

## ТАКТИКА В ЭНДУРО

**ЗУДИН  
Владислав Николаевич**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва  
Кандидат педагогических наук, доцент

**ZUDIN Vladislav**

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow  
Ph.D., Associate Professor

**ЦЫГАНКОВ  
Эрнест Сергеевич**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва  
Профессор кафедры ТИМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности, заслуженный деятель науки РФ, заслуженный тренер РФ, доктор педагогических наук  
Тел. +7-495-7982487

**TSYGANKOV Ernest**

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow  
Professor of the Department T&M Applied and Extreme Sports, Honored Scientist of Russia, Honored Coach of Russia, Ed.D.  
Tel. +7-495-7982487

**Актуальность.** Тактику эндуро в многодневных соревнованиях следует рассматривать как модель эффективных действий спортсмена, позволяющих добиться высоких спортивных результатов.

**Цель:** создание интегральной модели трёхэтапной тактики: предсоревновательной, соревновательной и послесоревновательной.

**Эндуро** – это стайерская дисциплина мотоциклетного спорта – гонка на выносливость, которая позволяет оценить работоспособность гонщика и надёжность мотоциклетной техники. Эндуро является одной из старейших дисциплин мотоспорта, первые соревнования которой прошли в США в 1902 году. Командный чемпионат мира по эндуро, организуемый Международной мотоциклетной федерацией (FIM) с 1967 года, и часто называемый «Мотоциклетной Олимпиадой», всегда собирает

**ШУЛИК  
Григорий Иванович**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва  
Доцент кафедры ТИМ ПВС и ЭД, МСМК, заслуженный тренер РСФСР  
E-mail: chgriv46@mail.ru, тел. +7-925-5052535

**SHULIK Grigory**

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow  
Associate Professor of Department T&M Applied and Extreme Sports, Honored Coach of Russia  
E-mail: chgriv46@mail.ru, tel. +7-925-5052535

**Ключевые слова:** тактика, многодневные мотоциклетные гонки, соревновательная борьба, тактические приёмы.

**Аннотация.** Данная статья посвящена индивидуальной тактике и основным тактическим действиям в спринтерских мотоциклетных гонках.

