

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ.

ГБУ ДО РС (Я) «СШОР АЛДАН» г. Алдан, Алданский район
Тренер- преподаватель – Осипов П.А.

1. Подготовка лыжных трасс

Проведению даже небольших соревнований, например зачетных для учащихся при приеме программных нормативов по дисциплине «Лыжный спорт», предшествует большая работа по подготовке соревновательных трасс.

Специально подготовленную для передвижения на лыжах местность называют – ЛЫЖНОЙ ТРАССОЙ. Количество и характер подъемов, спусков и равнинных участков, их чередование определяют ту или иную степень трудности трасс.

Отмеренное на трассе расстояние называют ДИСТАНЦИЕЙ. В настоящее время предпочтение отдают проведению соревнований, даже на марафонские дистанции, по укороченным трассам, что значительно повышает их зрелищность и, следовательно, популярность. Длина тренировочной и соревновательной дистанции в зависимости от возраста, пола и квалификации лыжников может быть от 1-2 до 70 км и более.

Два параллельно идущих лыжных следа на трассе – это ЛЫЖНЯ. Ее параметры по ширине следа, глубине и расстоянию между центрами каждого следа регламентированы правилами соревнований. Снежное полотно с одной или несколькими лыжнями – это ТРАССА ДЛЯ КЛАССИЧЕСКОГО СТИЛЯ, ширина которой при проведении соревнований должна быть не менее 3 м.

Хорошо укатанное, достаточно жесткое снежное полотно шириной не менее 4 м и с лыжной сбоку — это ТРАССА ДЛЯ СВОБОДНОГО СТИЛЯ.

На карте местности изображают СХЕМУ ТРАССЫ, по которой строят ее профиль.

При построении ПРОФИЛЯ ЛЫЖНОЙ ТРАССЫ изучают масштаб карты, находят начало и окончание трассы, направление движения по ней, общую протяженность, затем устанавливают самую высокую и самую низкую точки на трассе. С учетом этих данных определяют размерность координат.

Профиль лыжной трассы наглядно отображает количество, характерные признаки, последовательность и сочетание подъемов, спусков, равнинных участков на трассе, проложенной по пересеченному рельефу. Подготовка лыжных трасс начинается задолго до выпадения снега, чтобы даже при незначительном снежном покрове передвижение на лыжах было безопасным. Необходимо заблаговременно заготовить инструменты и технику для земляных работ. Трассу

достаточной ширины расчищают от камней, остатков деревьев, веток, пней, корней, сучьев. По согласованию со службами лесничества к предельно возможному минимуму сводят вырубку деревьев и кустарников. Главная задача при выборе местности для трассы - максимально сохранить лесопосадки, которые создают экологически благоприятные природные условия для занятий лыжами. В зависимости от степени защищенности лесом трассы делят на открытые и закрытые. Открытой считается трасса, более одной трети которой проходит по местности, не защищенной лесом, полосами деревьев, густым кустарником, рельефом местности, постройками и т.д. Предпочтение всегда отдают проложенным в лесной живописной местности закрытым трассам.

Если трасса проходит через водоемы и другие водные протоки, через них обязательно возводят надежные и прочные мосты. Перед непосредственным входом на

мост нельзя допускать резких изменений направления движения, т.е. крутых поворотов. Особенно тщательно готовят участки спусков и поворотов

на них. Зимой трассу постоянно очищают от сучьев, остатков деревьев. На лыжных трассах для классического стиля лыжни прокладывают или нарезают специальным приспособлением - резаком. При свободном стиле готовят хорошо укатанное снежное полотно, а лыжню прорезают сбоку вдоль всей трассы с таким расчетом, чтобы лыжники, использующие разрешенные в свободном стиле как коньковые, так и классические способы передвижения,

не мешали друг другу. В правилах соревнований по лыжным гонкам в соответствии с требованиями Международной федерации лыжного спорта установлены допустимые пределы параметров рельефа трасс лыжных

гонок с учетом возраста, пола и спортивной квалификации участников, масштаба соревнований, длины дистанции. Соревновательные и тренировочные трассы для лыжников высокой квалификации прокладывают чаще всего по сильнопересеченному рельефу местности. В соревнованиях и тренировках юных лыжников и лыжников-любителей, в массовых лыжных гонках предпочтение отдается слабопересеченным и пересеченным трассам. Именно на таких

трассах проводят самые массовые в нашей стране соревнования - «Лыжню России». В передвижении на лыжах физкультурно-оздоровительной направленности используют в основном слабопересеченные и равнинные трассы.

2. Классификация соревнований.

Соревнования по лыжным гонкам классифицируют по следующим признакам:

- 1) по масштабу и спортивной значимости;
- 2) в зависимости от целей и задач;
- 3) по условиям зачета или характеру определения первенства;
- 4) по форме организации.

