-спортивное общественное объединение лыжников-любителей старшего возраста (с 30 лет) образовано в 1992 г. на правах правопреемника Ассоциации клубов любителей лыжного спорта СССР (АКЛЛС), созданной в 1990 г. и в этом же году принятой в Международную ассоциацию Мастеров (WMA). В субъектах РФ и муниципальных образованиях лыжники-ветераны объединяются в региональные и местные любительские лыжные клубы соответственно.

Деятельность этих общественных объединений направлена на создание условий для продолжения занятий лыжами взрослого населения с целью поддержания и укрепления физического и духовно-нравственного здоровья, сохранения физической работоспособности, замедления естественных процессов старения, увеличения продолжительности жизни, счастливого долголетия. Физкультурно-оздоровительное направление деятельности всех форм объединений лыжников-любителей сочетается с развитием лыжных гонок как вида спорта. Спортивное направление деятельности общероссийской, региональных и местных любительских лыжных союзов/ ассоциаций/ клубов включает разработку календарей официальных физкультурных и спортивных мероприятий, их проведение по утвержденным положениям, формирование сборных команд лыжников старшего возраста для участия в соревнованиях субъектов РФ и всероссийских. По результатам этих соревнований Российский любительский лыжный союз формирует и представляет сборную команду

страны на крупнейшем международном соревновании – Кубке мира Мастеров как неофициальном чемпионате мира среди лыжников-ветеранов.

Деятельность общероссийского союза, региональных и местных отделений осуществляется в соответствии с законодательством РФ, Уставом каждой организации, во взаимодействии с общероссийской, региональными и местными федерациями по лыжным гонкам, а также в соответствии со статусом члена Международной ассоциации Мастеров.

К общественным органам управления относятся физкультурно-спортивные общества, развивающие лыжные гонки и как олимпийский вид спорта, и как спорт для всех. Наиболее известными являются Российский студенческий спортивный союз (РССС), Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо», физкультурно-спортивная организация «Юность России», физкультурно-спортивное общество профсоюзов «Россия», Российские физкультурно-спортивные общества «Спартак» и «Урожай».

Таким образом, объединения, обеспечивающие развитие лыжных гонок, в современной России функционируют в форме государственных, общественных некоммерческих и общественных коммерческих организаций. Их управленческая деятельность построена на законодательно-правовой базе, которая четко определяет права, обязанности, полномочия, экономические и социальные основы, порядок разработки и утверждения различных нормативных документов, принципы взаимодействия различных форм на всех уровнях. Постоянное совершенствование нормативно-правовой базы свидетельствует о позитивном изменении в отношении государства к роли физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, в оздоровлении и воспитании населения, прежде всего подрастающего поколения.

#### ***Контрольно-тестовые задания / вопросы (96–120)***

96. Что определяет и устанавливает основные принципы законодательства, правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта?

- а) уставы физкультурных и спортивных организаций;
- б) решения собрания / конференции трудового коллектива;
- в) Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации.

97. Перечислите формы управления физкультурными и спортивными организациями по лыжным гонкам:

- а) государственная, общественная некоммерческая и общественная коммерческая;
- б) индивидуальная, групповая и коллективная;
- в) очная, дистанционная, заочная.

98. Назовите высший государственный орган управления физической культурой и спортом в РФ:

- а) Олимпийский комитет России;
- б) федеральный орган исполнительной власти – Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ;
- в) Федерация лыжных гонок России.

99. Какая организационная структура уполномочена присваивать спортивные звания («мастер спорта России» и «мастер спорта международного класса России») и всероссийскую категорию судьи по лыжным гонкам?

- а) Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ;
- б) главная судейская коллегия соревнований по лыжным гонкам;
- в) исполком Федерации лыжных гонок России.

100. Назовите документы, устанавливающие порядок и требования к присвоению спортивных разрядов и званий, квалификационных категорий спортивных судей:

- а) «Правила соревнований по лыжным гонкам»;
- б) «Устав Федерации лыжных гонок России»;
- в) «Положение о Единой всероссийской спортивной классификации» и «Положение о спортивных судьях».



101. Назовите организационную структуру, уполномоченную присваивать спортивные разряды лыжникам-гонщикам и все квалификационные категории, кроме всероссийской, спортивным судьям:

- а) жюри соревнований по лыжным гонкам;
- б) органы исполнительной власти субъектов РФ в области физической культуры и спорта;
- в) тренерский совет Федерации лыжных гонок России.

102. Какая государственная организационная структура осуществляет непосредственное управление развитием лыжных гонок в муниципальных районах и городских округах?

- а) органы местного самоуправления в области физической культуры и спорта;
- б) районная федерация лыжных гонок;
- в) городской любительский лыжный союз.

103. Перечислите официальные учреждения дополнительного образования, осуществляющие подготовку спортивного резерва по лыжным гонкам:

- а) лыжные секции / кружки в общеобразовательных школах;
- б) любительские лыжные клубы по месту учебы, работы, месту жительства;
- в) ДЮКФП, ДЮСШ, СДЮШОР, специализированные спортивные классы общеобразовательных школ.

