**Лыжные гонки**

Лыжные гонки стали проводиться в скандинавских странах во второй половине XVIII века, а первые официальные соревнования в этом виде спорта состоялись в Норвегии в 1767 году.   
В конце XIX-начале XX века в различных странах лыжный спорт получил массовое развитие. Стали создаваться лыжные клубы: в Норвегии - в 1874 году, в Финляндии - в 1886 году, в Германии - в 1891 году, в Австрии и Швеции - в 1892 году, в России - в 1895 году, в США - в 1900 году.   
С 80-90-х годов XIX века в Скандинавии проводятся различные международные соревнования по лыжному спорту. Одними из наиболее популярных стали Холменколленские игры в Норвегии, названные так по месту их проведения с 1883 года. Лыжные гонки стали основой программы Северных игр, которые начали проводиться с 1901 года, раз в четыре года, с участием спортсменов Финляндии и Швеции, а с 1913 года - и Норвегии.  
В России первые состязания лыжников состоялись в Петербурге в 1894 году. Трасса была проложена по заснеженной Неве.   
В 1910 году на Международном конгрессе, проходившем в Христианин, позднее переименованный в Осло, была создана Международная лыжная комиссия.   
В 1910 году был проведен первый чемпионат России.  
В 1924 году была основана Международная федерация лыжного спорта FIS - ФИС. В ее ведении и поныне находится развитие этого вида спорта, включающего не только лыжные гонки, но и прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт, фристайл.  
В 1924 году был проведен первый чемпионат СССР.  
В 1925 году был проведен первый чемпионат мира по лыжному спорту. Чемпионат состоялся в Чехословакии в Янске-Лазне. На чемпионате мира были разыграны медали в лыжных гонках на 18 и 50 км, а также в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье.  
В 1920-30-е годы советские гонщики неоднократно выступали на международных соревнованиях.   
На I зимней Олимпиаде в Шамони в 1924 году одновременно с олимпийскими наградами победителям и призерам были вручены медали чемпионата мира, что впоследствии стало традицией для всех олимпийских состязаний лыжников. Первоначально чемпионаты мира проводились ежегодно, затем, начиная с 1950 года, ФИС установила четырехлетний цикл - четные "неолимпийские" годы, а с 1985 года - двухлетний - нечетные годы.  
В 1954 году впервые приняли участие в чемпионате мира в Фалуне, Швеция, где по две золотые медали завоевали Владимир Кузин в гонках на 30 и 50 км и Любовь Козырева в гонке на 10 км и эстафете.  
Наибольших успехов в лыжных гонках добивались спортсмены скандинавских стран и СССР (России).   
Среди российских лыжников: двукратный чемпион мира, 1970 год, и двукратный олимпийский чемпион, 1972 год, Вячеслав Веденин, четырехкратная олимпийская чемпионка, 1972 год и 1976 год, и пятикратная чемпионка мира, 1970 год и 1974 год, Галина Кулакова, четырехкратная олимпийская чемпионка, 1976 год, 1980 год и 1992 год, и четырехкратная чемпионка мира, 1974 год, 1982 год, 1985 год и 1991 год, Раиса Сметанина, олимпийский чемпион, 1976 год, и чемпион мира, 1978 год, Сергей Савельев, четырехкратный олимпийский чемпион, 1980 год и 1984 год, Николай Зимятов, шестикратная олимпийская чемпионка, 1992 год и 1994 год, и трехкратная чемпионка мира, 1991 год и 1993 год, Любовь Егорова, трехкратная олимпийская чемпионка в эстафете, 1992 год, 1994 год и 1998 год, и четырнадцатикратная чемпионка мира период 1989-1997 годы, Елена Вяльбе, пятикратная олимпийская чемпионка, 1992 год, 1994 год и 1998 год, и девятикратная чемпионка мира, период 1993-1999 годы, Лариса Лазутина.

Среди зарубежных гонщиков наиболее высокие результаты показали: финны Вейкко Хакулинен - трехкратный олимпийский чемпион, 1952 год и 1956 год, Эро Мянтюранта - трехкратный олимпийский чемпион, 1960 год и 1964 год, его соотечественница Марья-Лииса Хямяляйнен-Кирвесниеми - трехкратная олимпийская чемпионка, 1984 год, швед Гунде Сван - четырехкратный олимпийский чемпион, 1984 год и 1988 год, норвежец Бьерн Дэли - восьмикратный олимпийский чемпион, 1992 год, 1994 год и 1998 год, в 1999 удостоенный титула "Лучший лыжник 20 века".  
За весь период своего развития, соревнования по лыжным гонкам претерпели немало изменений. В середине 1980-х годов, в связи с возникновением новой техники бега - "коньковый ход", или "свободный стиль", способ преодоления каждой дистанции был регламентирован правилами и программой соревнований. Кроме того, в программе появились "гонки преследования", очередность старта в которых определяется по результатам состязаний, проведенных накануне - по так называемой "системе Гундерсена", несколько раньше вошедшей в практику лыжного двоеборья.  
По регламенту состязаний если первые гонки - 30 км, мужчины, и 15 км, женщины, проводятся классическим стилем, то последние - 50 км, мужчины, и 30 км, женщины, - свободным и наоборот. По "системе Гундерсена" в первый день лыжники бегут классическим стилем - 10 км, мужчины, и 5 км, женщины, на следующий день - свободным - 15 км, мужчин, и 10 км, женщины. В эстафетах первые два этапа преодолеваются классическим стилем, третий и четвертый - свободным.  
Особое место в лыжных гонках занимают так называемые сверхмарафоны. Начало им положил проведенный в 1922 году между шведскими городами Селен и Моро 90-километровый пробег "Ваза-лоппет", названный в честь шведского короля Густава Вазы, который совершил этот переход в начале XVI века в ходе освободительной войны с датчанами.  
Сверхмарафоны проводятся во многих странах мира, в том числе и в России под названием "Лыжня России" с 1983 года.   
14 сверхмарафонов объединены в постоянную систему соревнований "World Loppet" - "Мировой сверхмарафон", созданную в 1978 году.  
За весь период своего развития лыжного спорта совершенствовалась и техническая сторона тренировок и соревнований.   
Существенные изменения произошли в технологии подготовки лыж перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Созданы и успешно применяются специальные приборы, которые дают возможность лучше - с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, погодных условий, состояния трасс лыжных гонок и некоторых других факторов - осуществлять смазку лыж. Широкое применение новых лыжных мазей и парафинов - с фторовыми добавками, силиконом и специальными порошками, значительно улучшает качество скольжения лыж.  
В лыжном спорте - в тренировке спортсменов, в том числе и лыжников-гонщиков - значительно возросла роль подготовки, осуществляемой в горных условиях. В разных странах созданы современные, отлично оснащенные спортивные базы в горах. Лыжные трассы, проложенные в высокогорье, позволяют спортсменам в летний и осенний периоды существенно увеличить количество тренировочных занятий, проводимых на снегу.  
Более широкой популяризации лыжных гонок в различных странах в числе других мер, предпринимаемых ФИС, способствует и то, что наряду с соревнованиями в этом виде спорта на зимних Олимпийских играх и чемпионатах мира стали регулярно проводиться и многоэтапные - в течение всего сезона - соревнования в лыжных гонках на Кубок мира, этапы которых организуются в разных местах.