По масштабу и спортивной значимости выделяют следующие международные соревнования:

- зимние Олимпийские игры,
- чемпионаты мира,
- первенства мира среди юниоров,
- Кубок мира и Континентальный кубок,
- международные соревнования, проводимые Международной федерацией лыжного спорта.

В нашей стране по этому признаку все соревнования распределяют на три категории:

- 1-я категория - все всероссийские соревнования (кроме массовых), а также соревнования краев, областей, автономных республик, городов Москвы и Санкт-Петербурга, всероссийских обществ и ведомств, проводимые в России международные соревнования, в т.ч. СНГ;
- 2-я категория - соревнования окружных, районных, городских и других административных делений, всероссийские массовые соревнования;
- 3-я категория - соревнования в спортивных клубах и коллективах физической культуры учебных заведений, предприятий, учреждений, товариществ, обществ, объединений, хозяйств, военных подразделений, спортивных школ.

По целям и задачам проводимые в нашей стране лыжные соревнования принято

делить на спартакиады, чемпионаты, первенства, кубковые, классификационные, отборочные, показательные, массовые, зачетные. Целевое назначение каждой из

этих разновидностей соревнований полностью соответствует ее названию.

По форме организации соревнования могут иметь следующие разновидности:

- открытые, допускающие расширенный контингент участников (критерии допуска оговариваются в положении);
- закрытые, в которых состав участников полностью соответствует масштабу соревнований, т.е. допускаются только лыжники конкретного коллектива физкультуры или региона в соответствии с календарным планом и положением;
- матчевые соревнования двух и более команд, когда состав участников определяется с учетом предварительной договоренности и зафиксирован в положении;
- заочные соревнования лыжников, живущих в различных регионах, которые соревнуются на местах (без очных встреч); затем подводят общие итоги этих соревнований.

3. «Календарный план» и «Положение о соревнованиях»

Подготовка к организации соревнований начинается задолго до наступления зимнего спортивного сезона с разработки двух основных документов: «Календарного плана» и «Положения». Эти документы готовит и утверждает организация, проводящая соревнования.

Для крупных международных и всероссийских соревнований готовят еще и подробную программу соревнований. «Календарный план» составляют, как правило, на календарный год (с 1 января по 31 декабря).

«Календарный план» - не только руководящий, но и финансовый документ. При его разработке необходимо учитывать следующие положения:

- 1) определить количество соревнований, прежде всего с учетом возраста и квалификации, а также характера учебно-трудовой деятельности лыжников-гонщиков;
- 2) обеспечить постепенный рост соревновательной нагрузки и усложнение программы соревнований;
- 3) предусмотреть проведение соревнований в подготовительном периоде с использованием общеподготовительных и специально-подготовительных средств;
- 4) планировать основные соревнования на середину и конец соревновательного периода, стимулируя подготовку лыжников в течение всего соревновательного периода;
- 5) устанавливать сроки и программу основных соревнований во взаимосвязи с календарем вышестоящих организаций, чтобы создать условия для участия в них сильнейших спортсменов;
- 6) планировать проведение соревнований в основном на выходные и праздничные дни, на время каникул школьников и студентов, по возможности в традиционно установленные для конкретных соревнований сроки и программе;
- 7) предусмотреть проведение соревнований как в традиционных дисциплинах, так и в 1-2 и более оригинальных номерах программы (например, смешанная эстафета-спринт с участием двух спортсменов разного пола от каждой команды, всевозможные комбинированные соревнования);
- 8) посвящать несколько соревнований, желательно массовых, сильнейшим спортсменам - чемпионам мира и Олимпийских игр, известным людям, юбилейным датам.

На основании «Календарного плана» и «Правил соревнований по лыжным гонкам» разрабатывают «Положение о соревновании», которое определяет порядок его организации и проведения. «Положение» является основным документом, регламентирующим условия участия в соревнованиях. Оно дает достаточно подробную информацию по таким разделам:

- 1) цели и задачи, примерное содержание которых следующее:
укрепление здоровья и пропаганда здорового образа жизни,

повышение спортивного мастерства, выполнение разрядных нормативов, определение сильнейших и комплектование команд, привлечение к регулярным занятиям различных групп населения, популяризация лыжных гонок, прославление достижений сильнейших лыжников-гонщиков и юбилейных событий, поддержка многолетних традиций и

др.;

