# 

# Введение

Лыжный спорт - одно из самых популярных занятий в мире.

Лыжи - это средство, облегчающее передвижение по снегу. Они появились еще до начала нашей эры. Самая древняя лыжа, сделанная 4300 лет назад, обнаружена в 1982 году А.М. Микляевым в Псковской области.

Первые "лыжи" назывались снегоступы, или ступающие лыжи.

В процессе использования они изменялись и постепенно приняли форму современных лыж.

Найденная при археологических раскопках в Новгороде (1953г.) лыжа, относящаяся к первой половине XVIII в., по конструкции похожа на современные охотничьи и бытовые лыжи: длина ее 1 м 92см, ширина 8см, передний конец лыжи заострен, загнут вверх, грузовая площадка толщиной 3см имеет поперечное горизонтальное отверстие для носового ремня.

В последнее время спорт начал развиваться очень быстро. Лыжный спорт - это также лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, двоеборье, горнолыжный спорт. По этим видам спорта есть правила проведения соревнований и предусмотрено присвоение разрядов и званий в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации. Спортивные соревнования – это индивидуальные поединки или соревнования команд, и, прежде всего, демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления тренера. Эти виды лыжного спорта включены в программы чемпионатов и Кубков мира, зимних Олимпийских игр. Что стимулирует систематические занятия, рост спортивных достижений лыжников и популярность этого вида спорта.

Занимаясь спортом, каждый человек преследует свои цели: кто-то хочет стать чемпионом, кто-то –сильнее и выносливее, другой стремится похудеть, четвертый - укрепить силу воли. В лыжном спорте все это возможно, нужно только лишь регулярно тренироваться и идти к достижению своей цели.

# 1. История развития лыжного спорта в РК

Лыжные гонки самый популярный и массовый вид спорта в республике. Лыжи имели широкое распространение в повседневной жизни жителей Коми края. На земле Коми лыжный спорт зародился в начале XX в., когда из армии возвращались солдаты со спортивными лыжами, полученными в подарок на различных соревнованиях, и устраивали состязания.

В 1936 году в г. Сыктывкаре была создана первая детская спортивная школа с отделением лыжного спорта. С 1937 года ежегодно стали проводиться Чемпионаты Коми АССР. Первыми звание чемпионов республики завоевали Николай Елькин и Людмила Новожилова. В 1939 году в Коми насчитывалось 20 лыжных баз на 1425 пар лыж и лыжный трамплин, построенный на берегу р.Сысола.

В 1940 году в республике была проведена звездно-лыжная эстафета, посвященная Дню Красной Армии. Лыжники всех районов республики участвовали в этой эстафете.

25 марта 1940 г. бюро Коми обкома ВКП приняло решение « О мероприятиях по развитию лыжного спорта в колхозах и профсоюзов республики», что повлияло на дальнейшее развитие лыжного спорта в регионе. Однако помещала начавшаяся война.

В послевоенные годы лыжный спорт в Коми АССР оставался ведущим видом спорта. В 1946 г. было проведено VII Первенство республики по лыжному спорту, где звание абсолютного чемпиона Коми АССР завоевали Людмила Новожилова и Василий Хлопин, а на следующий год чемпионкой республики стала Людмила Забоева.

Стремительное развитие лыжного спорта в республике способствовала активная работа спортивных организаций и спортивных добровольных обществ «Динамо», «Труд», «Спартак» и т. В 1958 году в секциях числилось 11417 занимающихся, а число участников соревнований превышало 15-25 тысяч человек. В лыжных гонках упор был сделан на развитие юношеского спорта. В 60-е годы в республике все лыжные секции перешли на круглосуточную тренировку, что послужило одним из условий спортивного совершенствования. Стало традицией проводить массовые лыжные состязания на приз газеты «Советская Россия».

Большим событием в спортивной жизни республики являлось проведение ежегодных лично-командных первенств Коми АССР по лыжному спорту, которые проходили в очень острой спортивной борьбе. Начиная с XXIV чемпионата Коми АССР (1962 год) сборные команды областных советов спортивный обществ стали укомплектовывать лыжниками не ниже I спортивного разряда и мастерами спорта СССР.

Общее количество занимающихся лыжным спортом в республике в 1965 году достигло 31685 человек.

