

Лыжное двоеборье



Выполнила студентка группы СДКХО – 21 Оробец
Анастасия Романовна

Преподаватель: Семенова Ольга Петровна

Что такое Лыжное двоеборье?



Лыжное двоеборье или северная комбинация – это олимпийский зимний вид спорта, сочетающий в себе лыжные гонки и прыжки с трамплина. Лыжное двоеборье бывает мужским и женским.

История возникновения



Годом возникновения лыжного двоеборья принято считать 1892. Как и многие другие лыжные виды спорта, он возник в Скандинавии, а именно в Норвегии. В Холменколлене (Норвегия) проходил зимний фестиваль, во время которого впервые состоялись соревнования по лыжному двоеборью, позже этот фестиваль превратился в крупный международный чемпионат.

Развитие за рубежом



Большое распространение лыжная подготовка получила и в северных странах Европы. Например, в воинских подразделениях Скандинавии. В XVI в. норвежский военный министр издал приказ о формировании лыжных отрядов. В то время для подготовки солдат к боевым действиям применялись различные упражнения, в том числе, бег на лыжах.

Развитие в России



С середины 19 века. Предсказуемо, что спортивные клубы для фанатов лыжного спорта появились в Петербурге и Москве. В 1894 году был открыт первый кружок лыжников. Однако, впервые соревнования по данному спорту в нашей стране были проведены в 1912 году в Петербурге.

Что включает в себя лыжное двоеборье?

Трамплин. Соревнования проходят в первый день турнира. Каждый участник выполняет 2 прыжка (в спринте — всего один). Высота трамплина — 90 м, но может варьироваться в зависимости от формата соревнований. В первую очередь судьи оценивают технику, а затем уже — проделанное расстояние.

Гонка. Протяженность маршрута также различна для разных типов соревнований, однако правила ее проведения едины. Спортсмены бегут свободным стилем, стартуя в порядке очередности в соответствии с результатами 1-го этапа.

На какие виды делится лыжное двоеборье?

- Индивидуальные соревнования.
- Командные соревнования.
- Спринт.

В первом случае участник дважды прыгает с трамплина высотой 90 метров и бежит в гонке на 15 км. Во втором – каждый из четверых участников команды совершает по два прыжка с трамплина высотой 90 метров. По результатам первого дня им начисляются баллы. Количество баллов определяет порядковый номер участника в гонке. Эта гонка – эстафета 4 по 5 км.

Какое оборудование нужно иметь для того, чтобы заняться лыжным двоеборьем?

Для гонок на лыжах:

- специальные ботинки, задняя часть которых плотно прилегает к лодыжке и минимизирует давление на нее во время бега;
- узкие лыжи. Они должны быть более легкими, чем для езды на горных лыжах;
- крепления, чтобы зафиксировать ноги на лыжах;
- смазка для лыж. Ее выбор зависит от погоды и от условий трассы.

Для прыжков с трамплина:

- гибкие ботинки. Они должны иметь высокий подъем. Это нужно для того, чтобы у лыжника была возможность во время прыжка сильно наклониться вперед;
- прочные крепления. Они сконструированы так, чтобы препятствовать раскачиванию лыж в процессе прыжка.

Правила лыжного двоеборья



- На Олимпийских играх лыжное двоеборье представлено тремя видами: индивидуальные соревнования, спринт и командные соревнования.
- Спринт отличается от индивидуальных соревнований высотой трамплина (120 метров) и количеством прыжков с него (1 прыжок). Гонка же проходит на дистанции 7,5 км.
- Команда по лыжному двоеборью состоит из 4 человек, каждый из участников команды должен совершить по 2 прыжка с 90 метрового трамплина, после чего участвуют в лыжной гонке 4x5 км.

Заявки на участие



- Заявки на участие организации подают в сроки, установленные положением о данных соревнованиях
- В заявке должна быть виза врача о допуске к соревнованиям. Такой визой является подпись врача напротив фамилии каждого участника. В конце заявки обязательно должны быть подпись врача и печать медицинского учреждения.
- Организация, заявляющая участника на соревнования, заявкой гарантирует страхование его от несчастного случая на тренировке или на соревновании и одновременно несет за это ответственность.

Экипировка для лыжного двоеборья

Для прыжков с трамплина:

- специальные гибкие ботинки с высоким подъемом;
- крепления, которые будут препятствовать раскачиванию лыж в прыжке.

Для лыжных гонок:

- узкие беговые лыжи;
- крепления;
- ботинки, плотно прилегающие к лодыжке;
- длинные и прямые лыжные палки;
- лыжный костюм
- смазка для лыж.

Судейство

Соревнования по лыжному двоеборью проводит судейская коллегия, которую утверждает организация, проводящая данные соревнования. В состав главной судейской коллегии входят:

- главный судья;
- технический делегат; ассистент технического делегата;
- заместители главного судьи;
- главный секретарь.



Обязанности и права представителей и тренеров

- Представитель организации, являясь руководителем команды, несет ответственность за организованность, поведение и дисциплину ее участников. Представитель должен знать правила и положения данных соревнований. Он обязан обеспечить своевременную явку спортсменов своей команды на старт.

Представитель обязан присутствовать на заседаниях судейской коллегии, проводимых совместно с представителями, и имеет право присутствовать на жеребьевке.

Представитель имеет право получать справки по всем вопросам, относящимся к проведению соревнований, у членов судейской коллегии и справки о результатах соревнований - в секретариате судейской коллегии.