104. Какая организация уполномочена определять содержание программы «Лыжные гонки» для разных этапов многолетней подготовки лыжников-гонщиков?

- а) Олимпийский комитет России;
- б) Федерация лыжных гонок России;
- в) Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ.

105. Назовите учреждения дополнительного образования по адаптивным лыжным гонкам:

а) детско-юношеские спортивно-адаптивные школы и клубы, отделения и филиалы по адаптивному спорту в специализированных образовательных учреждениях;

б) лыжные секции и кружки для инвалидов по месту жительства;

в) любительские клубы лыжников-инвалидов.

106. Какие группы занимающихся формируют в спортивных школах?

а) лыжников-гонщиков, биатлонистов, горнолыжников и т.д. по видам спорта;

б) спортивно-оздоровительные, начальной подготовки, учебно-тренировочные, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства;

в) общефизической подготовки, специальной физической подготовки, универсальные.

107. Какой документ регламентирует учебно-тренировочную деятельность спортивных школ, осуществляющих подготовку спортивного резерва по лыжным гонкам?

а) программа «Лыжные гонки», утвержденная в установленном порядке;

б) «Положение о Единой всероссийской спортивной классификации»;

в) «Единый календарь физкультурных и спортивных мероприятий по лыжным гонкам».

108. Назовите основные формы самоуправления в спортивной школе:

а) организационный комитет соревнований по лыжным гонкам;

б) общее собрание по подведению итогов спортивного сезона;

в) общее собрание трудового коллектива, педагогический и тренерский советы, родительский комитет, совет капитанов.

109. Какой документ выдают только выпускнику училища олимпийского резерва?

а) спортивный паспорт;

б) удостоверение о спортивной квалификации;

в) диплом о среднем специальном образовании.

110. Назовите документ единого образца, который физкультурно-спортивная организация оформляет (выдает и ведет) на каждого занимающегося лыжными гонками:

- а) свидетельство о спортивной подготовленности;
- б) спортивный паспорт;
- в) приказ о зачислении в физкультурно-спортивную организацию.

111. Назовите высший орган общественного управления физкультурными и спортивными организациями по лыжным гонкам:

- а) Олимпийский комитет России;
- б) физкультурно-спортивное общество профсоюзов «Россия»;
- в) Российский любительский лыжный союз.

112. Какие высшие по статусу общественные организации управляют адаптивными лыжными гонками?

- а) Федерация лыжных гонок России;
- б) Паралимпийский и Сурдлимпийский комитеты России, Специальная олимпиада России;
- в) федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

113. Сколько всероссийских федераций по лыжным гонкам получают государственную аккредитацию и на какой период времени?

- а) количество общероссийских федераций и продолжительность действия государственных аккредитаций не ограничены;
- б) создается одна «Всероссийская федерация по лыжным гонкам», которая получает государственную аккредитацию сроком на 4 года;
- в) общероссийские федерации по лыжным гонкам организуют в каждом регионе, срок действия государственной аккредитации устанавливает Устав каждой организации.

114. Назовите высший орган управления Федерацией лыжных гонок России:

- а) тренерский совет федерации;
- б) контрольно-ревизионная комиссия федерации;

в) отчетно-выборная/отчетная конференция Федерации лыжных гонок России.

115. Перечислите основные источники финансового обеспечения деятельности общероссийской федерации:

- а) доход от предоставления коммерческих услуг в организации и проведении физкультурных и спортивных мероприятий;
- б) сдача в аренду спортивных сооружений, инвентаря, оборудования;
- в) средства федерального бюджета, собственные источники финансирования и добровольные пожертвования, предусмотренные законодательством РФ.

116. Какой орган управления имеет полномочия на государственную аккредитацию региональной федерации лыжных гонок?

- а) Олимпийский комитет России;
- б) орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъекта РФ;
- в) Федерация лыжных гонок России.

117. Какая общественная организация обеспечивает развитие лыжных гонок в муниципальных районах и городских округах?

- а) районное учредительное собрание;
- б) местная федерация лыжных гонок;
- в) орган исполнительной власти субъекта РФ.

118. Назовите общероссийское общественное объединение лыжников-ветеранов:

- а) Российский любительский лыжный союз – РЛЛС;
- б) спортивный клуб лыжников-любителей;
- в) региональное объединение лыжников старшего возраста.

119. Какая организация формирует и представляет сборную команду страны на Кубке мира Мастеров?

- а) Российский любительский лыжный союз;
- б) Федерация лыжных гонок России;

в) общероссийский комитет по лыжным марафонам.

120. Какую структуру управления представляют всероссийские физкультурно-спортивные общества «Динамо», «Юность России», Российский студенческий спортивный союз?

а) общественную коммерческую;

б) государственную;

в) общественную некоммерческую.

