



# ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Авторы: В. А. Косарев

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ, один из самых массовых видов зимнего спорта, включающий лыжные гонки (или кросс на беговых лыжах) на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе, [биатлон](#), [горнолыжный спорт](#), [лыжное двоеборье](#), прыжки с трамплина, [сноубординг](#), [фристайл](#).

О древнем происхождении лыж свидетельствуют многочисл. археологич. находки, в т. ч. отеч. экспедиций А. М. Линевского (1926) и В. И. Равдоникаса (1936), которые обнаружили недалеко от Белого м. наскальные изображения лыж эпохи неолита, свидетельствовавшие об изобретении удобного способа передвижения по снегу первобытным человеком. Древнейший экземпляр скользящих лыж совр. типа найден в раскопках (1953) древнего Новгорода и относится к 1-й пол. 13 в. — длина лыжи 1 м 92 см, ширина ок. 8 см. О широком распространении лыж на Руси свидетельствует и былинный эпос, в котором богатыри отличались умением бегать на лыжах «быстрее ветра».

Родиной совр. Л. с. считается Норвегия, где в 1733 создано служебное предписание для лыжных воен. отрядов, а в 1767 в Кристиании (ныне Осло) состоялись первые военно-спортивные соревнования; в 1843 проходили офиц. лыжные гонки в Тромсё.

Первые нац. лыжные клубы и организации создаются во 2-й пол. 19 в.: в Норвегии (1861, 1875, 1883), Швеции (1879), США (1882), Финляндии (1886), Германии (1891), Австро-Венгрии (1892). В 1905 основан Среднеевропейский лыжный союз; в 1924 — Междунар. лыжная федерация (FIS, ФИС; в 1948 в её члены вошла Всесоюзная лыжная федерация; преемником последней в 1992 стал Рос. любительский лыжный союз), в 2010 объединявшая 109 нац. федераций.

Крупнейшие междунар. соревнования по лыжным гонкам: в программе Олимпийских зимних игр (с 1924), чемпионаты мира (с 1925), Кубок мира (с 1973), лыжные фестивали — Холменколленские (с 1892, Норвегия), Лахтинские (с 1923, Финляндия), Фалунские (с 1947, Швеция), Кавголовские (с 1961, Россия), сверхмарафонская швед. лыжня на дистанцию 90 км «Вазалоппет» (с 1922).



Соревнования с участием русских офицеров. Красное Село. 1910.

Начало развития Л. с. в России относится к 1890-м гг. Первые офиц. состязания проведены в февр. 1894 С.-Петерб. кружком любителей спорта: дистанция четверть версты (ок. 267 м) была проложена по Неве, вдоль Адмиралтейской набережной. 14.10.1894 в Москве при Моск. клубе велосипедистов создан кружок «лыжебежцев», который через год становится Моск. клубом лыжников (МКЛ). Первым пред. клуба был И. П. Росляков — активный моск. велосипедист и лыжник. 28.1.1896 состоялось первое состязание на Ходынском поле, дистанции — 3 км 200 м (три

версты) и 1 км. К 1913 в зимний сезон проводилось 19 соревнований, в т. ч. эстафетная гонка вокруг Москвы; в соревнованиях принимали участие ок. 200 лыжников. 16.12.1897 в пос. Парголово, под С.-Петербургом, основано

об-во «Полярная звезда», объединившее многочисл. любителей Л. с. Один из наиболее известных лыжников того времени – А. Ф. Лебедев, победивший в лыжных первенствах Москвы (1905–11). В 1910 МКЛ организовал первенство России по лыжам; на дистанции 30 вёрст (ок. 32 км) победил П. А. Бычков (показал время 2 ч 26 мин 47 с). Развитие Л. с. в Москве, С.-Петербурге и ряде др. городов сделало возможным создание в 1911 Всерос. союза лыжебежцев. Развитию массовости и популярности Л. с. способствовали лыжные пробеги Москва – С.-Петербург и С.-Петербург – Москва, организованные в 1911–13.