В 1970 году число занимающихся лыжным спортом в республике составило 32437 человек. В этот период стали открываться детско-спортивные школы во всех городах и районах республики. Центрами лыжного спорта стали города Сыктывкар, Ухта, Воркута, районы Усть-Куломский, Усть-Вымский, Корткеросский и т.д. Спортивная школа молодёжи реорганизовыется в 1970 году в Школу высшего спортивного мастерства.

В 1976 году в Коми АССР насчитывалось 37 лыжных баз, свыше 40 освященных лыжных трасс, 28 спортивных детско-юношеских школ с отделениями лыжных гонок. В 1976-77 гг. при спортивных обществах профсоюзов были открыты опорные пункты олимпийской подготовки по лыжным гонкам, куда были включены более 100 перспективных гонщиков. При СО «Динамо» были созданы спецгруппы из 25-30 молодых талантливых лыжников и созданы им хорошие условия для повышения спортивного мастерства. Семьдесят лыжников входили в состав сборных команд страны Иван Пронин, Раиса Сметанина, Николай Бажуков, Василий Рочев и многие другие.

Среди молодых перспективных лыжников-гонщиков выделяются из Ижемского района Василий Рочев из Бакура, Раиса Сметанина из Мохчи, Николай Бажуков из Троицка-Печорска.

Начиная с 1973 года сборная команда Коми АССР занимает 4-5 места в командном зачете из 40 спорторганизаций, ступая лишь таким сильным командам как Москва, Ленинград, Пермская и Кировская области.

В 1973 году Николай Бажуков повторил успех Рочева на чемпионате Европы среди юниоров, завоевав золотую медаль в эстафете и бронзовую - дистанции 15 км.

Впервые в Сыктывкаре 5-8 апреля 1973 года было проведено лично-командное первенство СССР среди юношей и девушек. В 1974 году лыжная федерация СССР снова доверила провести эти соревнования в Сыктывкаре, где сборная Коми АССР завоевала первое место в командном зачете.

В 1977 году В Сыктывкаре был проведен 49-й лично-командный чемпионат ССР на специально построенном лыжном стадионе.

В 1976 году сразу три представителя из нашей маленькой республики В.Рочев, Н.Бажуков, Р.Сметанина стали участниками XII зимних Олимпийских игр в Австрии. На этой Олимпиаде Н.Бажуков стал олимпийским чемпионом на дистанции 15 км и бронзовым призером в эстафете, а Раиса Сметанина – олимпийской чемпионкой на дистанции 10 км и в эстафете, серебряным призером на дистанции 5 км.

В 1980 году в США наш республика была представлена четырьмя лыжниками. К прежнему составу добавилась Н.П.Рочева и принесла серебряные медали в эстафете.

В феврале-марте 1980 г. в честь 200-летия г. Сыктывкара лыжниками-представителями этого города были совершены 2 лыжных перехода. Первый переход – по маршруту Сыктывкар – Киров, второй – по маршруту Вологда – Сыктывкар.

Начиная с 1984 года стали проводиться соревнования сильнейших лыжников республики «Сыктывкарская лыжня», которая на следующий год получила статус всесоюзных соревнований.

В 1985 году 22-23 февраля в Сыктывкаре был проведен этап Кубка мира по лыжным гонкам.

В дальнейшем времена застоя в обществе негативно отразились и на состоянии лыжного спорта в республике: недостаточное финансирование, плохое качество инвентаря и чаще его нехватка в детско-спортивных школах, массовый уход тренеров в коммерцию, сокращение штатов. Чтобы сохранить престиж лыжных гонок, указом Главы РК лыжный спорт был признан как национальный вид спорта и были приняты меры по оптимизации работы и развития лыжных гонок. Увеличилось количество проводимых в республике различных соревнований по лыжным гонкам.

В 1996 году на чемпионате мира среди юниоров Ольга Шеболкина стала победительницей в эстафете, через 4 года Василий Рочев – младший повторил успех землячки и завоевал серебро в личной гонке на 30 км.

В состав сборной команды России принимали участие на зимних Олимпийских играх, мастер спорта международного класса Владимир Леготин, Андрей Нутрихин, Василий Рочев.

В республике с 1993 г. была хорошо организована учебно-тренировочная работа с лыжниками-инвалидами в республиканской детско-юношеской школе олимпийского резерва.

У спортсменов – лыжников в Сыктывкаре имеется прекрасный лыжный стадион, где они могут и тренироваться и добиваться высоких результатов. В 1985 г. здесь был проведен один из этапов Кубка мира. За весь период на лыжном стадионе проведено 12 чемпионатов СССР, 9 первенств СССР 11 чемпионатов России.

