**Лыжные гонки.**

## Основные виды и правила соревнований лыжных гонок:

## Соревнования с раздельным стартом

## Соревнования с общим стартом (масс - старт)

## Гонки преследования (персьют, система Гундерсена)

## Эстафеты

## Индивидуальный спринт

## Командный спринт

### Соревнования с раздельным стартом

При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд (реже — 15 секунд, 1 минута). Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

### Соревнования с масс - стартом

При масс - старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

### Гонки преследования

Гонки преследования (персьют) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой — свободным стилем.

**Гонки преследования с перерывом** проводятся в два дня, реже — с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит, как правило, с раздельным стартом. По ее итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с [гандикапом](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BF_(%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82)), равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.

**Гонка преследования без перерыва (дуатлон)** начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

### Эстафеты

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже — трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже — трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем. Эстафета начинается с масс - старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».

### Индивидуальный спринт

Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации(пролог), которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс - стартом, масс - старт состоит из четырёх человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

### Командный спринт

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс - старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

**Место вида спорта в различных классификациях:**

По квалификации Л. П. Матвеева основанной на предмете состязаний и характере двигательной деятельности лыжные гонки относятся к первой из шести групп. Это  вид спорта, для которого характерна активная двигательная деятельность с предельным проявлением физических и психических  качеств. Спортивные достижения в этом виде зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена.

По форме соревновательных взаимодействий в квалификации Т. Т. Джамгарова в противоборстве противников лыжные гонки относятся к непосредственному условному физическому контакту. По характеру взаимодействия партнеров совместно индивидуальные действия.

В классификации А.Ц. Пуни лыжные гонки занимают первую группу как циклический вид спорта.

По классификации Л.К. Серовой лыжные гонки рекордный вид спорта.

Так же виды спорта можно разделить по характеру их воздействия на связочно-мышечный и костно-суставный аппараты спортсмена, по степени участия тех или иных групп мышц в работе и особенностям спортивной рабочей позы при выполнении специфических физических упражнений избранного вида спорта на три группы: симметричные, асимметричные и смешанные виды спорта. В данном случае лыжные гонки мы отнесем к симметричным видам  при занятиях, которыми правая и левая половины тела спортсмена выполняют одновременно или попеременно одни и те же движения или действия. При этом позвоночник спортсмена занимает строго срединное положение, тело спортсмена находится в устойчивом равновесии во фронтальной плоскости. Мышцы туловища, брюшного пресса и конечностей получают равно - мерную физическую нагрузку

**Требования к психомоторным и психическим процессам:**

В практике физического воспитания и спорта принято различать следующие основные двигательные качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость и выносливость. К качествам лыжника можно отнести все, но в большей степени выносливость. Выносливость отражает способность человека выполнять работу определенной интенсивности без снижения ее эффективности в течение длительного времени. В зависимости от условий проявления различают несколько видов выносливости: скоростную (способность поддерживать высокую быстроту движения в течение длительного времени), силовую (длительное поддержание больших физических напряжений), статическую (длительное поддержание определенного мышечного напряжения при отсутствии движения) и другие. Скоростно-силовая выносливость наиболее важна. По другой классификации различают общую и специальную выносливость. Под первой понимается способность длительно выполнять необходимый уровень какой-либо общедоступной работы (ходьба, бег, плавание). Особенно высокий уровень общей выносливости имеют лыжники, велосипедисты, бегуны на длинные дистанции — то есть те спортсмены, тренировки которых сопряжены с длительными нагрузками. Под специальной выносливостью понимается способность человека выполнять определенные специфические движения с высокой интенсивностью в течение длительного времени без снижения самой интенсивности. Так, высокую специальную выносливость имеет любой из высококвалифицированных спортсменов в своем виде деятельности. Между общей и специальной выносливостью прямой зависимости нет, хотя имеющий более высокую общую выносливость при прочих равных условиях отличается и более выраженной специальной выносливостью.

К специализированным ощущениям и восприятиям лыжника – гонщика относятся чувство лыжи и снега, так же нюансы зависят от профиля трассы, погоды, намеченной тактики гонки, складывающейся в течении гонки ситуации.

**Смелость, решительность и уверенность**в своих силах - важнейшие качества, которые необходимы лыжнику-гонщику при преодоления сложных трасс во время тренировок и соревнований, особенно на спусках, проходимых на высокой скорости с крутыми поворотами. Очень важно проводить воспитание этих качеств как можно с более раннего возраста, с первых лет занятий в школьной секции лыжного спорта. Естественно, при воспитании этих качеств нельзя ограничиться только тренировочными занятиями в секции. Это осуществляется в процессе всех уроков по лыжной подготовке и другим видам спорта.