### ***Рекомендуемая литература***

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. / Н.М. Амосов – М.: Молодая гвардия, 1997.
2. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. – М.: Теория и практика физической культуры, 2007.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Академия, 2000.
4. Евстратов В.Д. Лыжный спорт: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.Д. Евстратов, Г.Б. Чукардин, Б.И. Сергеев – М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич / Изд. 3-е – М.: Просвещение, 2006.
6. Лубышева Л.И. Спортивная культура в школе. – М.: Теория и практика физической культуры, 2006.
7. Лыжный спорт: Учебник для вузов физической культуры /под общ. ред. М.А. Аграновского. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
8. Лыжный спорт: Учебник для вузов /под общ. ред. В.В. Фарбея, Г.В. Скорохватовой. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2007.
9. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП – 2001). – М.: Воениздат, 2001.
10. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации / И.И. Переверзин: Учеб. пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002.

11. Правила соревнований по лыжным гонкам / под общ. ред. В.А. Логинова. – М.: Светотон, 2007.
12. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» федерального компонента цикла общегуманитарных и социально-экономических дисциплин ГОС высшего профессионального образования второго поколения / В.И. Ильинич, Ю.И. Евсеев. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2000.
13. Раменская Т.И. Лыжный век России / Т.И. Раменская – М.: Советский спорт, 1998.
14. Раменская Т.И. Россия – великая лыжная держава XX столетия (Спортивные итоги минувшего века по лыжным гонкам) / Т.И. Раменская – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
15. Раменская Т.И. Лыжный спорт: Учебник для высших физкультурных учебных заведений / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – М.: Флинта, Наука, 2004.
16. Раменская Т.И. Юный лыжник / Т.И. Раменская – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
17. Раменская Т.И. Лыжный спорт: Учеб. пособие для самостоятельной работы студентов / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – М.: Физическая культура, 2005.
18. Раменская Т.И. Программа дисциплины «Теория и методика лыжных гонок» федерального компонента цикла СД ГОС по специальности 032101 – «Физическая культура и спорт». – М.: РИУ РГУФК, 2007.
19. Раменская Т.И. Гордись, великая Россия! / Т.И. Раменская – М.: Физическая культура и спорт, 2007.
20. Талицкая О.В. Адаптивный спорт: материалы лекций. – М., 2008.
21. Теория и организация адаптивной физической культуры. Том 2. Учебник / под общ. ред. С.П. Евсеева – М.: Советский спорт, 2007.

22. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на период 2006–2015 гг.». Утверждена распоряжением Правительства РФ от 15 сентября 2005 г., № 1433 – Р.
23. Федеральный закон «Об образовании», в редакции с изменениями от 16 ноября 1997 г., № 144-ФЗ.
24. Федеральный закон «Об общественных объединениях» // Библиотечка «Российской газеты», 1997, вып. № 16.
25. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», от 4 декабря 2007 г., № 329-ФЗ.
26. Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс РФ» от 28 февраля 2008 г., № 13-ФЗ.
27. Федеральный закон «Об организации и проведении XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр в г. Сочи, развитии г. Сочи как горноклиматического курорта и внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ», от 1 декабря 2007 г., № 310-ФЗ.

## *Глоссарий*

**Адаптация** – приспособление организма человека к изменяющимся природным и социальным условиям окружающей среды.

**Адаптивные лыжные гонки** – средство оздоровления, физической и психической реабилитации, социальной адаптации, а также вид спорта, которым занимается четыре основные категории инвалидов: с поражениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата и интеллекта.

**Базовая (обязательная) часть примерной программы** физической культуры учащихся и студенческой молодежи – компонент Государственного образовательного стандарта, является обязательной для всех учащихся. Лыжные гонки входят в базовую часть.

**Вид спорта** – часть спорта (например, лыжные гонки), признанная обособленной сферой общественных отношений, имеющая утвержденные в установленном порядке правила, среду занятий, используемый спортивный инвентарь и оборудование, включенная во Всероссийский реестр видов спорта. Лыжные гонки имеют номер – код 0310005611Я.

**Внеклассная форма занятий лыжами** – занятия в группах продленного дня, в лыжных секциях (кружках, группах), факультативные с целью приобщения школьников к регулярной двигательной активности, достижения более высокого уровня здоровья и физической подготовленности, совершенствования личностных качеств. Содержание занятий определяют с учетом возраста во взаимосвязи с программным материалом уроков лыжной подготовки.

**Возрастные группы лыжников** старшего возраста – универсальное для мужчин и женщин формирование групп участников соревнований с учетом возраста начиная с 30 лет, с интервалом 5 лет: первая группа – 30–34, вторая группа – 35–39, третья группа – 40–44 года и т.д. Утверждены международными и всероссийскими правилами соревнований по лыжным гонкам.



**Глобальная мышечная деятельность** – физические упражнения, вовлекающие в работу более 2/3 мышечной массы. Передвижение на лыжах – упражнение глобального характера.