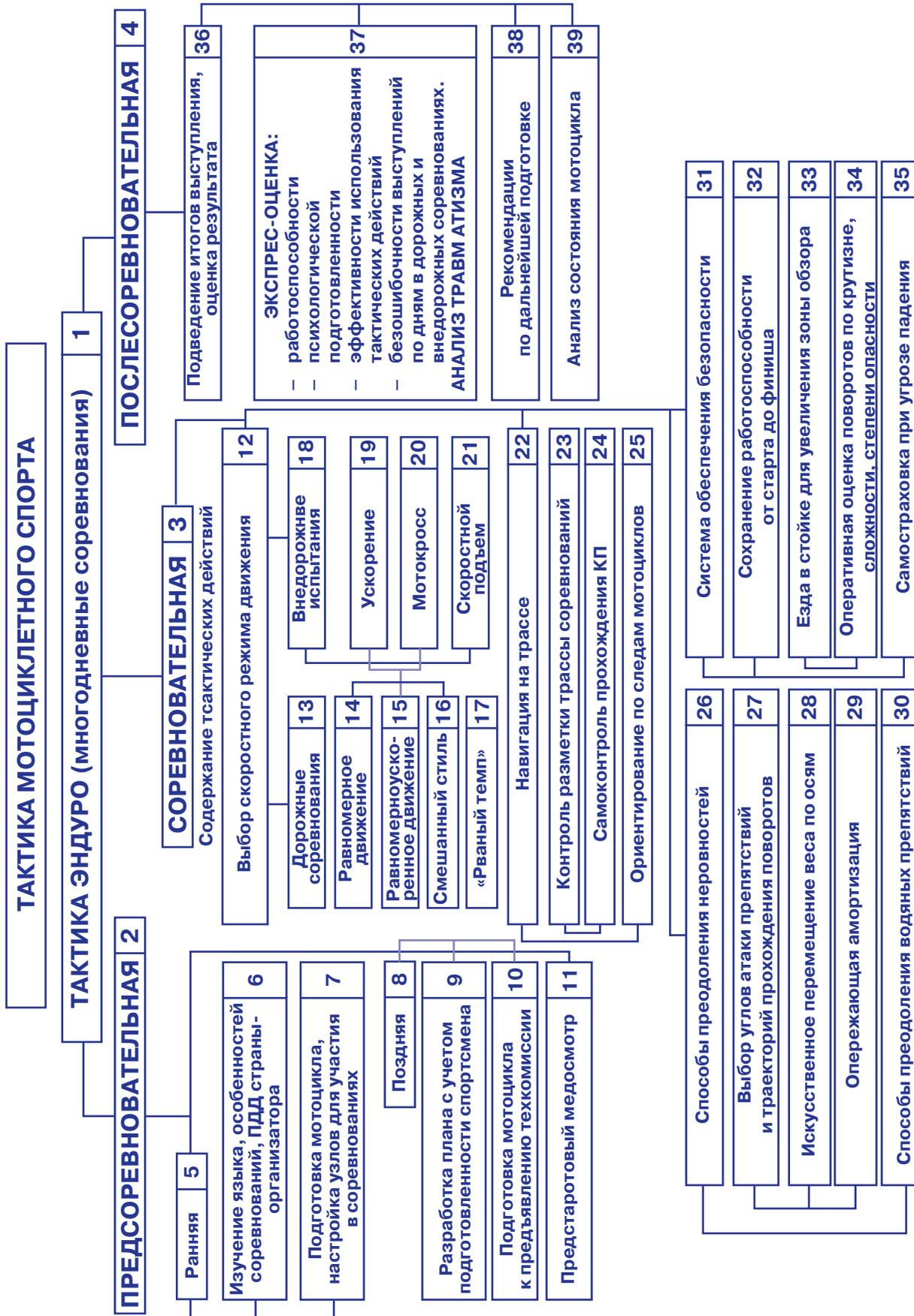
**TACTICS IN ENDURO**

**Keywords:** tactics, multi-day motorcycle race, the competitive struggle tactics.

**Abstract.** This article focuses on individual tactics and basic tactical actions in the sprint motorcycle races.

наибольшее, по сравнению с другими дисциплинами, число участников.

Соревнования бывают однодневными и многодневными (до шести дней), в них устанавливаются временные ограничения между контрольными пунктами дистанции, в зависимости от категорий и классов мотоциклов, а также класса дороги. Эндуро – соревнования на регулярность движения, маршрут которых предполагает заданную среднюю скорость движения. Дополнительные соревнования и испытания включают в себя: «испытание на старте», «разгон», «скоростной подъём», «мотокросс». Учитывая разнообразные условия прохождения трассы, сложность неизвестного маршрута, а также обязательность выполнения дополнительных соревнований, решающее значение для эндуро приобретает личная и командная тактика.



Тактика в эндуро

На кафедре теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности ГЦОЛИФК разработана модельная характеристика тактики для ведения спортивной борьбы в эндуро. Работа выполнена доцентами Шуликом Г.И. и Зудиным В.Н. под руководством Заслуженного деятеля науки РФ профессора Цыганкова Э.С.

На рисунке 1 представлена интегральная модель тактики в эндуро. Для достижения высоких результатов тактику соревнований классифицируют как предсоревновательную (2), соревновательную (3) и послесоревновательную (4). На раннем этапе подготовки (5) происходит изучение особенностей соревнований (6): языка общения, характеристики трасс, участников, технических требований. Программа подготовки гонщика включает: теоретическую, тактическую и психологическую подготовку. В соответствии с техническими требованиями регламента осуществляется подготовка мотоцикла и настройка узлов и агрегатов для обеспечения успешного выступления в дорожных и внедорожных дополнительных испытаниях и соревнованиях.

На позднем этапе (8) разрабатывается план (9) с учётом подготовленности спортсмена, проводится предстартовый медицинский контроль (11) и подготовка мотоцикла в соответствии с Правилами соревнований к предъявлению технической комиссии (10).

Соревновательная тактика характеризуется содержанием тактических действий: выбор скоростного режима движения (13), навигация на трассе (23), способы преодоления неровностей (27) и система обеспечения безопасности гонщика (32).

Выбор скоростного режима определяется характеристикой дорожных соревнований (13) и внедорожных (18) испытаний. В дорожных соревнованиях гонщики могут применять равномерное движение, которое вызывает минимальные сдвиги в организме спортсмена и позволяет экономно расходовать энергетические ресурсы.

В связи с тем, что трасса дорожных соревнований может меняться в зависимости от метеоусловий, трафика движения, рельефа дороги и характера покрытия, гонщик может применять схему равномерно-ускоренного движения (15), при котором с определённой осторожностью преодолеваются участки с неполным и закрытым обзором. Используется максимальная скорость предусмотренная Правилами дорожного движения. У гонщиков высшей квалификации наблюдается

смешанный стиль движения (16), который сочетает равномерное и равномерно-ускоренное движение. При этом следует отметить, что резкое многократное изменение скорости негативно влияет на работоспособность спортсмена.