С 1990 года ведущие лыжники нашего региона принимают участие в чемпионатах мира среди мастеров, где успешно выступают М.Филиппов, Л.Маслов, А.Рочев и другие.

# 2. Наиболее известные лыжники республики Коми

Раи́са Петро́вна Смета́нина (род. [29 февраля](http://ru.wikipedia.org/wiki/29_%D1%84%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8F) [1952](http://ru.wikipedia.org/wiki/1952), село [Мохча](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D0%BE%D1%85%D1%87%D0%B0&action=edit&redlink=1), [Коми АССР](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%B8_%D0%90%D0%A1%D0%A1%D0%A0)) — прославленная советская [лыжница](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%B8), [заслуженный мастер спорта СССР](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0_%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0) (1976).

4-кратная олимпийская чемпионка (1976 — в гонке на 10 км и в эстафете 4 х 5 км, 1980 — в гонке на 5 км, 1992 — в эстафете), 5-кратный серебряный (1976 — в гонке на 5 км, 1980 — в эстафете 4 х 5 км, 1984 — на 10 и 20 км, 1988 — в гонке на 10км) и 1 раз (1988 — в гонке на 20км) бронзовый призер Олимпийских Игр, 5-кратная чемпионка мира (1974, 1978, 1982, 1985, 1991), многократная чемпионка СССР (1974, 1976-77, 1983-86, 1989, 1991).

Принимала участие в пяти подряд зимних Олимпиадах, а свою последнюю награду завоевала на [Играх в Альбервиле](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_1992) за несколько дней до 40-летия, что является своеобразным рекордом у лыжниц.

Всего на ее счету 26 наград мировых чемпионатов и Олимпиад.

На чемпионатах СССР: 21 золотая, 14 серебряных, 15 бронзовых медалей. В 1993 г. Раисе Сметаниной был вручен специальный приз ЮНЕСКО «За благородство в спорте».

В 1992 г. Республиканскому лыжному комплексу, введенному в 1977 году, было присвоено имя Раисы Сметаниной.

Васи́лий Васи́льевич Ро́чев (род. [23 октября](http://ru.wikipedia.org/wiki/23_%D0%BE%D0%BA%D1%82%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8F) [1980](http://ru.wikipedia.org/wiki/1980) в [Сыктывкаре](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%8B%D0%BA%D1%82%D1%8B%D0%B2%D0%BA%D0%B0%D1%80)) — [российский](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) спортсмен, член сборной команды России по [лыжным гонкам](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%B8). Участник двух зимних Олимпиад: [2002 в Солт-Лэйк-Сити](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2002) и [2006 в Турине](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2006). Чемпион мира 2005 г.

Достижения в спорте

В сборной России по лыжным гонкам с 1999 года. Неоднократный чемпион России. Победитель и серебряный призер первенства мира среди юниоров 2000 года. Участник Олимпийских игр 2002 года в Солт-Лэйк-Сити. Чемпион мира 2005 года в спринте. Бронзовый призер [Олимпийских игр 2006](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2006) в командном спринте в паре с [Иваном Алыповым](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD_%D0%90%D0%BB%D1%8B%D0%BF%D0%BE%D0%B2). Обладатель двух серебряных медалей [Чемпионата мира 2007](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%BC_%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D0%BC_2007).

Мастер спорта международного класса по лыжным гонкам, заслуженный мастер спорта России.

Родился 23 октября 1980 г. в г.Сыктывкаре. Закончил среднюю школу № 38 г.Сыктывкара, Рязанский институт права и экономики Министерства юстиции Российской Федерации.

Первым серьезным увлечением у Василия в спорте были коньки. Однако знаменитые родители решили, что сын должен заниматься лыжами и летом 1992 г.  привели РДЮСШОР к тренеру А.П. Кузнецову, а на следующий год он  перешел в группу Ф.П. Сметанина. В 1998 году в г.Сыктывкаре В.Рочев занимает 2 и 3 места на Чемпионате России среди юниоров. В 2000 году становится чемпионом мира среди юниоров в эстафетной гонке 4х10 км и серебряным призером в гонке на 30 км классическим стилем. Чемпион мира в спринте в 2005 году.

Участник XIX зимних Олимпийских игр в Солт-Лейк-Сити в 2002 году, где участвовал в гонке на дистанции 30 км и занял 15 место. Победитель XX Зимних Олимпийских Игр в Турин в 2006 году: спринт-эстафета 6\*1,4 км  - 3 место; 15 км классическим стилем - 4 место, эстафета 4\*10 км - 6 место, спринт на 1,4 км свободным стилем - 11 место.