- 2) сроки и место проведения соревнований с указанием конкретной даты, города, микрорайона, маршрута проезда транспортных средств к месту соревнований в соответствующие дни;
 - 3) руководство подготовкой и проведением соревнований раскрывает как общее руководство с участием обычно нескольких организаций, так и непосредственных исполнителей с указанием ответственных за судейство;
 - 4) участники соревнований с точным указанием количественного состава команд, условий допуска участников по возрасту, полу, квалификации, принадлежности к коллективу, обществу или ведомству; здесь же перечисляют необходимые документы на каждого участника и представителя, раскрывают возможные ограничения допуска лыжников к данным соревнованиям;
 - 5) программа соревнований, в которой все участники распределены по дистанциям и дням соревнований с точным указанием времени и вида старта в каждой дисциплине;
 - 6) порядок определения победителей в личных соревнованиях должен полностью соответствовать программе соревнований, надо предусмотреть подведение итогов по каждой группе участников; в командных соревнованиях ясно и четко указывают состав команд, количество зачетных участников по отдельным дистанциям или по всей программе, способ подведения итогов командного первенства;
 - 7) награждение, которое раскрывает количество награждаемых в каждом виде личных соревнований и разыгрываемые призы, а также призы, установленные за командное первенство;
 - 8) условия приема участников включают в «Положение» при участии в соревнованиях отдельных лыжников или команд из других регионов, четко указывают день приезда и отъезда, порядок размещения, питания и главное - за чей счет производятся финансовые расходы по каждому разделу, включая оплату проезда;
 - 9) подача заявок, здесь информируют о времени (дни и часы) приема заявок (предварительных и окончательных), о сроках проведения и виде жеребьевки, сообщают адреса и телефоны для подачи заявок, нередко подчеркивают форму заявки.
- По «Правилам» в заявке указывают наименование соревнований и организации, от которой подается заявка, далее характеризуют каждого участника: фамилия, имя, год рождения, возрастная группа, спортивная квалификация, номера программы, в которых он будет участвовать, группа участников, номер страхового полиса, подпись и печать врача о допуске, в конце заявки указывают назначенного от организации представителя. Заявка заверяется подписью руководителя и печатью организации. Для наиболее крупных соревнований 1-й категории «Положение» составляет организационный комитет, причем только он имеет право на внесение дополнений, изменений, о чем своевременно обязан сообщить всем заинтересованным организациям и лицам.

4. Общие требования к судейству соревнований

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию. Ее состав определен «Правилами» учетом масштаба и значимости каждого соревнования. В частности, для проведения соревнований, отнесенных к 3-й категории, предусмотрен следующий состав главной судейской коллегии:

- 1) главный судья;
- 2) главный секретарь;
- 3) заместитель главного судьи по трассам - начальник трасс;
- 4) врач соревнований.

В бригаду судей на старте включаются стартер и его секретарь.

На финише в состав бригады входят:

- 1) хронометрист;
- 2) секретарь хронометриста;
- 3) судья на финише;
- 4) секретарь судьи на финише;
- 5) судья - фиксатор финиша;
- 6) главный хронометрист.

Наряду с этим в судейскую коллегию включают двух секретарей.

Таким образом, общий численный состав судейской коллегии составляет 14 судей, а для соревнований 2-й и 1-й категории предусмотрено 36 и 48 судей соответственно. Однако в зависимости от реально сложившихся условий и характера соревнований главной судейской коллегии разрешено вносить изменения в количественный состав судейских бригад.

Перед началом каждого крупного соревнования проводят собрание представителей команд, в повестку которого включают следующие вопросы:

- представление официальных лиц, судейской коллегии, членов жюри, технического делегата;
- описание лыжного стадиона - вход, маркировка лыж, старт, финиш, зона передачи эстафеты, выход и т.п.;
- характеристика трассы - профиль, места для промежуточного хронометража, пункты питания, доступность, вопросы безопасности и т.п.;
- время и трассы для тренировок;
- время, место и правила тестирования лыж;
- проверка заявок, в том числе разделение участников на группы;
- проведение жеребьевки;
- прогноз погоды;
- общая информация от технического делегата и организатора соревнований.

В связи с проведением соревнований в естественных природных условиях особо ответственной является деятельность начальника трасс. Наряду с подготовкой и оборудованием трасс, разметкой дистанций, подготовкой мест для разминки и проверки качества смазки лыж он также обязан на стадии завершения

соревнований выполнить следующие два вида специфичных для лыжных соревнований работ:

- после старта последнего участника направить на трассу судей, закрывающих трассу (на лыжах или на снегоходе);
- если по окончании соревнований станет известно, что кто-либо из участников не финишировал и не сообщил, что сошел с дистанции, начальник трасс (или его заместители) вместе с представителем команды обязан немедленно принять меры для розыска пропавшего.

При проведении массовых соревнований предъявляют повышенные требования к работе следующих служб:

- секретариата;

- медицинского обеспечения;
- питания участников на трассе соревнований;
- технической помощи по ходу соревнований;
- оборудования старто-финишного городка;
- обслуживания участников до старта и после финиша;
- информационного обеспечения;
- награждения участников.

