

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 34

## **РЕФЕРАТ**

на тему:

### **Развитие лыжного спорта в дореволюционной России**

Выполнил:

Чернов Андрей, ученик 11 класса

Проверил:

Сокур Ирина Геннадьевна, преподаватель по физической культуре

оценка \_\_\_\_\_

подпись \_\_\_\_\_

г. Южно-Сахалинск

2023г.

## Содержание

Введение.....	3
1. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России.....	5
2. Интересные факты.....	16
Заключение.....	19

## Введение

В большинстве районов нашей страны, где зима снежная и продолжительная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Лыжный спорт – один из популярных зимних видов спорта. Родиной его считается Норвегия, и его появление датируется несколькими столетиями. В России лыжный спорт появился позднее, примерно со второй половины 19 века. В настоящий момент этот вид спорта развивается из года в год, и его поклонников становится все больше и больше по всему миру.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Во всех видах занятий на лыжах – на уроках, на тренировках, на соревнованиях или просто на прогулках – успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, что особенно важно в подготовку юношей к службе в рядах Вооруженных Сил РФ.

Лыжи имеют большое прикладное значение в быту и на различных работах в условиях длительной и снежной зимы в северных и восточных районах страны, где используются охотниками, геологами, связистами, лесниками.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников и молодежи. Особенно привлекают спуски со склонов различной крутизны.

Занятия на лыжах имеют образовательное значение. В ходе занятий лыжники приобретают новые знания, умения и навыки, связанные с лыжным спортом (изучают теорию лыжного спорта, закономерности подготовки, гигиену занятий физическими упражнениями и т.д.).

В нашей стране сложились две основные формы работы по лыжам – лыжная подготовка и лыжный спорт.

Лыжная подготовка – обязательный минимум занятий на лыжах по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, средних и высших

учебных заведениях различного профиля, в Вооруженных Силах страны; рекомендуется в качестве спортивного развлечения включать в занятия по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и передвижение на лыжах. Лыжная подготовка проводится на основании государственных программ и обеспечивает обучение детей, подростков, юношей и всего взрослого населения страны технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов, в том числе и нормативов любого комплекса, характеризующего физическую подготовленность всех возрастных групп страны. В процессе лыжной подготовки приобретает обязательный минимум занятий по основам техники передвижения на лыжах, методов развития общей работоспособности, подготовки к соревнованиям и т.д.; прививаются навыки самостоятельных занятий и инструкторской практики.



## 1. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России.

Лыжный спорт в России начал развиваться в конце прошлого столетия. Это стало одной из причин, почему довольно длительное время лыжники России уступали спортсменам из Скандинавии, кроме того, в конце XIX в. Занятия лыжами носили больше развлекательный характер. Любители лыжного спорта совершали прогулки, да и круг любителей лыж был весьма ограничен.

