

УДК 796.093.922.0322

Ченікало О.В., Казмірук А.В., Стефанишин О.М., Зінків О.В.

**СТРУКТУРА ТА РЕГЛАМЕНТАЦІЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
В ОЛІМПІЙСЬКИХ ДИСЦИПЛІНАХ З ЛИЖНИХ ПЕРЕГОНІВ**

У представленій статті розглядаються регламент проведення змагань з Олімпійських дисциплін у лижних перегонах, а саме з дисциплін: класичний стиль, ковзанярський (вільний) стиль, спринт, командний спринт, естафета, марафон. Представлені характеристики різних технік пересування на лижах, складність і протяжність лижних трас, що дозволило підкреслити відмінні риси спринту від традиційних змагань з лижних перегонів. Це нам дозволило систематизувати особливості змагальної діяльності та виділити основні аспекти у цих дисциплінах відповідно до сучасних правил проведення змагань з лижних перегонів.

Ключові слова: лижні перегони, спринт, марафон, естафета, структура змагальної діяльності.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні десятиліття в лижних перегонах відбулися зміни, що призвели до виникнення двох різних стилів лижного бігу: класичного та ковзанярського, кожен з яких вимагає підготовки різного типу траси.

При класичному стилі на трасі попередньо прокладаються глибокі паралельні борозни – лижня. Зазвичай кожна ділянка траси має дві-три, такі лижні. Історично класичний стиль був єдиним стилем лижних перегонів, однак згодом спортсмени помітили, що можуть виграти у швидкості, пересуваючись на певних ділянках траси способом, що нагадує рухи ковзаняра. Це викликало протести інших лижників, які справедливо зазначали, що такий спосіб пересування псує лижню. В результаті було прийнято рішення розділити лижні перегони на два окремих стилі. При перегонах класичним стилем ковзанярський хід заборонений, а при перегонах вільним стилем замість лижні траса прокладається у вигляді широкої смуги трамбованого снігу, на якій зручний ковзанярський хід.

На великих міжнародних змаганнях стилі чергуються. Кожне змагання включає в себе дистанції класичного та вільного стилю, і, якщо на попередньому турнірі, перегони на дистанції 15 км, наприклад, проводилися класичним стилем, то на наступному вони проводяться вільним стилем.

В інших лижних видах спорту, елементом яких є лижні перегони: лижному двоборстві та біатлоні, використовується вільний стиль пересування.

Розвиток наявних спортивних дисциплін у лижних перегонах і поява спринтерських змагань (особливо проведення їх у міських умовах) істотно підвищили видовищність змагань з однієї сторони. А інтерес тренерів, фахівців, глядачів телевізійних компаній (та інших об'єктів, суб'єктів) з іншого боку. Що дало новий поштовх до популяризації та розвитку даного виду спорту [2].

Не лише для широкого загалу, а і в колах фахівців відсутня цілісна інформація про лижні перегони та їх особливості. Не є чітко окресленими структура змагальної діяльності, особливості регламентації змагань у лижних перегонах. Ці та інші питання потребують нагального розв'язання. У зв'язку з тим, що Міжнародна лижна федерація практично кожного сезону вводить нові правила та змагальні дисципліни.

У вітчизняній спеціалізованій літературі лижним перегонам присвячено ряд наукових статей [1, 3]. Вони загалом висвітлюють історичні аспекти, фізичну та технічну підготовку спортсменів, містять статистичні дані про проведення змагань та їх результати.

Важливим предметом наукового аналізу є нові дисципліни лижних перегонів, як основа структури змагальної діяльності. Цій проблемі присвячується дана робота.

Мета роботи: систематизація особливостей проведення змагань у лижних перегонах та впровадження нових правил та дисциплін в олімпійську програму.

Методи та організація дослідження. Вирішенню поставленої мети сприяло застосування традиційних методів дослідження, що включало аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, документації змагальної діяльності, педагогічне спостереження.