Возобновились состязания в лыжных гонках в 1920, когда в первенстве РСФСР участвовали представители Москвы, Владимира, Подольска, Ржева, Нижнего Новгорода, Калуги, Костромы, Ярославля. С 1921 регулярно разыгрывалось женское первенство. С 1924–25 лыжная подготовка постепенно вводилась в программы физич. воспитания системы нар. образования. С созданием комплекса «Готов к труду и обороне» Л. с. был включён в качестве обязат. норматива во все 3 ступени комплекса. В стране началось строительство лыжных станций, баз, учебных и спортивных трамплинов. С 1927–1928 лыжные гонки начали проводить на пересечённой местности. Видоизменялись лыжный инвентарь и техника передвижения на лыжах. Лыжники-гонщики стали применять более манёвренные лыжи, ботинки на твёрдой подошве, металлич. скобы, позволяющие хорошо управлять лыжей, и спец. лыжные мази. В 1936 в Воронеже состоялись первые Всесоюзные соревнования сельских лыжников, в 1938 – Всесоюзная колхозная зимняя спартакиада. С 1939 проводились Всесоюзные лыжные кроссы. В 1941 в комсомольском лыжном кроссе приняли участие ок. 6 млн. чел. Во время Вел. Отеч. войны были созданы лыжные части. Лучшие лыжники участвовали в лыжной подготовке боевых резервов.

Послевоенный период развития Л. с. характеризовался повышением спортивного мастерства отеч. лыжников и массовой увлечённостью лыжами. В 1954 отеч. лыжники дебютировали на первенстве мира в Швеции. В гонках на 30 и 50 км В. С. [Кузин](#) завоевал звание чемпиона мира и удостоен титула «короля лыж», Л. В. [Баранова](#) стала чемпионкой мира на дистанции 10 км, в эстафете 3×5 км женская сборная команда СССР завоевала золотые медали. Через 2 года отеч. лыжники дебютировали на Олимпийских зимних играх в Кортина-д'Ампеццо (1956), где были удостоены 2 золотых, 2 серебряных и 3 бронзовых медалей. Всего в 1956–2010 отеч. спортсмены за успешные выступления в лыжных гонках удостоены 96 олимпийских наград, в т. ч. 38 золотых, 29 серебряных, 29 бронзовых. Этот результат не уступает достижениям сканд. лыжников: у Норвегии 96 медалей (35, 36, 25), у Финляндии – 73 (19, 22, 32), у Швеции – 63 (27, 17, 19). Об индивидуальных успехах сильнейших гонщиков мира см. в табл. 1.

Таблица 1. Сильнейшие гонщики мира в истории лыжного спорта				
Спортсмен	Страна	Золотые медали		Годы выступлений
		на Белых олимпиадах	на чемпионатах мира	
Мужчины				
Б. Дели	Норвегия	8	9	1989–99
Т. Альсгард	Норвегия	5	6	1994–2003
Г. Сван	Швеция	4	7	1982–91
С. Ернберг	Швеция	4	4	1954–64

Т. Вассберг	Швеция	4	3	1976–88
Н. С. Зимятов	Россия	4	–	1978–85
В. Хакулинен	Финляндия	3	3	1952–60
Э. Мянтюранта	Финляндия	3	2	1960–72
В. Ульванг	Норвегия	3	2	1987–95
П. Нортуг	Норвегия	2	7	с 2007
В. П. Веденин	Россия	2	2	1966–72
В. М. Смирнов	СССР, Казахстан	1	4	1985–98
Женщины				
Л. И. Егорова	Россия	6	3	1987–2002
Л. Е. Лазутина	Россия	5	11	1987–2002
Г. А. Кулакова	Россия	4	5	1968–82
Р. П. Сметанина	Россия	4	5	1974–92
Е. В. Вяльбе	Россия	3	14	1989–97
М. Бьёрген	Норвегия	3	8	с 2002
Н. В. Гаврылюк	Россия	3	4	1987–2003
К. М. Боярских	Россия	3	2	1960-е
Ю. А. Чепалова	Россия	3	2	1998–2009
М. Л. Кирвесниеми	Финляндия	3	–	1976–94
С. Бельмондо	Италия	2	4	1988–2002
О. В. Данилова	Россия	2	3	1992–2002