**Глоссарий** – собрание глосс (непонятных слов или выражений), объяснение их значений.

**Гонки преследования** (персьют – английское слово) – индивидуальные соревнования по лыжным гонкам, в ходе которых участники обязательно в одной части используют классический, во второй – свободный стиль передвижения. ГП имеют две разновидности: 1) с перерывом, когда вторая часть проводится на другой день или в тот же день с перерывом не менее 1,5 ч; 2) без перерыва, когда после прохождения первой половины дистанции лыжник в специально оборудованной зоне обязательно меняет классические лыжи на коньковые и продолжает гонку свободным стилем. В 2-дневной ГП (так лыжники соревновались на XVII, 1994 г. и XVIII, 1998 г. Играх) в первый день проводят гонку классическим стилем по традиционному регламенту индивидуальных соревнований с интервальным (раздельным) стартом, определяют результаты и вручают медали. Во второй день используют свободный стиль передвижения. Первым стартует победитель первого дня соревнований. Вторым, третьим, четвертым и т.д. уходят лыжники, занявшие соответственно 2, 3, 4-е и т.д. места, причем время старта каждого участника соответствует проигрышу победителя в первый день. Занятое спортсменом место определяют очередностью финиша, а итоговый результат – суммой времени в первый и второй дни соревнований.

В 1-дневной ГП (провели на XIX Играх, 2002 г.) порядок старта в первой и после перерыва во второй частях дистанции, распределение участников по местам, подсчет итогового результата – такие же, как в 2-дневной гонке, но без розыгрыша медалей в первой части соревнования.

В ГП без перерыва (в олимпийской программе с XX Игр, 2006 г.) используют общий старт (масс-старт по международной терминологии), в

итоговый результат включают и время, затраченное на замену лыж, т.е. он соответствует времени финиша.

**Дисциплины дистанционные** – индивидуальные и командные соревнования лыжников-гонщиков на дистанции от 5 до 50 км классическим / свободным стилем с использованием интервального или общего старта. Результат определяют временем гонки каждого участника от старта до финиша. Традиционные эстафетные лыжные гонки проводят в формате 4 чел × 10 км – мужчины и 4 чел × 5 км – женщины. С 1988 г. (XV Игры) на 1-м и 2-м этапах используют классический стиль передвижения, на 3-м и 4-м – свободный.

**Дисциплины лыжных гонок** – часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая один или несколько видов программы соревнований по лыжным гонкам (например, эстафета 4 чел × 5 км или спринтерские дисциплины). Во Всероссийском реестре видов спорта каждая дисциплина имеет персональный номер – код.

**Дисциплины спортивные** – часть вида спорта, включающая один или несколько видов соревнований.

**Дисциплины спринтерские** – соревнование на небывало короткую, спринтерскую для лыжников-гонщиков дистанцию, протяженностью не более 1,5 км. В олимпийскую программу включены индивидуальные (с XIX Игр, 2002 г.) и командные (с XX Игр, 2006 г.). соревнования классическим /свободным стилем. Индивидуальный спринт проводят в 4 тура в один день с использованием одного и того же стиля: 1-й (квалификационный) тур – это индивидуальные соревнования с интервальным стартом, во 2-м (четвертьфинальном), 3-м (полуфинальном) и 4-м (финальном) турах используют групповой старт, с XXI Игр (2010 г.) группы участников (забеги) формируют по занятому месту и времени гонки. Командный спринт-эстафета включает 6 этапов, его проводят в 2 тура одним и тем же классическим / свободным стилем. В команде 2 участника, которые после каждого этапа поочередно меняют друг друга, т.е. один лыжник соревнуется на всех нечетных этапах (1, 3, 5-м), второй – на всех четных (2, 4, 6-м). С XXI Игр (2010 г.)

участников финала отбирают по занятому месту и результату (времени) в полуфиналах.

**Документ** – материальный носитель информации, деловая бумага, юридически подтверждающая какой-либо факт или право на что-то.

**Документы планирования** учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в вузе: 1) учебный план – включает перечень изучаемых дисциплин, по каждой дисциплине устанавливает объем учебной нагрузки, распределяет её по семестрам, определяет формы (зачет/экзамен) и сроки (по семестрам) итоговой аттестации; 2) программа дисциплины – раскрывает цель, задачи, особенности, объем часов, содержание учебного материала, его распределение по формам занятий, зачетно-экзаменационные требования; 3) график учебного плана – разрабатывают на каждый год обучения, устанавливает недельный объем учебной нагрузки по дисциплине и формы итоговой аттестации в соответствии с учебным планом; 4) рабочий план – раскрывает последовательность прохождения программного материала в течение периода изучения дисциплины; 5) план-конспект – разрабатывают на каждое занятие, раскрывая задачи и содержание, дозировку, методические указания по материалу каждой его части (подготовительная, основная, заключительная); 6) групповой журнал учета – содержит списочный состав студентов учебной группы и краткие сведения о каждом из них, здесь ведут учет посещаемости занятий, раскрывают содержание и объем (в часах) каждого занятия, результаты текущего и рубежного контроля; 7) информационная справка (в вузах, которые ввели систему кредитов – ECTS) включает все разновидности учебных заданий по текущему контролю в течение семестра, устанавливает максимальное количество баллов за каждое задание и сроки его выполнения.