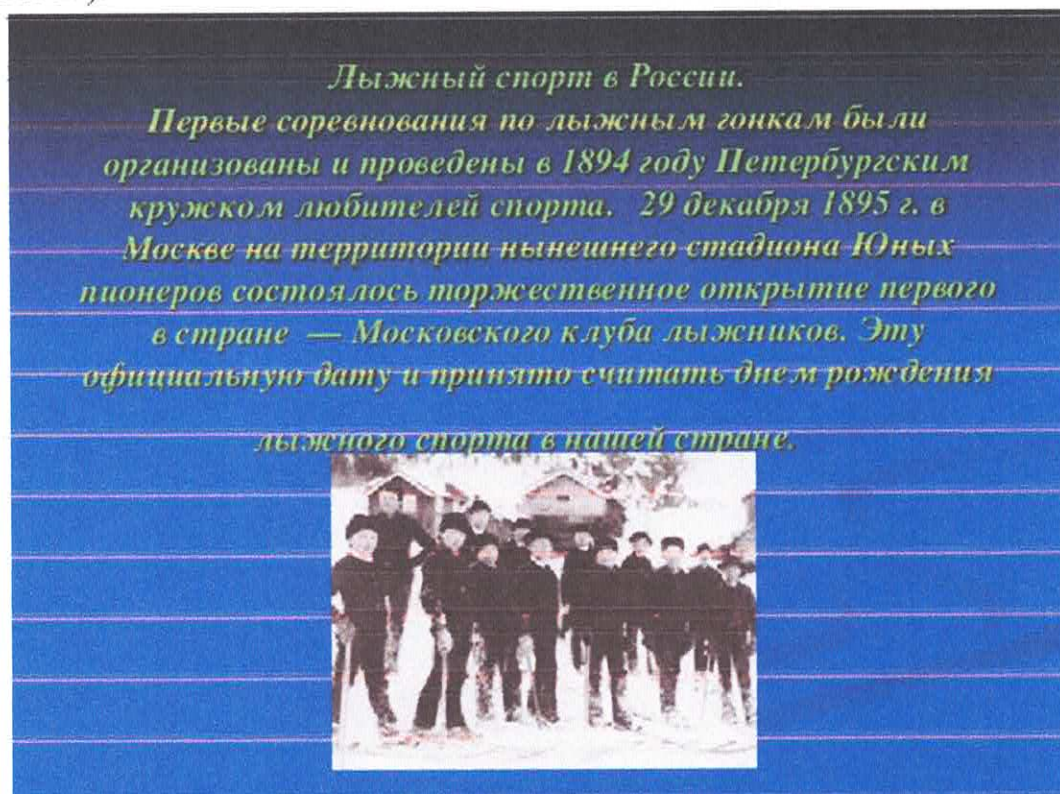
Царское правительство поощряло создание только буржуазных спортивных и гимнастических клубов, с целью отвлечения трудящихся от революционной борьбы разрешило организацию спортивных клубов и обществ.



Первые соревнования по лыжному спорту были проведены в нашей стране 13 февраля 1894 г. Петербургским кружком любителей спорта. Победителем на дистанции  $\frac{1}{4}$  версты, которая была проложена по льду Невы, с результатом 1 мин 35 с, вышел А. Деревецкий. На следующий год на той же дистанции, на том же месте победили П. Москвин с результатом 1 мин 13 с, а у женщин – Т. Юрьева – 1 мин 57,5 с.

В то же время лыжный спорт начал свое развитие и в Москве. В 1894 г 7 любителей лыжных прогулок и 13 спортсменов – членов Московского клуба велосипедистов организовали кружок лыжников. Руководители кружка за пол года проделали большую организационную работу, разработали устав

будущего московского клуба лыжников (МКЛ) и провели первое организационное соревнование на звание лучшего лыжника кружка (19.02.1895г).



В соревнованиях на дистанции 1 и 3 км приняло участие всего 9 человек. Министр внутренних дел России 3 марта 1895 г разрешил открытие клуба, а генерал-губернатор Москвы утвердил его устав. Учредительное собрание клуба 25 августа 1895 г избрало руководящий орган – комитет в составе 11 человек, который возглавил И.П. Росляков. В первый год своего существования клуб насчитывал 36 членов.



Клуб стал организатором и пропагандистом лыжного спорта в Москве и других городах. Были учреждены призы за победы в соревнованиях и за наиболее количество вёрст, пройденных за сезон на лыжах. Любопытно, что в первый год приз МКЛ за наибольшее расстояние, пройденное на лыжах в течение зимнего сезона, был вручен И.П. Рослякову, прошедшему 202 версты. Клубом были проведены и первые официальные соревнования на звание лучшего лыжника, которые состоялись 28 января 1896 г на Ходынском поле на дистанции 3 версты. Через два года подобный клуб под названием «Полярная звезда» был организован в Петербурге.

- В Петербурге лыжный кружок «Полярная звезда» был основан в 1897 г., а в 1909 г. — кружок лыжников Политехнического института. Кроме того, в зимнее время лыжами занимались еще в 8 клубах других видов спорта.
- Следует отметить, что первые соревнования были проведены еще до организации лыжных клубов: в 1894 г. в Петербурге два соревнования по лыжным гонкам на дистанцию четверть версты, а в 1895 г. в Москве лыжные гонки на 1 и 3 версты.
- В других городах России лыжных клубов не было, но в больших городах клубы по различным видам спорта в зимнее время совершали лыжные «вылазки» и проводили эпизодические соревнования по лыжам. Активная работа по лыжному спорту началась с 1907 г. в 32 городах России.
- Деревенское население в праздничные дни иногда устраивало катание с гор на лыжах и бег наперегонки.
- До 1910 г. МКЛ был ведущей организацией по лыжному спорту не только в Москве, но и в России.