Представитель не имеет права вмешиваться в работу судейской коллегии и мешать работе судей.

Общие обязанности судей

1. Судья должен твердо знать и неуклонно соблюдать правила соревнований, быть организованным, дисциплинированным и беспристрастным.
2. Судья должен иметь соответствующий его должности знак и повязку.
3. Судья не имеет права покидать место проведения соревнований без разрешения главного судьи или старшего судьи бригады, в которую он входит.
4. Судья не имеет права оказывать никакой помощи участникам соревнований, за исключением медицинской.
5. Судья не имеет права быть участником или представителем организации на соревнованиях, которые он судит.

Правила



Стартовая позиция участника соревнований на лыжной трассе определяется местом, занятым в прыжках с трамплина. Первым уходит на дистанцию победитель, остальным за каждое очко отставания на трамплине начисляется определенное количество секунд.

Обучение и тренировка двоеборца

Тренировка в двоеборье является сложным процессом комплексного совершенствования различных по своему характеру и направленности двигательных качеств и навыков. Если в гоночном разделе подготовки основной задачей является развитие высокого уровня специальной выносливости, то в прыжковом разделе тренировочные занятия направлены на совершенствование координационных действий, происходящих в экстремальных условиях.



Тренировка в подготовительном периоде



Основной задачей подготовительного периода является создание общего и специального фундамента подготовленности, на базе которого будут решены конкретные задачи для успешного выступления в главных стартах и соревновательном периоде.

Весенне-летний этап

Учебно-тренировочные занятия двоеборцев в весенне-летнем этапе направлены главным образом на повышение общего физического развития, быстроты, ловкости, силы и выносливости.

Средствами подготовки являются беговые упражнения скоростного характера, которые чередуются с разнообразными прыжковыми упражнениями, выполняемыми на месте и в движении, без отягощений и со штангой, а также средства ОФП. Надо добиться, чтобы занимающиеся усвоили возможно больше двигательных навыков, укрепили различные группы мышц и дыхательную систему. Нагрузку на организм в это время надо повышать равномерно, чтобы не утомлять ЦНС, которой предстоит большая нагрузка в соревновательном периоде

Летне-осенний этап

Основными задачами этого этапа подготовительного периода являются повышение специальной (гоночной и прыжковой) тренированности спортсменов, достижение высокого уровня функциональной и морально-волевой подготовленности, развитие необходимых для лыжника-двоеборца физических качеств, привитие навыков и умений тактического ведения спортивной борьбы. На данном этапе большое внимание уделяется имитационным упражнениям, освоению основных элементов прыжка (отталкивание, полет, приземление) и упражнениям лыжника-гонщика.

Осенне-зимний этап

В третьем этапе подготовительного периода основной задачей является приобретение спортивной формы для достижения высоких и стабильных результатов в предстоящих соревнованиях. Этот этап включает в себя кроме функциональной подготовки становление техники лыжных ходов, отдельных элементов техники прыжка и прыжка в целом на учебно-тренировочных трамплинах с постепенным переходом на спортивные. При решении задач этого этапа надо учитывать индивидуальную готовность каждого спортсмена. Построение занятий должно быть направлено на устранение недостатков в технике лыжных ходов, а также в отдельных элементах прыжка и прыжка в целом.

В этот период желательно принять участие в соревнованиях вместе с гонщиками (5-10 км) и прыгунами.

Тренировка в соревновательном периоде

Основная задача — дальнейшее совершенствование техники передвижения на гоночных лыжах и прыжков на лыжах с трамплина, повышение тренированности, моральной и волевой подготовленности, достижение запланированных спортивных результатов. Основными средствами повышения спортивного мастерства являются передвижение на лыжах по пересеченной местности с различной интенсивностью, прыжки на лыжах с различных трамплинов, а также специальные имитационные упражнения прыгуна и лыжника-гонщика.

Примерный объем средств общей и специальной подготовки в соревновательном периоде

Одно из основных требований к планированию тренировочных нагрузок в подготовке лыжников-двоеборцев — наиболее рациональная их организация в отдельно взятом тренировочном дне. Анализ подготовки сильнейших советских и зарубежных двоеборцев показывает, что в настоящее время наиболее эффективным является принцип волнообразного чередования концентрированных нагрузок гоночной и прыжковой направленности, т. е. когда нагрузки в одном виде по отношению к другому выступают как вспомогательные.

Индивидуальная северная комбинация

В этом первенстве спортсменам дается 2 попытки на выполнение прыжка с трамплина. Высота вышки — 90 м, а протяженность трассы для гонки — 15 км. Результаты суммируются и определяется победитель.



Командный зачет



В сборной, участвующей в двоеборье, может быть 4 атлета. Каждый из них выполняет 2 прыжка с трамплина, их результаты суммируются и определяют положение на старте в гонке. Гонка проводится в формате эстафеты – длина дистанции составляет 20 км, при этом каждый лыжник преодолевает 5, после чего его сменяет партнер по команде. Финиш регистрируется по последнему участнику.

Обязанности и права участников соревнований

- Участник обязан:
строго соблюдать нормы поведения российского спортсмена как на местах проведения соревнований, так и вне их;
знать правила соревнований и неуклонно выполнять их.
- Участник имеет право:
в отсутствие представителя или тренера обращаться непосредственно в судейскую коллегию;
получать помощь на дистанции в соответствии с правилами соревнований.