Проведення педагогічних спостережень на змаганнях з лижних перегонів, вивчення документації змагальної діяльності і науково-методичної літератури проводилися з метою визначення та структуризації особливостей проведення змагань. А також основних параметрів змагальних дистанцій, що характеризують протяжність і складність лижних трас для проведення змагань в олімпійських дисциплінах з лижних перегонів.

Результати дослідження. Лижні перегони є базою усіх лижних дисциплін, а також являються одним із основних видів в програмі зимових Олімпійських ігор. У 1924 році вони з'явилися на перших зимових Олімпійських іграх. Учасники змагались на двох дистанціях: коротка гонка класичним стилем 18 км, та довга 50км також класикою. У двох гонках перемогу здобув Турлейф Хауг спортсмен із Норвегії. Для популяризації лижних перегонів у світі, за останні 10-12 років ввели низку нових дисциплін та правил, про які будуть описані нижче.

В Україні цей вид спорту почав розвиватись на початку 20-го століття. Спершу його почали використовувати лісничі для простішого та комфортнішого пересування по глибокому снігу.

На сьогоднішній день змагання з лижних перегонів на зимових Олімпійських Іграх проводять за правилами Міжнародної лижної федерації, а саме з наступних основних дисциплін: такі, як гонка класичним стилем, гонка ковзанярським (вільний) стилем, скіатлон (поєднання двох стилів), естафета, марафон, спринт, та командний спринт [4, 5] (табл 1). Найпопулярнішими дисциплінами на сьогодні є: спринт та марафон. З цих дисциплін зараз часто проводять окремі етапи Кубка Світу та комерційні змагання. Класичний, та вільний індивідуальний спринт (кваліфікація) можна об'єднати в групу з роздільним стартом. Марафон, скіатлон, естафета та командний спринт відносять до групи з масовим стартом.

З 2002 року на Олімпіаді в Солт-Лейк Сіті спортсмени почали змагатись у мас старті та індивідуальному спринті. У 2012 році провели перші Юнацькі зимові олімпійські ігри. У 2016 році на Юнацьких зимових олімпійських іграх провели змагання з новою дисципліною – крос кантрі крос (спринт). Ці змагання полягають в пересуванні на лижах по дистанції з подоланням перешкод з елементами гірськолижного спорту.

Змагання з **класичного стилю** полягають у проходженні спортсменами дистанції по пересіченій місцевості з роздільного старту, чоловіки долають 15 км, жінки 10 км, з трьома контрольними відмітками часу по трасі. По всій трасі витиснуті в снігу дві лижні. Тільки зі схилу на повороті згідно з сучасними правилами змагань лижня не витискається. За порушення технічного проходження дистанції, а саме відштовхування ногою ковзанярським елементом стилю більше 3-х кроків, спортсмен дискваліфікується. Перемагає той спортсмен, який подолав дистанцію, за найкоротший затрачений час.