Соревнования по лыжным гонкам разрешено проводить при температуре не ниже минус 20. Если температура на большей части трассы опускается ниже этой отметки, соревнования должны быть перенесены или отменены. При температуре выше плюс 5 и ожидаемого дальнейшего потепления организаторы должны в течение соревнований непрерывно проводить работу по обеспечению безопасности лыжных трасс, особенно на участках, которые проходят через водоемы. При резком таянии снежного покрова и появлении значительных проталин соревнования отменяются.

5. Жеребьевка участников и виды стартов.

На первом собрании представителей команд (заседании судейской коллегии) проводится жеребьевка, которая определяет порядок старта участников в каждой дисциплине конкретного соревнования и по результатам которой составляют стартовый протокол. «Правила» разрешают составить стартовый протокол

и без жеребьевки, в этом случае порядок старта определяется по рейтингу федерации. В лыжных гонках применяют две формы жеребьевки - общую и групповую.

6. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях.

Результат в индивидуальных соревнованиях с одиночным, парным или групповым видами старта определяют вычитанием времени старта из времени финиша соответствующего участника.

Время измеряют с точностью до полных десятых долей секунды, используя ручное или электронное хронометрирование, причем электронный хронометраж всегда дублируют ручным. Только в квалификационном туре лыжного спринта точность измерения - полные сотые доли секунды. Если два и более участников показывают одинаковое время, они занимают одно и то же место, но первым в протоколе идет участник с меньшим стартовым номером. В командных соревнованиях они получают одинаковые очки за результат, при награждении

имеют равные права. В итоговом протоколе после занявших одинаковые места участников остается столько незанятых мест, сколько спортсменов имеют одинаковые результаты минус единица. В лыжной гонке преследования, включающей прохождение двух одинаковых по длине дистанций разными стилями и проводимой в два дня или с интервалом в несколько часов, на первой дистанции используют принятый интервальный старт. А на второй дистанции первым стартует победитель первой гонки, и его время старта полностью соответствует началу соревнований.

В последние годы проводят соревнования в лыжной комбинации (дуатлоне), например 5 км классическим и сразу, заменив классические лыжи на коньковые, 5 км свободным стилем. Причем смена лыж по ходу соревнований является обязательной. Здесь время, затраченное на замену лыж, включается в итоговый результат прохождения всей дистанции, в нашем примере - 10 км.

Соревнования в спринте проводят в несколько туров, как правило, в один день. Начинают с квалификационного тура для всех участников в виде обычных индивидуальных соревнований. По результатам первого тура отбирают обычно 16 (реже 32) участников для второй - четвертьфинальной - серии, в которой стартуют

четыре квартета. Лыжники, занявшие 3-и места в каждом квартете, в итоговом протоколе результатов соревнований займут места с 9-го по 12-е, участники, занявшие 4-е

места в четвертьфинале - с 13-го по 16-е, в соответствии с показанным результатом. А два лучших участника из каждого квартета выходят в полуфинал – два групповых старта также по 4 спортсмена.

В эстафетных соревнованиях хронометраж и подсчет результатов имеют следующие особенности:

1) результат команды определяют временем от общего старта на первом этапе до пересечения линии финиша последним участником команды на заключительном этапе;

2) промежуточное время участника команды на каждом этапе засекают при пересечении линии финиша, и момент пересечения является временем старта для следующего участника команды;

3) в эстафетных карточках участников располагают по убывающему номеру этапа, т.е. начинают с последнего и заканчивают первым, что удобно для подсчета результатов участников на каждом этапе.

Таким образом, лыжные гонки - объективно оцениваемый вид спорта, где спортивный результат определяют временем, затраченным на прохождение дистанции от старта и до финиша. Однако из-за проведения соревнований в естественных природных условиях результат во многом зависит от реально сложившихся погодно-климатических факторов, степени пересеченности и сложности лыжных трасс, внезапно возникших экстремальных погодных

условий. Поэтому никакие рекорды в лыжных гонках не регистрируют, анализируют только высшие достижения.

При подведении общекомандных и индивидуальных итогов спортивного сезона за серию стартов, как, например, в кубковых турнирах, наиболее распространены следующие способы обработки результатов:

1. По наименьшей сумме мест, занятых всеми зачетными участниками в различных видах программы.

2. По наименьшей сумме времени всех зачетных участников команды. Применение этой системы возможно при условии стандартизации количества зачетных участников по видам программы.

3. По наибольшей сумме очков за занятое зачетными участниками команды место по дисциплинам программы. Этот способ используют, в частности, на Олимпийских играх при подведении итогов неофициального командного зачета.

4. По наибольшей сумме очков за показанный результат. При этом способе результаты зачетных участников в различных видах программы соревнований переводят в очки по соответствующим таблицам.

5. По наименьшей сумме очков за результат. Эта система рейтинга сильнейших лыжников мира принята Международной федерацией в 1994 г.