К характерным тренировочным и соревновательным качествам и трудностям лыжника относятся различные факторы - низкие температуры, сложный рельеф, плохое скольжение, большие по объему и интенсивности нагрузки. Преодоление названных трудностей уже способствует воспитанию волевых качеств. Во время тренировок и соревнований лыжнику необходимо проявить качества, которые во многом решают задачи повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Это прежде всего - настойчивость и упорство в преодолении трудностей и в достижении поставленной цели, способность к максимальным напряжениям, смелость и решительность, уверенность в своих силах и др. **Настойчивость и упорство**в преодолении трудностей и достижении поставленной цели - важная и неотъемлемая часть волевой подготовки. Во время учебно-тренировочных занятий и соревнований юным лыжникам постоянно приходится преодолевать трудности различного характера - объективные и субъективные. Это выполнение большой тренировочной нагрузки, несмотря на нарастающее утомление, передвижение в неблагоприятных условиях погоды и условий скольжения, преодоление чувства страха и неуверенности при сложных спусках на высокой скорости, болезненное переживание своих неудач, неуверенность в своих силах при участии в соревнованиях. В дополнение к другим методам для воспитания волевых качеств широко используется соревновательный метод при выполнении упражнений и различных заданий. С этой целью в тренировочное занятие включаются упражнения, которые требуют максимальной концентрации усилий для достижения поставленной цели. Вместе с тем такие упражнения-задания повышают эмоциональный фон занятия, способствуют выполнению большего объема тренировок при меньшей психологической перегрузке. В тоже время участие в соревнованиях на различные дистанции является одним из самых важных средств развития волевых качеств при борьбе за победу, а в случае неудачи даст мощный толчок для дальнейшей подготовки. Редко встречаются спортсмены, которые не стремятся взять реванш и смиряются с поражением. Для развития волевых качеств необходимо применять упражнения или задания, которые требуют полной мобилизации сил для достижения поставленной цели. Если упражнение и нагрузка (по объему, интенсивности координационной и психологической напряженности) становятся привычными, их влияние на развитие именно волевых качеств значительно снижается.

Основными причинами технических и тактических ошибок является физическая и психологическая усталость, нерациональное распределение сил на трассе, плохая подготовка лыжного инвентаря.

Известно, что перед началом соревнований лыжники находятся в различном эмоциональном состоянии. В настоящее время можно выделить 3 вида предстартового состояния:

-Состояние боевой готовности. Оно характеризуется активным стремлением лыжника к борьбе на трассе, уверенностью в своих силах, сосредоточенностью, вниманием и обострением процессов восприятия окружающей обстановки, четким пониманием целей и задач предстоящего соревнования.

-Состояние стартовой лихорадки. При наблюдении за лыжником в этом состоянии обращает на себя внимание излишнее волнение перед стартом, рассеянность внимания, чрезмерная суетливость и возбудимость, неадекватно бурная реакция на обычные внешние раздражители и обстановку перед стартом, неустойчивое настроение, нарушение контроля за своими действиями и поступками и т. д.

-Состояние стартовой апатии. В этом состоянии лыжник обычно пассивен, вял и безразличен к самим соревнованиям и к конечному результату. У него отсутствует желание стартовать и бороться на дистанции, кроме того, наблюдается плохое настроение.

Степень проявления того или иного стартового состояния может быть различной, боль­шей или меньшей. Вместе с тем сроки их проявления могут быть тоже различны - от нескольких минут до нескольких дней перед стартом. У юношей и девушек стартовое состояние обычно выражено более ярко.

Окружающая обстановка непосредственно в день соревнования и на месте старта (торже­ственность открытия, красочное оформление старта и финиша, наличие и поведение зрителей и других лыжников и т. п.) оказывает определенное влияние на стартовое состояние. Состояние стартовой лихорадки и стартовой апатии близки по своему отрицательному влиянию на функциональное состояние организма в целом и на отдельные характеристики, в частности, технику передвижения, работоспособность, а также на конечный результат соревнования.

Как правило, положительные результаты дают отвлечение спортсменов от мыслей о предстоящих соревнованиях, занятия по интересам - чтение книг, посещение театров, картинной галереи, просмотр кинофильмов, занятие музыкой и т. п.