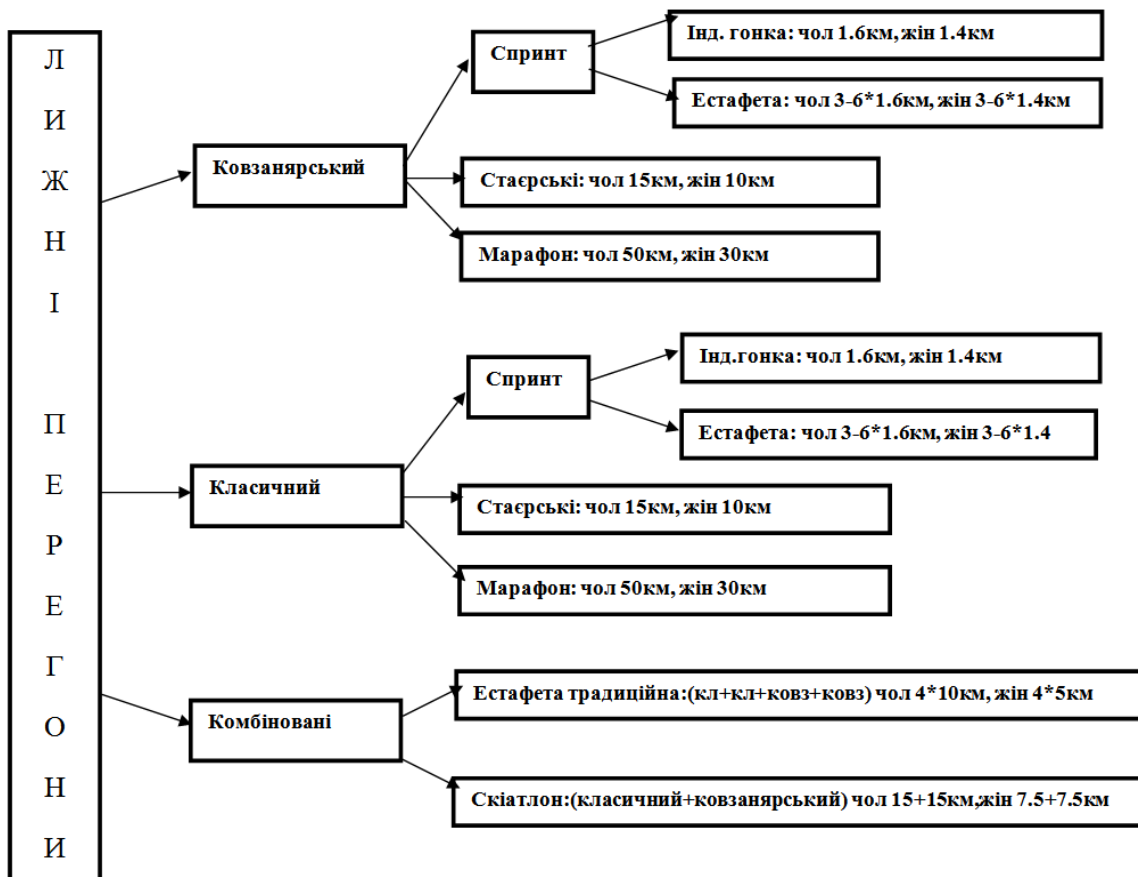


Рис. 1. Структура дисциплін лижних перегонів

Змагання з **вільного стилю** полягають у подоланні дистанції з роздільного старту так, як у "класиці" чоловіки 15км, жінки 10км. Відмінності стилю полягають у тому, що учасник змагань виконує відштовхування ногами аналогічне пересуванню на ковзанах, але без нарізаної лижні. Траса по якій пересувається лижник добре втрамбована, шириною 12-15 метрів. Переможець визначається так, як і у класичному стилі.

Скіатлон одна із молодих дисциплін в лижних перегонах, яка до 2011 року носила назву дуатлон. Вперше ця дисципліна з'явилась у 2006 році на Олімпіаді в Туріні (Італія). Змагання полягають у подоланні дистанції двома стилями почергово, перша половина проходить класикою, після чого спортсмени заїжджають у спеціальний пронумерований "піт стоп", де відбувається зміна лиж і палиць для вільного стилю. Змагання проходять у форматі : чоловіки 15 + 15 км, жінки 7,5 + 7,5 км. Перемагає учасник який найшвидше перетне фінішну лінію, без порушень правил у технічному проходженні класичного етапу.

Командний спринт вперше був введений в програму змагань Олімпіади в 2006 році у Туріні (Італія), проводять класичним або вільним стилем, змагання з масового старту по 2 людини в кожній команді. Спортсмени проходять дистанцію по 3-6 разів кожен, почергово змінюють один одного, на дистанції 1,6 км чоловіки, 1,4 км жінки. При великій кількості команд, учасників ділять на два півфінальних забіги, для кращої видовищності. У фінал проходять по дві лідируючі команди з кожного півфінального забігу, інші 6 команд – по кращому часу свого забігу. У фіналі змагаються 10 команд. Перемагає та команда в, якій останній учасник перетнув фінішну лінію швидше за інших