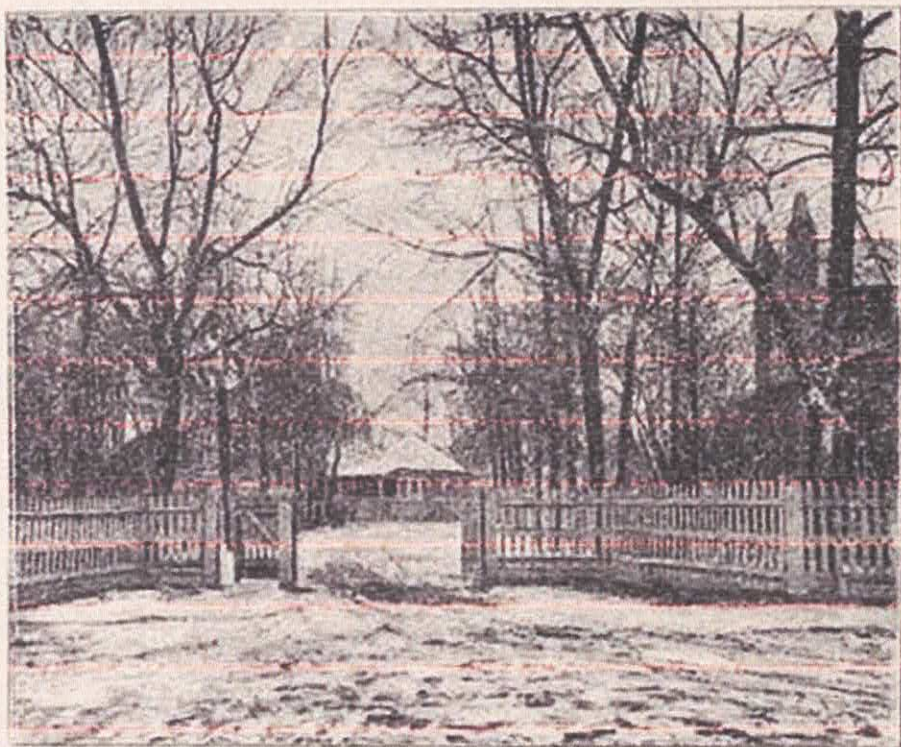




В 1901 г в Москве создается еще один лыжный клуб под названием «Общество любителей лыжного спорта» (ОЛЛС). Его создание сыграло важную роль в развитии спорта в Москве. Стало возможным проводить интересные соревнования между клубами. В 1902 г было проведено первое соревнование на звание лучшего лыжника Москвы на необычно длинную для того времени дистанцию – 25 верст от Пушкино до Сокольников. По Свидетельству современников, на этой дистанции победил М. Реммерт (МКЛ) с результатом 2:58:30.



ОБЩЕСТВО  
ЛЮБИТЕЛЕЙ ЛЫЖНАГО СПОРТА.



Спортивная Станція О. Л. Л. С.  
Сокольники, Камеръ-Коллежскій валъ, д. М. Н.  
Кудрявцевой № 103.



И. П. Мюллерь (авторъ книги „Моя система“) на станціи О. Л. Л. С.  
 (слѣва направо: Вл. А. Петерсъ, И. А. Скуйе, И. П. Мюллерь, П. А. Бычковъ).

pastvu.com/427283 uploaded by evd72



pastvu.com/84242 uploaded by lBarantsev

В последующие годы первенство Москвы разыгрывалось на той же дистанции. Наиболее успешно выступал А. Лебедев, который три года подряд (1907, 1908, 1909) становился чемпионом Москвы.

С 1903 г в московских соревнованиях стали принимать участие и женщины.



Но несмотря на создание клуба, массовость лыжного спорта в Москве возрастала медленно. В бюллетене МКЛ «Спутник лыжника» за 1903-1904 гг отмечалось как незначительное событие в жизни клуба, когда первые 8 лет на лыжную дистанцию собралось на вылазку 50 членов и гостей.

Заниматься лыжным спортом в России могли далеко не все желающие. Вход в лыжные клубы широким массам был практически закрыт, так как для занятий необходимо было приобрести дорогостоящий лыжный инвентарь, заплатить значительную сумму денег при вступлении в клуб и представить рекомендации трех действующих членов клуба.