**Единая всероссийская спортивная классификация** – важнейший программно-нормативный документ, устанавливающий нормы и требования, условия выполнения требований, необходимые для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий по имеющим Всероссийский реестр видам спорта. Положение о ЕВСК определяет содержание указанных норм,

требований, условий, а также устанавливает порядок присвоения спортивных разрядов и званий по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр, в частности по лыжным гонкам. ЕВСК, Положение о ЕВСК утверждаются федеральным органом исполнительной власти по физической культуре и спорту по представлениям соответствующих общероссийских спортивных федераций. Первая Всесоюзная спортивная классификация была разработана и внедрена в спортивную практику в 1935 г., примерная периодичность ее совершенствования – 4 года.

**Единый календарный план** межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий – документ, определяющий перечень официальных мероприятий соответствующего масштаба, а также перечень спортивных мероприятий в целях подготовки и участия сборной команды РФ по лыжным гонкам в официальных международных соревнованиях. ЕКП утверждается до начала календарного года в порядке, установленном Правительством РФ. Порядок финансирования за счет средств федерального бюджета, нормы расходов средств на проведение мероприятий, включенных в ЕКП, устанавливаются Правительством РФ.

**Закон о спорте** – Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ основывается на конституции РФ, вступил в силу 30.03.2008. В законе определены права, обязанности и ответственность организаторов физкультурных и спортивных мероприятий, полномочия РФ, субъектов РФ и муниципальных образований в области физической культуры и спорта. Закон определяет статус Олимпийского, Паралимпийского, Сурдлимпийского комитетов России и Специальной олимпиады России, порядок организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий, систему создания общероссийских, региональных, местных спортивных федераций по видам спорта, требования к формированию сборных команд РФ, порядок разработки и утверждения правил соревнований и положений о соревнованиях.

**Инвалид** – лицо, частично или полностью утратившее трудоспособность вследствие заболевания или травмы.

**Инновация** – новая методика, технология как результат освоения научно-технических достижений; процесс внедрения и распространения в практике новшества называют нововведением.

**Классификация** – система соподчиненных понятий, используемая как средство для установления связей между этими понятиями по наиболее существенным признакам.

**Коммерческая организация** – объединение лиц, преследующих извлечение прибыли в качестве основной цели своей деятельности и распределяющих прибыль между членами КО.

**Король лыж** – неофициальный титул, который присваивают лыжнику-победителю в рамках одного чемпионата мира или Олимпийских игр на двух дистанциях: 30 и 50 км, традиция заложена в 1924 г. За период с 1924 по 2011 г. этого звания удостоены 6 лыжников-гонщиков, в числе которых два наших соотечественника: Владимир Кузин (1954 г.) и Николай Зимятов (1980 г.).

**Лицензия (разрешение)** – одна из форм государственного контроля и регулирования деятельности предприятий, организаций, граждан.

**Массовый спорт** – часть спорта (например, лыжные гонки), направленная на физическое воспитание и физическую культуру граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в различных по массовости физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Международная федерация лыжного спорта (FIS)** – организатор чемпионатов и первенств мира, Кубков мира и континентальных Кубков, иных международных соревнований по шести олимпийским видам лыжного спорта: лыжным гонкам, прыжкам на лыжах с трамплина, лыжному двоеборью, горным лыжам, фристайлу и сноуборду. Разрабатывает календарь соревнований FIS, общие и дифференцированные по видам лыжного спорта правила соревнований FIS, в частности по лыжным гонкам. FIS образована и признана МОК в 1924 г.

**Наставление** по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах РФ – официальный документ, в котором определены цель, задачи, содержание, формы, методы, порядок проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих.

**Некоммерческая организация** – объединение лиц, у которых извлечение прибыли не является главной целью деятельности.

**Олимпийская Хартия** – единый кодекс основополагающих принципов, правил, своеобразная конституция олимпийского движения. ОХ управляет организацией и функционированием олимпийского движения, устанавливает условия проведения / празднования Олимпийских игр. В первой редакции ОХ принята в 1894 г., многие ее положения сохранили свое значение до наших дней.

**Олимпийский комитет России** – общероссийская общественная организация, которая возглавляет олимпийское движение России, разрабатывает и проводит единую политику развития спорта высших достижений и массового спорта при взаимодействии с федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и общероссийскими спортивными федерациями. ОКР осуществляет свою деятельность в соответствии с законодательством РФ об общественных объединениях, Олимпийской хартией МОК и на основе признания МОКом, а также в соответствии со своим уставом. Российский олимпийский комитет был создан в 1911 г., его деятельность продолжалась до 1917 г. Национальный Олимпийский комитет СССР возрожден в 1951 г., ОКР стал его правопреемником в 1992 г.

**Олимпийское движение России** – составная часть международного олимпийского движения, целями которого являются пропаганда и внедрение принципов олимпийского движения, содействие развитию физической культуры и спорта, укрепление международного спортивного сотрудничества, участие в Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых под патронажем МОК. ОДР возглавляется Олимпийским комитетом России.