Індивідуальний спринт ввійшов в програму Олімпійських ігор в 2002 році у Солт-Лейк Сіті. Змагання відбуваються класичним або вільним стилем на дистанції чоловіки 1.6 км, жінки 1.4 км. Спочатку учасники стартують з роздільного старту. До 2007 року були наступні правила: після того, як всі завершили кваліфікацію, відбиралось 16 кращих результатів по часу перегонів, які поділялись на 4 забіги по 4 учасники, два кращих результати із забігу проходили у півфінал і так далі до фіналу, в якому змагались 4 лижника, інші завершували змагання. З 2007 року змінили правила. Вже відбирали 30 кращих лижників по результату прологу (кваліфікації), поділяли їх на 5 забігів по 6 спортсменів в кожному, формуючи за певним алгоритмом, до чверть фіналу на пряму проходять два кращих результату із забігу, інші по часу свого забігу. З метою усунення великої кількості фальш стартів у лижному спринті, які нервують суперників та затримують телетрансляцію, Міжнародна федерація лижного спорту (FIS) у 2014 році вирішила ввести жовті карточки, як новий спосіб покарання. За фальш старт порушник отримує жовту карточку. Дві жовті карточки несуть за собою дискваліфікацію. Жовті карточки даються за фальш старт у всіх забігах спринту від кваліфікації до фіналу У 2015 році з введенням нових правил, кожен хто пройшов кваліфікацію, обирає забіг самостійно, натискаючи клавішу із номером забігу в якому хоче стартувати. Як це відбувається: перших 11 лижників, які пройшли кваліфікацію мають можливість вибрати чвертьфінальний забіг. Притому, що перший обирає спортсмен з 11-м результатом, а переможець прологу 11-м. Після переможця право вибору переходить до 12-го, і так далі до 30-го. Зі слів голови комітету бігу на лижах Міжнародної лижної федерації Вергарда Ульванга, ці правила були введені з метою поставити лідера прологу у найвигідніше положення, адже він обирає забіг володіючи інформацією, де біжить десятка сильніших лижників кваліфікації. Ці нові правила, які ввела федерація будуть використовуватись на Олімпійських іграх у 2018 році в Кореї [4].

Марафон – найпопулярніша дисципліна в лижних перегонах, з якої проходять маса комерційних змагань по всьому світу, також найпрестижніша дисципліна в зимових Олімпійських іграх з лижних перегонів. Дистанція марафону складає 50 км для чоловіків і 30 км для жінок, класичним або вільним стилем в залежності від програми змагань. До 2002 проводився з роздільного старту, але з 2006 року на Олімпіаді в Туріні, для популяризації та кращої видовищності ввели правила, де почали проводити змагання з масового старту, а згідно сучасних правил, протягом дистанції розташовані 3 контрольні фініші, зроблені з метою заробити бонусні бали, які враховуються в загальний світовий рейтинг і внаслідок чого відбувається гостріша боротьба по всій дистанції. Також згідно правил змагань дозволяється проводити зміну лиж в кількості трьох разів, без зупинки часу гонки, заїжджаючи в піт стоп так, як у скіатлоні .

Естафета одна з найважливіших дисциплін на зимових Олімпійських іграх, відноситься до групи комбінованих дисциплін. В естафеті змагаються команди, що формуються з 4-х спортсменів, які змагаються на 4-х етапах, два перших етапи біжать класичним стилем, два останніх ковзанярським. Стартують всі з масового старту, розташовуючись по 5 команд в одній лінії, номери видають кожній команді за результатами минулої Олімпіади в аналогічній дисципліні. Передача естафети відбувається дотиком руки до будь-якої частини тіла лижника, який буде продовжувати естафету, передача відбувається у спеціальній зоні, яка виділена червоними лініями, довжина якої складає до 30 метрів ширина 9 метрів. Якщо учасник передав з порушенням правил, він має повернутись і виконати всі вимоги правил передачі, щоб далі його команда змогла продовжити змагання. Дистанція складає для чоловіків 4 по 10 км, жінки 4 по 5 км, кожен на своєму етапі.

Висновки

1. У лижних перегонах проводять змагання з шести дисциплін: класичний стиль, ковзанярський (вільний), спринт, командний спринт, естафета та марафон. На юнацьких зимових Олімпійських іграх проводять також змагання з нової дисципліни, яка витікає з спринту під назвою крос кантрі крос.