Несмотря на то, что в последующие годы было создано еще несколько клубов в Москве, Петербурге, Туле, Рязани, Костроме, Ярославле, Смоленске и других городах, лыжный спорт в начале XX в не получил широкого распространения в нашей стране. Некоторые льготы, предоставленные учащимся при использовании инвентарем в клубах для взрослых, не привели к значительному распространению лыжного спорта среди подростков и учащейся молодежи. По имеющимся данным, в Москве за весь зимний сезон 1907 г в лыжных вылазках участвовало только 37 учеников.

МКЛ вносил большой вклад в развитие лыжного спорта в Москве и способствовал популяризации его в России. По договоренности между клубами был создан неофициальный Объединяющий комитет обществ.

7 февраля 1910 г в Москве состоялись первые соревнования на первенство России на дистанцию 30 км. Кроме представителей московских клубов в соревнованиях участвовали лыжники Петербурга и Новгорода. Победу с результатом 2:26:47 одержал П. Бычков. В тот же день была проведена и гонка для мальчиков на 1 версту, победителем с результатом 6 мин 7 с вышел Градов (ОЛЛС). П Бычков выгодно отличался от других лыжников техникой ходьбы на лыжах, особенно он хорошо владел «русским ходом» (попеременным двухшажным ходом по современной терминологии). Он же стал чемпионом и в 1911 г.

## История лыж

В России организованное спортивное движение возникло во второй половине 19 века. В 1895 г. 29 декабря в Москве образовался Московский клуб лыжников. Эта официальная дата считается днём рождения лыжного спорта в нашей стране. Впервые соревнования проходили в Москве, на Ходынском поле: 14 лыжников провели забег на 30 км. Победителем стал дворник Павел Бычков. Он прошёл дистанцию за 2 ч. 26 мин. 47 сек. Лучшие нынешние лыжники проходят 30-километровую дистанцию на целый час быстрее.



В течение зимнего сезона 1909/10 гг в Москве состоялось уже 18 межклубных соревнований, а на первенстве города стартовал уже 21 человек – большое по тем временам число участников. Большой популярностью пользовались в то время ежегодные эстафеты вокруг Москвы, а с 1912 г – гонка Звенигород – Москва на 60 верст («большая гонка»).

Деятельность Объединяющего комитета в сезоне 1909/10 гг подтвердила необходимость создания единой организации, координирующей

работу всех лыжных клубов. Так, весной 1910 г была утверждена Московская лига лыжебежцев (МЛЛ). Она объединила 10 клубов. Благодаря деятельности МЛЛ значительно увеличилось количество соревнований по лыжному спорту, но, главное, она стала руководящим органом, что немало способствовало дальнейшему развитию лыжного спорта. МЛЛ не имела ни материальных, ни организационных возможностей, ни юридических прав, чтобы руководить деятельностью лыжных клубов страны. Назрела необходимость создания Всероссийской организации. МЛЛ подготовила учредительное собрание и устав будущей организации, который был принят 2 января 1911 г представителями всех спортивных организаций России, культивирующими лыжный спорт. Первая организация, руководившая лыжным спортом, получила название Всероссийский союз лыжников (ВСЛ). Но ВСЛ был официально призван царским правительством лишь в 1912 г. Особого влияния на развитие лыжного спорта в России он не оказал, так как не имел материальной поддержки от правительства, а денежные взносы клубов, входящих в его состав, были незначительны. Кроме этого, материальная база, которой располагали лыжные клубы, была невелика. По существу, те 30 клубных лыжных станций, существовавших в России, были домиками, арендованными у частных лиц. Эти «станции» служили и раздевалками для любителей лыжного спорта, и местом хранения инвентаря, и местом размещения правлений клубов.