В 2007 году занял два вторых места на Чемпионате мира, первое место на Чемпионате России. Вошел  в десятку лучших спортсменов 2007 года Республики Коми по олимпийским видам спорта.

Рочев, Василий Павлович

Заслуженный мастер спорта СССР по лыжным гонкам.

Родилась 13 октября 1948 года в д.Покшай, Уржумского района, Кировской области.

Окончила Марийский государственный педагогический университет.

С 1976 года выступала в составе сборной команды Коми АССР.

Трехкратная чемпионка  СССР, бронзовый призер чемпионата мира в Лахти, серебряный призер Олимпиады в Лейк-Плесиде. Чемпионка Спартакиады народов СССР, победительница международных соревнований Праздник Севера.

Заслуженный работник культуры Марийской АССР, заслуженный работник физической культуры РФ.

Олимпийский чемпион (1980) по лыжным гонкам, чемпион мира (1980), заслуженный мастер спорта СССР; родился 22 сентября 1951

Заслуженный мастер спорта по лыжным гонкам.

Олимпийский чемпион, чемпион мира, многократный чемпион СССР. В настоящее время работает старшим тренером сборной команды Республики Коми по лыжным гонкам. В. П. Рочевым воспитаны многократные чемпионы России, Владимир Ленский, участники Олимпийских зимних игр Владимир Леготин, Андрей Нутрихин. Под его руководством Василий Рочев (младший) в 2005 году завоевал золотую медаль на чемпионате мира, в 2006 году стал бронзовым призером XX Олимпийских зимних игр. Россию в составе олимпийской команды на XX Олимпиаде защищали еще двое его воспитанников – Ольга Рочева-Москаленко и Иван Артеев.

С 1982 года и по сегодняшний день В. Рочев старший тренер сборной команды Республики Коми. Под его руководством сборная команда Республики Коми многократно становится победителем Чемпионата России по лыжным гонкам. За эти годы В. Рочевым воспитаны чемпионы и призеры России, мастера спорта международного класса, участники Олимпийских игр, такие как В. Леготин, А. Нутрихин, С. Черных, В. Ленский и др.

Бажуков Н.С.

Заслуженный мастер спорта по лыжным гонкам.

Родился 23 июля 1953 года в селе Троицко-Печорск Коми АССР в многодетной семье пятым ребенком.

После окончания восьми классов поступил на работу в Троицко-Печорское автотранспортное предприятие учеником слесаря, где и работал до призыва в ряды Советской армии в мае 1973 года. Работая в Троицко-Печорске, активно занимался лыжными гонками, принимал участие во всесоюзных и международных соревнованиях юношей и юниоров, ДСО "Труд".

В 1973 году на Чемпионате Европы (Ленинград, Кавголово. СССР) в составе молодежной сборной СССР становится чемпионов в эстафете (ЗХ10) и бронзовым призером в гонке на 15 км.

В 1974 году завоевал свои первые медали на Спартакиаде народов СССР и Чемпионате СССР, проходивших в Свердловске. Бронзовая медаль в гонке на 15 км, золотая - в эстафете 4Х10 в составе сборной РСФСР.

С 1974 по 1977 учился в Школе тренеров дважды Краснознаменного военного института физической культуры (Ленинград). В 1984 году закончил вышеуказанный институт по специальности тренер-преподаватель.

С 1974 по 1984 год Н. Бажуков член основного состава сборной СССР. Участник двух Олимпиад, двукратный олимпийский чемпион.

1976 год — XII — Инсбрук — 1 золотая (15 км — первый из советских спортсменов, выигравший эту дистанцию на Олимпийских играх), 1 бронзовая.

1980 год -ХIII — Лейк-Плесид — 1 золотая.

Участник Чемпионатов мира 1976, 1978, 1980 г.г. где завоевал 2 золотых, одну бронзовую медаль.

На Чемпионатах СССР завоевал 8 золотых, 4 серебряных, 5 бронзовых медалей. Четырежды выигрывал Кубок СССР, становился многократным призером кубковых соревнований и победителем спартакиад.

Восьмикратный чемпион международных соревнований "Спартакиада дружественных армий", а так же победитель и призер многих престижных международных стартов.

