

Творческое переосмысление предложенного практического материала, его переработка и адаптация к своим условиям, несомненно, обогатит ассортимент педагогических средств и методов любого педагога.

Наша общая задача состоит в том, чтобы привлечь к занятиям физической культурой как можно больше учеников, чтобы они росли сильными и здоровыми, чтобы понятие ЗОЖ не было для них просто модное словосочетание, а настоящим образом, понятным и осмысленным, образом устойчивого действия, сопровождающего человека на всем жизненном пути.

Надеемся, что наш опыт будет использоваться учителями физической культуры на различных спортивно-оздоровительных мероприятиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аллакаева Л.М. Педагогические основы формирования культуры здоровья школьников / Л.М. Аллакаева // Физическая реабилитация детей, взрослых и инвалидов. – № 3-4 (4). – 2005. – С. 18-21.
2. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006, -112 с.
3. Можаров А.И., Пашин А.А. Подвижные игры с межпредметной связью в физическом воспитании младших школьников: Монография / А.И. Можаров, А.А. Пашин. - Пенза: Изд-во ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2012 – 296 с.
4. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин – тов физ. культуры. – М.: Физ. культура и спорт, 1982. — 224 с.
5. Якимович, В.С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи в различных образовательных учреждениях: Монография. / В.С. Якимович. – Волгоград: ВолгАСА. 2002. – 136 с.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL TRAINING OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Mojarov A. I, Novinskaya S.G., Logutova O. A., Alenin D. G.,Soldatov V. A.
Penza, Russia

УДК- 796.92

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА В СССР

*Мухаметзянова Лиана Рафисовна
студенка экономического факультета*

Стерлитамакский филиал

Башкирский Государственный Университет

г. Стерлитамак, Россия

Аннотация: статья содержит историю развития лыжного спорта в СССР.

Ключевые слова: спорт, история развития, лыжный спорт.

Abstract: The article contains history of development of skiing in the USSR.

Index terms: sport, history of development, skiing.

Лыжный спорт - одно из самых преобладающих увлечений в мире. Лыжи - это средство, которое облегчает передвижение по снегу. Лыжи зародились еще до начала нашей эры. Самая древняя лыжа, произведенная 4300 лет назад, обнаружили в 1982 году А.М. Микляевым в Псковской области. Самые первые лыжи назывались снегоступы, или ступающие лыжи. В ходе их использования они менялись со временем взяли форму современных лыж.

Найденная при археологических раскопках в Новгороде (1953г.) лыжа, которая относится к первой половине XVIII в., по виду была схожа на современные охотничьи и бытовые лыжи: длина ее 1 м 92см, ширина 8см, передний конец лыжи был острый, отогнут на вверх, грузовая площадка шириной 3см в котором имеется поперечное горизонтальное отверстие для носового ремня.

В последующее время лыжный спорт стал совершенствоваться очень шипко. Лыжный спорт - это также лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, двоеборье, горнолыжный спорт. По этим видам спорта есть принципы выполнения состязаний учтено присваивание разрядов и званий в согласовании с условиями Единой спортивной классификации. Спортивные соревнования – это персональные поединки или соревнования команд, и, в первую очередь, показывая силы и умения спортсмена, хорошеготактического мышления тренера. Все виды спорта входят в программы чемпионатов и Кубков мира, зимних Олимпийских игр. Это увеличивает частые занятия, рост спортивных достижений лыжников и известность этого вида спорта.

В 1 период прогресса советского лыжного спорта уровень спортивного мастерства наших советских лыжников был гораздо ниже, чем в северных европейских странах: Норвегии, Швеции, Финляндии. Спортивных встреч по лыжному спорту с мощнейшими лыжниками зарубежных национальных команд советские спортсмены не имели до 1948 г. В Соревнованиях с представителями Финского рабочего спортивного союза на первенствах СССР 1926 и 1927 гг. фаворитами стали финские спортсмены. Но только в гонке на 60 км в 1926 г. первым был Д. Васильев.

В 1927 г. сильнейшие лыжники СССР в первый раз приняли участие в борьбе по лыжным гонкам в Финляндии на празднике рабочего спорта под Гельсингфорсом. Ведь ни один из наших советских лыжников на расстояниях 30, 50 и 15 км не вошли в первую «двадцатку», а дамы в беге на 3 км не смогли занять ни одного из первых 10 мест.

В 1928 г. в первенстве Москвы с участием финских лыжников рабочего спортивного союза успех одержали советские спортсмены: среди сильного пола — Дмитрий Васильев, но среди слабого пола — Галина Чистякова, Антонина Пенязева-Михайлова и Анна Герасимова, занявшие первые 3 места.

В 1928 г. советские лыжники принимали участие в соревнованиях I зимней рабочей Спартакиады в Осло (Норвегия). В гонке мужчин на 30 км Д. Васильев занял 2-е место, 5-е и 6-е места соответственно Михаил Борисов (Москва) и Леонид Бессонов (Тула). Среди дам на дистанции 8 км чемпионкой была Варвара Гусева(Воробьева, Ленинград), а 4—6-е места удостоились соответственно Антонина Пенязева-Михайлова, Анна Герасимова (Москва) и Елизавета Царева (Тула).

Это самые первые успехи советских спортсменов. К сожалению, в следующие 6 лет советские спортсмены не участвовали в спортивных встречах с лыжниками других стран, и на первенстве СССР 1935 г. под Москвой, в районе ст. Первомайская (ныне Планерная), финские лыжники рабочего спортивного союза, женщины и мужчины, принявшие участие вне конкурса, вновь стали лучшими, продемонстрировав специфические особенности техники попеременного лыжного хода. В итоге после этого спортивные организации повели упорную и тяжелую работу по освоению и совершенствованию техники, что наряду с использованием новейших отечественных методов тренировки с увеличенными нагрузками дали хорошие результаты.