Несмотря на некоторое оживление, лыжный спорт в этот период не получил широкого распространения в России. По свидетельству М. Гостева, участника первого перехода Москва – Петербург, «в культе спорта наше отечество настолько отстало от других стран, что о массовом движении в пользу его, т.е. о таком явлении, когда спорт становится делом чуть ли не всего народа, мы можем мечтать только лишь в более или менее отдаленном будущем» (Ежегодник МКЛ – 1912). Анкета, разосланная в 1909 г лыжебежцам в различные города и края, где только можно было подозревать о наличии занимающихся лыжным спортом, показала, что «лыжебежный спорт в России находится только в зачатке». Вместе с тем в 1900-1909 гг уже появилась различная литература, в которой излагались вопросы техники передвижения на лыжах, обучения и оборудования. Эти издания в основном имели своей целью популяризацию лыжного спорта среди населения. С накоплением опыта в последующие годы (1910-1912) появились значительные работы, где давались уже первые методические советы по тренировке, представляющие определенный интерес, особенно для начинающих. В этих работах нашла отражение односторонняя

направленность на преимущественное развитие выносливости, что характерно для тренировки гонщиков дореволюционного периода.

Соревнования в России проводились тогда только на равнинной местности. Лыжники пользовались длинными (до 3-3,5 м) лыжами, палками в рост человека и выше. Крепления и обувь (пъексы, с загнутыми носами) применялись мягкие. В основном лыжный инвентарь привозился из Финляндии и Швеции – гоночные узкие лыжи типа «Идеал» и «Хааповеси». В России лыжный инвентарь в массовом порядке не производился. Лыжные мази начали применяться только с 1913г. Все это определило и технику передвижения – спортсмены применяли только «русский ход». С одновременными ходами лыжники ознакомились лишь в 1913 г на международных соревнованиях – «Северных играх», проходивших в г. Дьурегольме (Швеция). На эти соревнования выезжали лучшие лыжники: П. Бычков и А Немухин, однако, первое выступление русских лыжников за рубежом было неудачным.



В те годы Москва была, по существу, центром развития лыжных гонок. В сезоне 1912 г на старт различных соревнований вышел 571 лыжник (для сравнения стартовало 402 человека), а в 1913 г их было уже более 700ю

1913 год характеризуется не только увеличением количества участников, но и ростом спортивных результатов. Так, на первенстве России 13 февраля 1913 г в гонке на 30 км известный лыжник Н.М. Васильев показал

результат 2:17:04. Сильнейшим лыжником страны Н.М. Васильев стал в 19 лет.

Передовые педагоги и врачи России понимали необходимость занятий лыжным спортом. Так, В.В. Гориневский в 1913 г писал: «Лыжный спорт прекрасен, и его необходимо культивировать в школе не только потому, что этот способ передвижения в русских школах имеет много преимуществ, а потому, что в нем заключается так много образовательных элементов воспитания и он, по существу, восстанавливающий, т.е. принадлежит к гигиеническим упражнениям тела».

В последующие годы наметился некоторый сдвиг в развитии лыжного спорта среди учащихся. Соревнования школьников Москвы в 1916 г показали рост спортивных результатов юных лыжников – время победителей на дистанции 5-10-15 км соответственно 24.42, 50.37 и 1:27:00. Улучшение спортивной подготовленности учащихся показали рост и соревнования, проведенные в 1917 г в Нижнем Новгороде. Но в целом в дореволюционной России лыжный спорт среди учащейся молодежи и подростков широкого распространения не получил.

Значительным событием в истории лыжного спорта, положившим начало дальним походам русских и советских лыжников, явился переход из Москвы в Петербург, который совершили в сезон 1911-1912 гг известные московские лыжники А. Елизаров, М. Гостев, И. Захаров, А. Немухин. В трудных условиях они преодолели 680 км за 12 суток 6 ч 22 мин. Помимо этого в дореволюционной России было совершено еще несколько лыжных переходов.

Горнолыжный спорт стал развиваться в России несколько позднее. В 1906 г общество «Полярная звезда» в Парголово (под Санкт-Петербургом) построило первый трамплин, с которого можно совершать прыжки на лыжах на 8-10 м. В 1909 и 1912 гг в Юкках (также под Санкт-Петербургом) были построены два трамплина с длиной прыжка до 20 м. В Москве на Воробьевых горах тоже соорудались трамплины. Кроме того, здесь впервые были проведены соревнования по лыжным гонкам по пересеченной местности. Любители лыжного спорта прилагали много сил к широкому распространению любимого вида, но это были усилия одиночек, которые в условиях нехватки инвентаря, спортивных баз не могли добиться многого.