2. На зимових Олімпійських Іграх застосовуються правила Міжнародної лижної федерації. Останні зміни в яких, відбулись 30 вересня 2014 року, але правила набули чинності з сезону 2015-2016.

3. Регламент проведення змагань та характеристика змагальних дистанцій і техніки пересування на лижах свідчать про існуючі відмінності лижного спринту і традиційних змагань з лижних перегонів. Цей факт ще раз підтверджується "повторним" характером змагальної діяльності в лижному спринті, скороченням часу відновлення між повторами і дозволяє говорити про меншу протяжність і складність лижних трас для проведення лижного спринту, більшою швидкістю існуючих особливостей техніки пересування на лижах. Представлені відмінності лижного спринту і дистанційних змагань підтверджують необхідність планування спеціалізованої підготовки і внесення методичних особливостей в тренувальний процес лижників-бігунів, що спеціалізуються на спринті. В першу чергу це пов'язано з високою швидкістю пересування в кожному забігу на лижах та збереженні "вибухових" здібностей, що дозволяють здійснювати миттєві прискорення по ходу дистанції.

Використані джерела

1. Арнд Хеммерсбах. Лыжные гонки / пер. с нем. Арнд Хеммерсбах, Стефан Франк. Мурманск : Тулома, 2010. – 172 с.
2. Правила соревнований по лыжным гонкам / под общ. ред. В. А. Логинова – М. : Светотон, 2007. – 160 с. – ISBN 5-7419-0082-8.
3. Раменская Т. И. Лыжный спорт : учеб. / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов – М. : Физическая культура, 2005. – 320 с.
4. FIS утвердила новые правила лыжного спринта. / [Электронный ресурс] / Режим доступа : <http://skirun.ru/2014/10/08/fis-ski-sprint-new-rules/> (Дата обращения 03.03.2016)
5. The International Ski Competition Rules (ICR) [Electronic resource] / Book II. Cross-country, FIS, nov. 2015, BARCELONA (SPA). – Access mode : http://www.fis-ski.com/mm/Document/documentlibrary/Cross-Country/02/95/69/ICRCross-Country2015_clean_Nov15_English.pdf (date of application 03.03.2016)

Chenikalo O., Kazmiruk A., Stefanyshyn O., Zinkiv O.

THE STRUCTURE AND REGULATION OF COMPETITIVE ACTIVITY IN THE OLYMPIC DISCIPLINES OF CROSS-COUNTRY SKIING

In recent decades, cross-country skiing has changed, which led to formation of two different styles of ski racing: classical and skating, both of which require preparation of various trail types.

The important subject of scientific analysis is the new disciplines of cross-country skiing as the basis for the structure of competitive activity. This paper is dedicated to this issue.

Not only for the general public but also among experts there is no complete information about cross-country skiing and its features. Both the structure of competitive activity and the regulation of competitions in cross-country skiing are not clearly defined. These and other issues require urgent resolution due to the fact that the International Ski Federation almost every season introduces new rules and competitive disciplines.

The article reviews the rules of competitions in the Olympic disciplines of cross-country skiing, namely in disciplines like: classic style, skating (free) style, sprint, team sprint, relay, marathon. The objective of the paper is to systematize features of holding competitions in cross-country skiing and implementation of new rules and disciplines in the Olympic program. The descriptions of various skiing techniques, complexity and length of piste have been presented, thus allowing to emphasize distinctive features of sprint and traditional competitions in cross-country skiing. It also allowed us to organize the features of competitive activity and highlight the main aspects of these disciplines according to the current rules of the competition organization in cross-country skiing.

Rules of competitions and characteristics of competitive distances and skiing techniques indicate the differences in ski sprint and traditional competitions in cross-country skiing.

Presented differences of ski sprint and distance events confirm the need for planning of specialized training and making methodical remarks in the training process of cross-country skiers, specializing in sprint. Primarily this is due to high speed of movement in each race and maintaining the "explosive" capabilities that enable immediate acceleration along the course.

Key words: *cross-country skiing, sprint, marathon, relay, the structure of competitive activity.*

Стаття надійшла до редакції 08.09.2016