Положительное воздействие на регуляцию предстартового состояния может оказать и аутогенная тренировка. Однако приемами аутогенной тренировки лыжники должны овладеть заранее под руководством тренера.

Одним из средств, положительно влияющих на эмоциональное состояние спортсмена перед стартом, является массаж. Проведение массажа допустимо только специалистом, хорошо знающим его влия­ние. Характер массажа (продолжительность, приемы, интенсивность и т. д.) должны строго соответствовать состоянию лыжника и поставленным задачам, в противном случае массаж может только усугубить состояние и привести к отрицательным результа­там.

Произвольная регуляция дыхания может оказать положительное влияние на эмоциональное состояние спортсмена.

Разминка перед стартом может быть использована не только с целью подготовки организма, но и для регулирования предстартового состояния лыжника. Различные по характеру интенсивности и длительности упражнения и передвижение на лыжах, их разнообразные сочетания могут заметно изменить эмоциональное состояние лыжника-гонщика. В том случае, если наблюдается в большей или меньшей степени предстартовая лихорадка, необходимо проводить разминку с меньшей интенсивностью, в виде спокойного, но более длительного передвижения на лыжах. Лучше это сделать в стороне от стартового городка и зрителей, чтобы избежать дополнительного возбуждающего влияния этих факторов. Время разминки зависит от индивидуальных особенностей лыжника и уровня возбуждения. Контроль над состоянием лыжника в данном случае осуществляется по объективным показателям: частоте дыхания и сердечных сокращений. Необходимо учитывать и субъективный фактор - самочувствие спортсмена. В случае стартовой апатии лыжники, наоборот, проводят более интенсивную разминку, выполняя несколько коротких ускорений. Все это повышает возбудимость, повышает настроение и снимает апатию. Разминка перед стартом с учетом эмоционального состояния - дело сугубо индивидуальное и учиться ее проводить лыжники должны в процессе тренировок и перед малоответственными соревнованиями. Для нормализации психического состояния применяются различные психологические методы и приемы, которые подразделяются на оперативные и профилактические. Оперативные методы применяются непосредственно перед выступлением или при ярко выраженных неблагоприятных реакциях за несколько дней до соревнования. Профилактические методы преследуют цель сохранения нервно-психической свежести к моменту соревнований и могут применяться на всех этапах подготовки. Различными приемами рациональной психотерапии, поступающей от тренера или другого лица, являются убеждение, разъяснение, порицание, беседа на отвлеченную тему и др. Используются также приемы саморегуляции. Все эти приемы можно разделить на несколько групп.

Перваянаправлена на устранение внешних признаков эмоциональной напряженности. Это достигается выработкой у спортсменов сознательного контроля за своим эмоциональным состоянием и внешними признаками его проявления с помощью произвольной задержки выразительных действий, свойственных эмоциональным переживали ям, специальных физических упражнений и их сочетания с дыхательными упражнениями.

Втораянаправлена на отвлечение сознания спортсмена от навязчивых мыслей. Это достигается путем концентрации внимания не на исходе соревнования, а на тех технических и тактических приемах, которые спортсмен намерен в нем применить.

Третьяохватывает приемы, с помощью которых спортсмен сам воздействует на себя: самоубеждение, самоприказ, самоуспокоение, самообозрение и различные самовнушения.

**Способность к максимальным напряжениям** является проявлением волевых возможностей лыжников-гонщиков и во многом определяет конечный спортивный результат. Однако не всегда возможности лыжника проявляются в полной мере в обычных условиях тренировки или на малоответственных соревнованиях. Мощным стимулом для проявления максимальных волевых качеств может стать постановка высокой цели, вполне выполнимой при концентрации физических и волевых возможностей. Как правило, это возникает при большой ответственности перед коллективом, в конкретных соревнованиях или когда победа дает возможность спортсмену попасть на крупные соревнования (первенство страны, международные соревнования и т.д.) или в состав сборной команды (области, страны), не говоря уже о победе на крупных международных турнирах, где спортсмены мобилизуют все свои возможности.

Из четырех типов темперамента лыжнику подходит **флегматик** – более чем спокойный, можно даже сказать, немного медлительный. Флегматики довольно выносливы, поэтому им подходят виды спорта, сопряженные именно с этим качеством. Сформированные навыки и привычки отличаются большой прочностью и консервативностью. Такие спортсмены очень работоспособны и устойчивы к внешним раздражителям, отдают предпочтение спокойным, однообразным упражнениям, склонны к длительной и тщательной отработке техники отдельных упражнений, кропотливой работе по развитию какого - либо качества.