В 1976 году присвоено почетное звание "Заслуженный мастер спорта СССР". Награжден 10 мая 1976 Орденом "Знак почета", 9 апреля 1980 — вторым Орденом "Знак Почета".

В 1984 году Н. Бажуков переходит на тренерскую работу, готовит мужскую сборную Республики Коми, а так же сборную лыжников вооруженных сил.   
 В данное время, находясь в отставке, принимает активное участие в работе общественных организаций, в "Совете ветеранов спорта Республики Коми".

Является советником Главы Республики Коми по вопросам физической культуры и спорта.

Ю́лия Анато́льевна Чепа́лова (родилась [23 декабря](http://ru.wikipedia.org/wiki/23_%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%B1%D1%80%D1%8F) [1976](http://ru.wikipedia.org/wiki/1976) в [Комсомольске-на-Амуре](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D1%81%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA-%D0%BD%D0%B0-%D0%90%D0%BC%D1%83%D1%80%D0%B5), [СССР](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0)) — российская [лыжница](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%B8), чемпионка [Олимпийских игр](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) [1998](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_1998), [2002](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2002) и [2006](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2006).

Окончила [Хабаровский институт физической культуры](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A5%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%82%D1%83%D1%82_%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B&action=edit&redlink=1). Выступает за спортивный клуб «[Динамо-Москва](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%BE-%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B2%D0%B0&action=edit&redlink=1)». Тренер — Чепалов Анатолий Михайлович (отец).

Трёхкратная олимпийская чемпионка ([1998](http://ru.wikipedia.org/wiki/1998) — на дистанции 30 км свободным стилем, [2002](http://ru.wikipedia.org/wiki/2002) — в спринте свободным стилем, [2006](http://ru.wikipedia.org/wiki/2006) — в эстафете 4x5 км), двукратная чемпионка мира ([2001](http://ru.wikipedia.org/wiki/2001) — в эстафете 4х5 км, [2005](http://ru.wikipedia.org/wiki/2005) — в [дуатлоне](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B4%D1%83%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%BE%D0%BD)), серебряный призёр [Олимпийских игр 2006 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2006) в гонке на 30 км свободным стилем, бронзовый призёр [Олимпийских игр 2002 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2002) в гонке на 15 км классическим стилем, обладательница [Кубка мира](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D1%83%D0%B1%D0%BE%D0%BA_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%BC_%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D0%BC&action=edit&redlink=1) [2001](http://ru.wikipedia.org/wiki/2001) года.

Первый и действующий тренер - Анатолий Чепалов, отец спортсменки. Выступает за "Динамо" и "Лукойл".

В сборной страны с 1995 года.

Чемпионка Игр-98 в гонке на 30 км свободным стилем.

Обладательница Кубка мира-2000/01 в общем зачете.

Обладательница золотой медали - в спринте 1,5 км и бронзовой - в гонке на 10 км классическим стилем на ХIХ Зимней Олимпиаде в Солт-Лейк-Сити (2002).

Награждена орденом "За заслуги перед Отечеством" IVстепени  - за высокие спортивные достижения на Олимпийских играх 2002 года в Солт-Лейк-Сити (2003).

Вид [спорта](http://sport.rin.ru) - лыжный [спорт](http://sport.rin.ru).  
В 1997 г. завоевала бронзувую медаль на чемпионате мира.  
В 1998 г. стала [олимпийской](http://sport.rin.ru) чемпионкой в Нагано.  
В 2001 г. завоевала золотую и бронзувую медали на чемпионате мира в Лахти.

Окончила Дальневосточную государственную академию физической культуры. Выступает за спортклуб "Лукойл" и "Динамо" (Москва). Засл. мастер спорта (1998). В сборную команду России входит с 1995. Чемпионка ЗОИ 1998 в гонке на 30 км свободным стилем, 2002 в спринтерской гонке на 1,5 км, 2006 в эстафете 4 × 5 км. Серебр. призер ЗОИ 2006 в гонке на 30 км свободным стилем с масс-старта. Бронз. призер ЗОИ 2002 в гонках на 10 км классическим стилем и 15 км. ЧМ 2001 в эстафете 4 × 5 км, 2005 в гонке преследования 7,5 км + 7,5 км. Серебр. призер ЧМ 2005 в гонке на 10 км. Бронз. призер ЧМ 1997 в гонке на 30 км, 2001 в спринте, 2005 в командном спринте. Обладательница КМ 2000/2001. Лауреат премии "Серебряная лань" Федерации спортивных журналистов России 2003.