В феврале 1936 г. мощнейшие наши советские спортсмены приняли участие в 2 международных соревнованиях по лыжным гонкам рабочих спортивных союзов в Норвегии и Швеции. В 1-ых состязаниях, в местечке Хельсос (Норвегия), наши советские лыжники, как женщины, так и мужчины, не смогли привыкнуть к сильнопересеченным лыжным трассам и прошли слабо. Но во вторых гонках, в Мальмбергете (Швеция), наши спортсмены показали наивысшие результаты: среди слабого пола в гонке на 10 км москвички Ирина Кульман и Антонина Пенязева-Михайлова удостоились в соответствии два первых места, а из числа представителей сильного пола в гонке на 30 км Дмитрий Васильев — 4-е место.

Через два года, на первенстве СССР 1938 г. в Свердловске с заинтересованностью за пределами состязания мощнейших лыжников Норвежского трудового спорт объединения, наши спортсмены выиграли .

Великая Отечественная война, разрушила мирную, спокойную жизнь нашей страны. Русские люди стали на охрану собственной Отчизны.

Огромную роль в борьбе за свободу и независимость наших людей сыграли лыжные отряды бойцов и разведчиков, которые совершили дерзкие рейды по тылам врага.

Из числа мощнейших лыжников-гонщиков пали смертью храбрых Владимир Мягков - чемпион и призер первенства СССР 1939 г. ; Федор Ивачев из Новосибирска - призер первенства СССР 1939 г; москвичка Любовь Кулакова - трехкратный победитель и шестикратный призер первенств страны 1937—1941 гг. и др.

В 1948 г. советские гонщики участвовали в национальных Холменколленских играх в Норвегии, где в первый раз встретились с великими и сильными лыжниками мира и добились хороших итогов. В гонке на 50 км Михаил Протасов (Москва, «Спартак») занял 4-е, а Иван Рогожин (Москва, «Динамо») - 8-е место.

В 1951 г. советские лыжники-студенты впервые участвовали в состязаниях IX Всемирных зимних студенческих игр в Пояне (Румыния) и были фаворитами на всей дистанции лыжных гонок.

В первом в СССР международном состязании (январь 1954 г.) в Свердловске с присутствием сильных лыжников Финляндии, Чехословакии и Польши наши лыжники показали неплохие результаты. Ленинградец Владимир Кузин был чемпионом в гонке на 30 км и занял 2-е место на 15 км. Команда СССР

выиграла в эстафете 4 X 10 км (Федор Терентьев, Павел Колчин, Владимир Оляшев и Владимир Кузин). А позднее участия в чемпионате мира 1954 г. и ЗОИ 1956 г. спортсмены стали числиться одними из самых сильных в мире. Советские спортсмены принимают участия почти во всех крупных международных состязаниях. В 1977 г. Иван Гаранин одержал победу в традиционной сверхмарафонской лыжной гонке на 85,5 км, проходящая в Швеции с 1922 г.

Количество участников гонки содержало 11 800 человек, в том числе 250 спортсменов из других стран. (В 1974 г. И. Гаранин был в этой гонке вторым, а в 1972 г. 2-е место занял В. Веденин.)

История развития лыжных гонок, как в нашей стране, так и за рубежом, прошла в вечном желании затруднить трассы лыжных дистанций и увеличить темп их преодоления. Это потталкивало развивать снаряжение лыжников), повысить качество мазей, а также усовершенствовать технику лыжного бега и методы спортивной подготовки. В летний период с 1959 г. начали применять новые технические средства: лыжероллеры, различные тренажеры и др.

Увеличение скорости прохождения дистанций в лыжных гонках помогает особенная подготовка лыжных трасс с поддержкой средств механизации — снеговых машин типа «Буран», которые обеспечивают натянутую укатанную лыжню и уплотненный снег для упора палками на по всему расстоянию лыжной трассы. Такие механизмы в нашей стране начали применяться с 1970 г.

На чемпионате мира 1974 г. в Фалуне лыжники отдельных стран в первый раз использовали пластиковые лыжи, наиболее легковесные и эластичные, имеющие повышенные скользящие свойства. На зимней Олимпиаде 1976 г. в Инсбруке советские спортсмены выходили на таких лыжах. В следующие года пластиковые лыжи в большом спорте целиком вытеснили деревянные.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бутин И.М Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с. ISBN 5-7695-0613-X
2. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 208 с.
3. А.В. Жеребцов «Физкультура и спорт», Москва, 1986 г.
4. Электронная версия энциклопедии «Кирилл и Мефодия».

THE LITERATURE

1. Butin I. M Skiing: Proc. a manual for students. the high. PED. proc. institutions. - M.: Publishing center "Academy", 2000. - 368 p. ISBN 5-7695-0613-X
2. Antonov O. N., Kuznetsov V. S. ski preparation: Methods of teaching: Textbook. a manual for students. environments. PED. proc. institutions. – M.: Publishing center "Academy", 1999. – 208 p.
3. V. A. Zherebtsov "Physical culture and sport", Moscow, 1986
4. The electronic version of the encyclopedia "Cyril and Methodius".

THE HISTORY OF DEVELOPMENT OF SKI SPORTS IN THE USSR

*Mukhametzyanova Liana Rafisovna
student at the Faculty of Economics
Sterlitamak branch
Bashkir State University*