«Рваный темп» (17) (термин возник в беговых дисциплинах легкой атлетики) применяется в эндуро как мера борьбы за высокий результат против соперников, для которых характерно равномерное движение. Этот способ движения актуален для участков с многократным изменением условий и является самым не экономичным.

Выбор скоростного режима в специальных испытаниях (18) связан с их особенностями. Испытание на старте каждого дня соревнований (19) проводится на участке трассы длиной 20 метров, который необходимо преодолеть в течение 1 минуты. Спринтерская часть программы эндуро «разгон» (20) проходит на бетонном или асфальтовом покрытии на дистанции 200 метров. Дополнительные соревнования по мотокроссу (21) организуются на не замкнутой трассе (кроме заключительного кросса, который может быть предусмотрен положением о многодневном эндуро), являющейся частью дистанции соревнований, которая включает в себя характерные для кросса неровности. Скоростной подъём (22) протяжённостью от 3 до 5 километров может проводиться на трассах с разнообразными дорожными покрытиями. Это испытание также входит в общую дистанцию соревнований.

Навигация на трассе (23) проводится в трёх направлениях: по схемам трассы, по дорожным знакам, по разметке дистанции. Контроль разметки трассы соревнования (24) включает самоконтроль прохождения контрольных пунктов (25), а также ориентирование по следам проследовавших ранее мотоциклов (26).

Способы преодоления неровностей (27) на внедорожных испытаниях (18) включают в себя выбор углов атаки препятствий и траекторий прохождения поворотов. Стабилизация движения в системе гонщик - мотоцикл, включает в себя искусственное перемещение веса по осям мотоцикла (29), опережающую амортизацию при преодолении препятствий (30), а также способы преодоления водных препятствий (31), которые характеризуются приёмами аквапланирования, противодействием боковому соскальзыванию и другим явлениям, связанным с потерей устойчивости и управляемости.

В эндуро применяется сложная система обеспечения безопасности (32) в связи с многообразием дорожных условий, длительностью работы и особенностями движения спортсменов в группе до 3 человек.

Безопасность гонщика определяется возможностями сохранения работоспособности и распределения усилий в соответствии с дорожными условиями. Одним из подходов к созданию безопасности является вариант движения в стойке для увеличения зоны обзора (34) и подхода к поворотам по траекториям, уменьшающим закрытый обзор. Опытные спортсмены способны проводить оперативную оценку поворотов по (35) крутизне, сложности и степени опасности.

В связи с непредсказуемостью внешних условий и возникновения сложных и опасных ситуаций, езде на грани потери устойчивости и управляемости, арсенал спортивного мастерства гонщиков включает в себя варианты самостраховки при падениях (36).

Хотя, по мнению некоторых специалистов, тактическая борьба заканчивается с финишем соревнований, с этим нельзя согласиться, так как в профессиональных командах прослеживается послесоревновательный этап (4), который включает в себя подведение итогов выступления и результатов (37), экспресс оценку работоспособности (38), психологической подготовленности, эффективности использованных тактических

действий, безошибочности по дням выступлений и результатам внедорожных испытаний, анализ травматизма.

По результатам выступлений определяются рекомендации по дальнейшей подготовке (39). Отдельная работа проводится по состоянию мотоцикла (40).

**Заключение.** В работе впервые представлена интегральная модель тактики в эндуро (многодневных мотоциклетных соревнований), в которой выделены три её составляющие: предсоревновательная, соревновательная и послесоревновательная тактика. Определены четыре ключевых раздела соревновательной тактики. Выделены инновационные элементы тактических действий: разновидности соревновательных режимов, содержание навигации, способы преодоления неровностей во внедорожных испытаниях, а также система обеспечения безопасности в ходе соревновательной борьбы.

### Литература

1. Гусак П. Эндуро: вчера, сегодня, завтра / П. Гусак. – М. : Патриот, 1990. – 335 с.
2. Дробицкий В. Мотоциклетное многоборье. О дополнительных соревнованиях в многодневке / В. Дробицкий. – За рулем, 1961. – № 5. – С. 8.
3. Логинов Б. Забытая шестидневка / Б. Логинов. – За рулем, 1990. – № 5. – С. 14.
4. Трамм Б. Ф. На мототрассах Европы / Б. Ф. Трамм. – М. : Досааф СССР, 1979. – 160 с.