**Паралимпиец** – участник соревнований различного масштаба, проводимых по программе Паралимпийских игр для инвалидов по опорно-двигательному аппарату и зрению.

**Паралимпийские игры** (от латинского *para* – присоединившийся, присоединившийся к Олимпийским играм) – соревнования спортсменов-инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата и зрения. Зимние ПИ проводят с 1976 г. один раз в четырехлетие в год зимних Олимпийских игр. Лыжники-инвалиды нашей страны участвуют в ПИ с 1988 г. (IV Игры).

**Паралимпийский комитет России** – общероссийское общественное объединение, осуществляющее свою деятельность в соответствии с законодательством РФ об общественных объединениях, признанием и уставом Международного паралимпийского комитета и в соответствии со своим уставом. ПКР средствами физической культуры и спорта содействует оздоровлению, реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата и зрения. ПКР образован в 2000 г., представляет сборную команду РФ на Паралимпийских играх, возглавляет паралимпийское движение России.

**Паралимпийское движение России** – часть международного паралимпийского движения, целями которого являются содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата и зрения, укрепление международного сотрудничества в указанной сфере, участие в Паралимпийских играх. ПДР возглавляется Паралимпийским комитетом России.

**Показатель результативности команды** (по медалям) – отношение количества медалей, выигранных командой ( $M_{\text{ком.}}$ ), к общему числу разыгранных наград ( $M_{\text{общ.}}$ ), выражают, как правило, в процентах:

$$ПР = M_{\text{ком.}} : M_{\text{общ.}} \times 100\%.$$
 Для оценки качества спортивных достижений рассчитывают ПР – «золотой» как отношение выигранных командных золотых медалей к общему количеству разыгранных медалей золотого достоинства:  $ПР - \text{«золотой»} = M_{\text{ком. зол.}} : M_{\text{общ. зол.}} \times 100\%.$  По итогам зимних Олимпийских игр

и чемпионатов мира по лыжным гонкам 1924–2008 гг. высшие в мире ПР как по общему количеству медалей, так и по числу золотых наград имеет команда России.

**Положение о спортивных судьях** – документ, устанавливающий порядок присвоения квалификационных категорий спортивных судей, содержание квалификационных требований, а также права и обязанности спортивных судей. Утверждается федеральным органом исполнительной власти по физической культуре и спорту по представлениям соответствующих общероссийских спортивных федераций.

**Прибыль** – экономическая категория, выражающая финансовые результаты деятельности физкультурно-спортивной организации в форме дохода.

**Российский любительский лыжный союз** – общероссийское некоммерческое физкультурно-спортивное общественное объединение лыжников-любителей старшего возраста (с 30 лет). РЛЛС разрабатывает календарь физкультурных и спортивных мероприятий для лыжников-ветеранов, обеспечивает их проведение, формирует сборную команду РФ на международные соревнования. Осуществляет деятельность в соответствии с общероссийским законодательством и со своим уставом, во взаимодействии с ФЛГР и в соответствии со статусом члена (с 1990 г.) Международной ассоциации Мастеров (WMA). РЛЛС образован в 1992 г. как правопреемник созданной в 1990 г. Ассоциации клубов любителей лыжного спорта СССР (АКЛЛС).

**Российский студенческий спортивный союз** – общероссийское общественное объединение спортивных клубов и коллективов физической культуры высших и средних специальных учебных заведений. РССС объединяет спортивные организации более 700 высших и свыше 2500 средних специальных учебных заведений. РССС создан в 1993 г., является правопреемником образованного в 1957 г. и упраздненного в 1987 г. ДСО «Буревестник». РССС принят в Международную федерацию университетского спорта (FISU).



**Сбалансированное мышечное развитие** – морфологические соответствия различных частей тела, гармоничное телосложение, пропорциональная фигура. СМР характерно для занимающихся лыжными гонками.

**Сборная команда РФ по лыжным гонкам** – коллектив лыжников-гонщиков, тренеров, ученых, специалистов, формируемый Федерацией лыжных гонок России для подготовки и участия в официальных международных соревнованиях от имени РФ. Утверждается федеральным органом исполнительной власти.

**Специальная Олимпиада** – высшие по рангу международные соревнования для лиц с нарушением интеллекта, проводятся с 1978 г. В 1988 г. СО официально признаны МОКом, принят 4-летний регламент проведения по нечетным годам перед Олимпийскими зимними играми. Лыжники нашей страны участвуют с 1993 г.

**Специальный спортсмен** – участник соревнований различного масштаба, проводимых по программе специальных Олимпиад для инвалидов по интеллектуальному развитию.