## 2. Интересные факты.



- «Сделали русские изобретение... Они имеют деревянные ободья приблизительно семи футов длины и в одну пядь ширины, снизу же плоские и гладкие. Их они подвязывают себе под ноги и бегают с ними по снегу, ни разу не погружаясь в него, и с такой быстротой, что ей можно удивляться». Монс Пальм, секретарь шведского посольства в Москве, 1617 год.
- Из археологических данных известно, что уже в XIII веке в России использовались лыжи длиной около 190 см и шириной около 8 см с загнутыми концами, однако в начале XX века были распространены лыжи длиной до 3м..

## ИСТОРИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

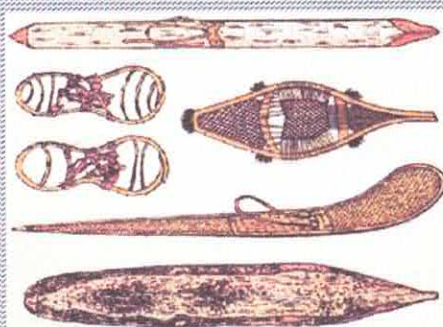
- В 1887 году в Норвегии было организовано первое лыжное спортивное общество.
- В Москве первый лыжный клуб был основан в 1895 году
- Через несколько лет по всему миру стали проводиться соревнования по лыжному спорту





Лыжи — приспособление для перемещения человека по снегу.

Лыжи были изобретены северными народами в процессе миграции в области с холодным климатом и долгой зимой. Для выживания людям было необходимо передвигаться по снегу, порой очень глубокому



## Из истории ЛЫЖ

На юге Кольского полуострова использовали лыжи неравной длины, причем короткой лыжей отталкивались, используя для равновесия одну палку. Первоначально лыжи использовались по прямому назначению — для передвижения по глубокому снегу в лесу во время охоты, военных действий в зимних условиях и т. п. Это и определяло их тогдашние пропорции — они были короткие (150 см в среднем) и широкие (15-20 см), удобные скорее для переступания, чем для скольжения



### Историческая справка

- Лыжи, как средство передвижения было известно 3-4тыс.лет назад, у народов населяющих Сибирь, Северный Урал, Алтай и Скандинавию.
- При археологических раскопках найдены лыжи различных конструкций - VII-VIII век н.эры.
- Первые письменные свидетельства о применении лыж как на Руси, так и в Скандинавии относятся к началу XII в.
- На побережье Белого моря на скалах археологи нашли высеченные изображения лыжников, этим рисункам более 4 тысяч лет.

## История развития лыж и лыжного спорта

Лыжи как приспособления, облегчающие передвижение по снегу, были известны народам, населяющим Сибирь, Северный Урал, Алтай и Скандинавию, очень давно, примерно 3—4 тысячи лет назад. Такие приспособления — «снегоступы» — в древнейшие времена использовались главным образом на охоте.

При археологических раскопках найдены лыжи различных конструкций, относящиеся к VII—VIII вв. н. э. В те времена, по-видимому, ходили на разных лыжах: одна — короткая и широкая — использовалась для отталкивания, другая — длинная и узкая — для скольжения. Изготавливались также лыжи, подбиваемые снизу шкурой лося или нерпы. В дальнейшем конструкция этих лыж многократно изменялась и совершенствовалась, постепенно приобретая вид общеизвестных в настоящее время широких охотничьих лыж.

Первые письменные свидетельства о применении лыж как на Руси, так и в Скандинавии относятся к началу XII в.

Начиная с середины XV в. лыжи находят широкое применение в военном деле. История сохранила документы об использовании лыж русскими войсками в борьбе против иноземных захватчиков. Лыжи использовались в отрядах Ермака, повстанческих отрядах Пугачева. С успехом применяли лыжи в боевых действиях регулярные русские войска и партизаны в период Отечественной войны 1812 г.

## **Заключение**

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции.

Главная задача занятий лыжным спортом – достижение физического совершенства и наиболее высоких спортивных результатов, что и является основным отличием спорта от других видов занятий лыжами. Лыжный спорт имеет весьма широкий перечень разновидностей.

Российские спортсмены считаются одними из лучших в мире по лыжным видам спорта. СССР, а в последствии и РФ активно участвовали (РФ участвует) в Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Чемпионатах Европы. Тому доказательство – большое количество золотых, серебряных и бронзовых медалей в различных дисциплинах.