Тренеру совершенно необходимо поддерживать постоянную связь с родителями юных лыжников и с педагогическим коллективом школы, где постоянно учится школьник. Очень важно, чтобы ни один случай нарушения дисциплины не остался незамеченным. Это не значит, что при любом неблаговидном поступке или нарушении дисциплины необходимо сразу применять методы наказания. Здесь очень важен индивидуальный подход к юным лыжникам: кому-то достаточно сделать замечание (отдельно, а может и перед группой); другому может оказаться достаточным только дать понять, что его нарушение замечено; в ряде случаев возможно более серьезное наказание - удаление с занятия или даже исключение из секции. Наказание всегда должно соответствовать степени нарушения дисциплины.

Вместе с тем при воспитании дисциплинированности (как, впрочем, и других моральных и волевых качеств) очень важно глубокое знание учителем-тренером психологических особенностей своих учеников, их склонностей и увлечений успеваемости в учебе, поведении в школе и дома и других качеств. Воспитание всегда требует индивидуального подхода. Однако учитель-тренер должен сам быть образцом дисциплинированности, так как и в этом случае, личный пример играет очень важную роль.

Занятия по лыжному спорту проходят в довольно сложной для преподавателя обстановке (на пересеченной местности, в лесу, поле, горах), при часто меняющихся и не всегда благоприятных метеорологи­ческих условиях. К этому добавляются почти постоянное пребывание группы и преподавателя в движении, растянутость группы занимаю­щихся при объяснении упражнений, трудности индивидуализации занятий и т. д. Все это требует от преподавателя общепедагогических и специфических для лыжного спорта знаний, педагогических навыков и организационно-методических умений.

Тренер по лыжному спорту должен не только проводить учебно-тренировочные занятия, но и осуществлять политико-воспитательную работу, а также повышать свою квалификацию по теории, методике и практике лыжного спорта и свой идейно-политический и общий культурный уровень.

Тренер должен уметь определять спортивную форму и общее состояние спортсмена не только по данным врачебного контроля, но и руководствуясь наружными признаками: состоянием мышц, цветом лица, самочувствием и настроением. Совершенствуя технику своих учеников, Тренер должен уметь видеть выполняе­мые движения и замечать ошибки, особенно главные, мешающие правильному освоению спортивной техники. Найти ошибку и объяснить, почему и как она мешает, — значит обеспечить успех совершенствования техники. Наиболее характерные ошибки надо кратко разобрать со всей группой, не допуская при этом насмешек и ед­ких шуток в адрес ошибающихся. Нежелательные переживания, вовремя подмеченные опытным преподавателем, при правильном реагировании на них могут быть полностью ликвидированы. В нужный момент следует поднять бодрость учеников, «разжечь спортивную злость», а если надо — снизить излишний пыл.

Тренер не должен суетиться, горячиться, злиться и нервни­чать, какие бы ни создались неполадки, так как это только ухудшает по­ложение и отрицательно влияет на настроение лыжников. Большое значение имеет своевременное подбадривание учеников. Если лыжник, усердно изучая упражнение, не овладел еще правильной формой его выполнения и просит преподавателя оценить, как он выполняет движение, не следует смущать его, резко указывая на его ошибки. Нао­борот, надо указать, что упражнение выполняется в основном удовлетворительно, но надо еще доработать такие-то положения или движения, указать правильный путь изучения этого упражнения. Резкая отрицательная оценка нередко убивает у лыжника инициативу и желание активно изучать спортивную технику. Вместе с тем не следует излишне хвалить и поощрять занимающихся по всякому поводу и без цели; надо знать, где, кого, как и в каком случае следует похвалить. Тренер должен постоянно приучать своих учеников к аккуратности, следить за их осанкой и выправкой, чтобы они всегда имели подтянутый вид. Большое значение имеет культура языка тренера. Веселое, жизнерадостное настроение преподавателя всегда оживляет занятие и делает его более интересным.

**Список используемой литературы:**

http://www.drmed.ru/s.

http://medbookaide.ru/books/

http://www.fizkult-ura.ru/

http://www.sports.ru/

Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с

Национальный государственный университет физической культуры спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта.

Кафедра психологии.

Психоспортограмма.

Выполнила: студент 201 группы

тренерского факультета

Новоселова Анастасия.

СПБ 2011.