**Специальная олимпиада России** – общероссийское общественное объединение, деятельность которого осуществляется в соответствии с законодательством РФ об общественных объединениях, на основе признания и устава Международной специальной олимпиады и в соответствии со своим уставом. СОР руководит, координирует и проводит целенаправленную работу по внедрению физической культуры и спорта в жизнь инвалидов с нарушением интеллекта как средства их реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество. СОР представляет сборную команду России на специальных Олимпиадах, возглавляет спецолимпийское движение России, создана в 1999 г. как правопреемник Всероссийского комитета специальной олимпиады и сформированной в 1990 г. Всесоюзной специальной олимпиады.

**Спецолимпийское движение России** – часть международного спецолимпийского движения умственно отсталых инвалидов, целями которого являются содействие развитию физической культуры и спорта этой категории

инвалидов, укрепление международного сотрудничества, участие во Всемирных специальных олимпиадах. СДР возглавляется общероссийским общественным объединением – Специальной олимпиадой России.

**Спорт** – совокупность видов спорта как сфера социально-культурной деятельности человека, реализуемая в форме спортивных соревнований и специальной подготовки к ним.

**Спорт высших достижений** – часть спорта, направленная на достижение спортсменами, в частности лыжниками-гонщиками, высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

**Спортивное соревнование** – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по разным видам спорта, лыжным гонкам например, в целях выявления лучшего участника/команды. СС проводят по специально разработанному для каждого вида спорта правилам и утвержденному его организатором положению о конкретном соревновании.

**Спортивные мероприятия** – соревнования, а также учебно-тренировочные и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

**Спортивный менеджер** – специалист, занимающий, как правило, руководящую должность в физкультурно-спортивной организации и владеющий искусством научного управления.

**Спортивный менеджмент** – теория и практика эффективного управления физкультурно-спортивными организациями в условиях рыночной экономики.

**Спортивный паспорт** – официальный документ единого образца, удостоверяющий принадлежность спортсмена к физкультурно-спортивной или иной организации, его квалификацию, выбранный вид спорта, данные о присвоении спортивных разрядов и званий, достигнутых спортивных результатах, другие сведения, установленные «Положением о спортивном паспорте». СП введен с 1 января 2009 г.

**Спортивный судья** – физическое лицо, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию. СС, например,

по лыжным гонкам, уполномочен обеспечить соблюдение правил соревнований по лыжным гонкам и положения о конкретном соревновании.

**Спортсмен** – физическое лицо, занимающееся выбранным видом спорта (например, лыжными гонками) и выступающее на спортивных соревнованиях.

**Спортсмен высокого класса** – спортсмен, имеющий спортивное звание мастера спорта России и выше, выступающий на соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов.

**Стиль передвижения на лыжах** – классический и свободный. Классический стиль включает все традиционные способы ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений, при классическом стиле коньковые ходы запрещены. Свободный стиль предусматривает использование всех известных способов передвижения на лыжах, у квалифицированных лыжников преобладают коньковые ходы. В олимпийской программе разделение дисциплин по стилю передвижения введено в 1988 г., на XV Играх (Калгари, Канада).

**Структура практического урока / занятия** – три взаимосвязанные части урока / занятия: подготовительная, основная, заключительная. Трехчастная структура обусловлена закономерной динамикой биологических процессов в функциях и системах организма при мышечной деятельности.

**Сурдлимпийские игры** (от латинского *surdus* – глухой) – высшие по рангу международные соревнования для инвалидов по слуху, правопреемники (с 2003 г.) Всемирных игр глухих, которые проводят по зимним видам спорта, включая лыжные гонки, по нечетным годам с 1949 г. Лыжники – инвалиды по слуху нашей страны участвуют в этих соревнованиях с 1971 г.

**Сурдлимпийский комитет России** – общероссийское общественное объединение, осуществляющее свою деятельность в соответствии с законодательством РФ об общественных объединениях, на основе признания и устава Международного сурдлимпийского комитета и в соответствии со своим уставом. СКР возглавляет сурдлимпийское движение России, представляет сборную команду РФ на Сурдлимпийских играх, содействует оздоровлению, реабилитации, социальной интеграции в общество инвалидов с поражением

органов слуха. Российский спортивный союз глухих был создан в 1992 г., СКР стал его правопреемником в 2001 г.

**Сурдлимпийское движение России** – часть международного сурдлимпийского движения, целями которого являются содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов по слуху, укрепление международного сотрудничества, участие в Сурдлимпийских играх. СДР возглавляется Сурдлимпийским комитетом России.

**Термин** – слово или сочетание слов для обозначения понятий, употребляемых в научной дисциплине, например в теории и методике лыжных гонок. Совокупность, систему терминов называют терминологией.

**Тренер** – физическое лицо, имеющее соответствующее среднее или высшее профессиональное образование; осуществляет подготовку спортсменов, в частности лыжников-гонщиков, обеспечивает руководство их состязательной деятельностью, направленной на достижение спортивных результатов.

**Учебное отделение студентов** – распределение студентов на занятия по дисциплине «Физическая культура» с учетом уровня здоровья и спортивной квалификации на три отделения: основное, специальное и спортивное. В основное зачисляют студентов, состояние здоровья которых соответствует основной медицинской группе. Специальное учебное отделение формируют из студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. В спортивное отделение зачисляют практически здоровых студентов, имеющих спортивный разряд и желающих совершенствоваться в избранном виде спорта.