Существуют 2 стиля лыжных гонок: классический и коньковый ход (известен с 1936, когда норв. лыжник О. Хаген выиграл серебряную медаль на Олимпийских зимних играх в Гармиш-Партенкирхене на дистанции 18 км, используя полуконьковый ход; истинно коньковый внедрил Г. [Сван](#) на чемпионате мира 1985). В классич. стиле (ходе) лыжники используют традиц. диагональный шаг и двойную лыжню. Ср. скорость св. 25 км/ч. Коньковый ход проводится двумя ногами одновременно. Одна нога впереди, другой ногой осуществляется отталкивание. Нога ставится под углом для достижения максимально мощного толчка. Толчок происходит в сторону внутр. ребром лыжи. Инвентарь, используемый для конькового хода, отличается от классич. стиля: длиной (лыжи короче – при свободном стиле 1,75–2 м, при классическом – до 2,3 м; палки длиннее), высотой колодки под креплением (выше у коньковых лыж), наличием канта и плавного закругления переднего конца лыжи для свободного (конькового) стиля, более жёстким креплением и высоким жёстким коньковым ботинком, держащим голень спортсмена. Ср. скорость сильнейших лыжников достигает 30 км/ч. Свободный стиль официально разрешён с чемпионата мира (1987) и Олимпийских зимних игр в Калгари (1988).

В нач. 2000-х гг. вводятся новые дисциплины в лыжную гоночную программу чемпионатов мира и Белых олимпиад. В программу Олимпийских зимних игр 2002 (Солт-Лейк-Сити) был добавлен новый вид – спринт, в Турине (2006) и Ванкувере (2010) разыгрывалось 12 комплектов наград (табл. 2).

Таблица 2. Олимпийские дистанции (Ванкувер, 2010)		
Вид гонки	Мужчины	Женщины
Гонка свободным стилем*	15 км	10 км
Масс-старт (классическим ходом)	50 км	30 км
Дуатлон (1-я половина дистанции классическим ходом, 2-я половина - свободным)	15 км + 15 км	7,5 км + 7,5 км
Эстафета	4 x 10 км	4x5 км
Спринт (индивидуальный)	1,5 км	1,5 км
Спринт командный (6 кругов бегут 2 лыжника, сменяя друг друга)	6 x 1,5 км	6 x 1,5 км
* По выбору спортсмена: как правило, коньковым ходом.		



«Лыжня России». 2008.

Фото В. А. Косарева

Популяризации и развитию Л. с. в России способствуют: проведение соревнований «Лыжня России» (с 1982; включает: гонку на 5 км – для юношей и девушек 18 лет и моложе; гонку на 10 км – для мужчин и женщин старше 18 лет; гонку на 2014 м для ведущих мастеров страны), которые к кон. 2000-х гг. стали одним из самых массовых мероприятий в мире (напр., в 2007 в 25-й гонке приняли участие св. 580 тыс. чел.); издание ж. «Лыжный спорт» (выходит с 1996, первоначально – «Лыжные гонки», с 1998 совр. назв.), который с 2001 осуществляет проект Союз марафонов «Лыжная

Россия», объединяющий св. 70 соревнований.

## Литература

Лит.: Лыжный спорт / Ред. М. А. Аграновский. М., 1980; Лыжный спорт / Под ред. В. Д. Евстратова и др. М., 1989; Лыжные гонки: правила соревнований. М., 1994; Раменская Т. И. Техническая подготовка лыжника. М., 2000; Андреева Т., Гусева М. Спорт наших дедов. Страницы истории российского спорта в фотографиях конца XIX – начала XX в. СПб., 2002; Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. М., 2003.