**Устав** физкультурно-спортивной общественной организации – свод правил, в котором определяются наименование организации, цели и задачи, организационно-правовая форма, структура, условия приобретения и утраты членства, права и обязанности членов организации, компетенция и порядок формирования руководящих органов, периодичность проведения официальных мероприятий, порядок уплаты вступительных и членских взносов, источники формирования денежных средств, порядок внесения изменений и дополнений в

Устав, порядок реорганизации, прекращения деятельности, ликвидации организации.

**Федеральный орган исполнительной власти** в области физической культуры и спорта (современное Министерство спорта, туризма и молодежной политики) – государственный орган управления физической культурой и спортом в РФ – разрабатывает и реализует государственную политику в области физической культуры и спорта в соответствии с полномочиями, установленными федеральными законами.

**Федерация лыжных гонок России** – единая общероссийская общественная организация, которая формируется в соответствии с законодательством РФ об общественных объединениях, разрабатывает устав и получает на 4-летний период государственную аккредитацию. Целями ФЛГР являются пропаганда и развитие лыжных гонок во всех регионах РФ, разработка календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, их проведение, подготовка основного и резервного составов всероссийских сборных команд, формирование сборной команды РФ на официальные международные соревнования. ФЛГР образована в 1992 г. как правопреемник Федерации лыжного спорта СССР, созданной в 1947 г. и принятой в FIS в 1949 г. ФЛГР осуществляет свою деятельность в соответствии с законодательством РФ и со своим уставом, приобретает права и выполняет обязанности в соответствии со статусом члена FIS.

**Физическое воспитание** – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

**Физическая культура** – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического, духовно-нравственного, интеллектуального развития человека,

формирования здорового образа жизни, его социальной адаптации путем физического воспитания.

**Физическая подготовка** – процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей человека, в том числе его двигательных умений и навыков.

**Физическая подготовленность** – уровень развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей человека.

**Физкультурно-спортивная организация** – юридическое лицо, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида своей деятельности. ФСО могут быть коммерческими и некоммерческими, создаваться в различных организационно-правовых формах, включая индивидуальное предпринимательство. Создание, деятельность, реорганизация и ликвидация ФСО осуществляются на основе законодательства РФ, а также в соответствии с учредительными документами конкретной ФСО.

**Физкультурные мероприятия** – организованные занятия различных групп населения физической культурой.

**Штатный формуляр** – организационно-распорядительный документ, содержащий перечень структурных подразделений, наименование и количество постоянных штатных должностей.

**Вариант правильного ответа на контрольно-тестовые задания/вопросы (порядковый номер задания/вопроса и буква правильного варианта ответа)**

**1. Развитие лыжных гонок как олимпийского вида спорта (1–25)**

1 – а	6 – в	11 – а	16 – в	21 – в
2 – в	7 – в	12 – б	17 – а	22 – а
3 – в	8 – а	13 – а	18 – в	23 – в
4 – а	9 – б	14 – в	19 – б	24 – б
5 – б	10 – в	15 – б	20 – а	25 – в

**2. Спортивные достижения лыжников-гонщиков нашей страны (26–38)**

26 – в	31 – б	36 – в
27 – б	32 – а	37 – б
28 – в	33 – б	38 – а
29 – б	34 – в	
30 – а	35 – а	

**3. Передвижение на лыжах – национальное средство оздоровления населения России (39–48)**

39 – в	44 – а
40 – а	45 – в
41 – в	46 – а
42 – б	47 – б
43 – в	48 – а

**4. Лыжная подготовка различных групп населения (49–95)**

49 – в	54 – в	59 – б	64 – в	69 – б
50 – б	55 – б	60 – а	65 – а	70 – в
51 – а	56 – в	61 – а	66 – а	71 – а
52 – б	57 – а	62 – б	67 – б	72 – в

53 – а	58 – в	63 – б	68 – а	73 – б
74 – а	79 – а	84 – в	89 – в	94 – а
75 – а	80 – в	85 – в	90 – в	95 – в
76 – в	81 – б	86 – а	91 – б	
77 – б	82 – а	87 – б	92 – б	
78 – а	83 – б	88 – а	93 – а	

***5. Управление физкультурными и спортивными организациями по лыжным гонкам (96–120)***

96 – в	101 – б	106 – б	111 – а	116 – б
97 – а	102 – а	107 – а	112 – б	117 – б
98 – б	103 – в	108 – в	113 – б	118 – а
99 – а	104 – в	109 – в	114 – в	119 – а
100 – в	105 – а	110 – б	115 – в	120 – в



**Лыжные гонки**  
**как олимпийский вид спорта**  
**и эффективное средство**  
**оздоровления населения**

**Учебно-методический комплекс**

**Раменская Тамара Ивановна**

**Редактор – В.Н. Савицкая**