

ческие особенности адаптивной физической культуры. – Смоленск, 2002. – С. 32-35.

6. Szepelawy M. Tendencje przemian koordynacyjnego i zwinnościowego aspektu sprawności motorycznej populacji szkolnej / M. Szepelawy, R. Tanaruch // Zeszyty Naukowe Politechniki Opolskiej; seria Wychowanie Fizyczne i Fizjoterapia. – 2001. – Zeszyt 3. – S. 161-168.

7. Nawarecki, D. Znaczenie aktywności fizycznej dla utrzymania dobrego stanu zdrowia w opinii rodziców // Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Sectio D Medicina. – Lublin, 2004. – Vol. LIX, Suppl. XIV, N 4. – S. 187-192.

8. Kształtowanie się wydolności fizycznej u osób o zwiększonej aktywności ruchowej / Wojciechowska – Maszkowska B., Tataruch R., Rektor Z. // Annales Universitatis Mariae Curie – Skłodowska, Sectio D Medicina. – Lublin, 2004. – Vol. LIX, Suppl. XIV, N 6. – S. 405-408.

9. Zmiany wieku mistrzostwa sportowego najlepszych miotaczek świata w latach 1928-2003 / Wojnar J., Iskra J., Tanaruch R. // Proces doskonalenia treningu i walki sportowej. T. 1 / red. Kuder A., Perkowski K., Śledziwski D. ; Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie. – Warszawa, 2004. – S. 90-92.

Контактная информация: nat-dardanova@yandex.ru

УДК 796.922

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ СПРИНТЕРОВ

Алексей Сергеевич Двоскин, аспирант,

Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена

(РГПУ им. А.И. Герцена),

Санкт-Петербург

Аннотация

В статье представлены результаты исследования соревновательной деятельности квалифицированных лыжников-гонщиков спринтеров с точки зрения тактики и тактической подготовки. Выявлены наиболее важные технико-тактические действия в спринте и их характеристика.

Ключевые слова: технико-тактические действия, лыжники-гонщики спринтеры, методика тактической подготовки.

TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF THE QUALIFIED SPRINT SKIERS- RACERS

Alexey Sergeyevich Dvoskin, the post-graduate student,

The Herzen State Pedagogical University of Russia

St.-Petersburg

Annotation

The article presents the results of research of competitive activity of the qualified sprint skiers-racers from the point of view of tactics and tactical preparation. The most important technical and tactical actions in sprint and their characteristic have been revealed.

Keywords: technical and tactical actions, sprint skiers-racers, methodology of tactical preparation.

В научно-исследовательских работах по лыжному спорту проблема тактической подготовки лыжников-гонщиков спринтеров не решена полностью. В основном рассматривались задачи физической подготовки спринтеров.

В нашем исследовании принимали участие 152 человека. В анкетировании и опросе - 80 квалифицированных лыжников-гонщиков от 1разряда до МСМК, 16 тренеров. В поисковом - участвовали 110, а в научном эксперименте 24 спортсмена высокой квалификации.

Тактическая подготовка спортсменов – это педагогический процесс, направлен-

ный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы.

Овладение способами передвижения на лыжах, специальными технико-тактическими действиями и применение их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей имеют наибольшее значение в тактической подготовке лыжника-гонщика.

Для определения наиболее важных технико-тактических действий и наиболее эффективных способов передвижения на лыжах на протяжении ряда лет (с 2006 по 2009 г.г.) проводились предварительные исследования. Наблюдение проводилось на чемпионатах Санкт-Петербурга, чемпионатах России, этапах и финалах кубка России, этапах кубка мира по лыжным гонкам в спринте среди мужчин. К результатам относятся полученные количественные показатели скорости на стартовом и финишном отрезках дистанции, применяемых ходах в циклах и длина циклов, характеристика технико-тактических приемов и действий, а также вариантов применения способов передвижения на лыжах на разных участках дистанции.

Выявлено: в спринте классическим стилем технико-тактические действия квалифицированных лыжников-гонщиков выглядят следующим образом. Применяемые способы передвижения на стартовом отрезке соревнований различного уровня на разных дистанциях имеют общую картину. Со старта лыжники-гонщики применяют попеременный двухшажный ход от 2 до 7 циклов (средний показатель 4,7), далее бесшажный ход. Среднее количество циклов попеременного двухшажного хода применяемого со старта увеличивается к финалу на 13%, а доля бесшажного хода уменьшается на 25%. Общее количество циклов ходов на отрезке незначительно увеличивается к финалам. Показатели представлены на рис. 1.

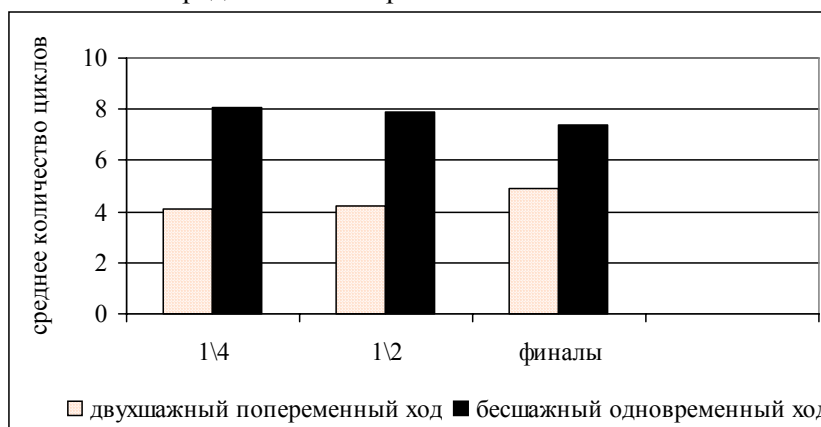


Рис. 1. Показатели применяемых лыжных ходов на стартовом отрезке лыжного спринта 1200 м.

Финишный отрезок дистанции спортсмены проходят одновременным бесшажным ходом. Общее количество циклов бесшажного хода уменьшается к финалам. Средний показатель длины цикла постепенно увеличивается к финальной части соревнований. Показатели представлены на рис. 2.

Биомеханические характеристики попеременного двухшажного классического хода в спринте (участок финишного подъема (9 градусов)). Финал Кубка России, г. Рыбинск.).

Средние показатели 30 лучших лыжников-гонщиков: время цикла – 0.82с; перемещение за 1 цикл – 3.18 м; скорость – 4.08 м/с; частота движений – 73.63; максимальное ускорение – 11.74 м/с². Корреляционный анализ исследуемых характеристик лыжников-гонщиков при прохождении спринтерских дистанций показал низкие взаимосвязи с итоговым результатом: время цикла $r=0,14$; перемещение за 1 цикл $r=-0,04$; скорость $r=-0,36$; частота движений $r=-0,15$; максимальное ускорение центра тяжести $r=0,59$.

В спринте свободным стилем со старта все лыжники-гонщики применяют одно-

временный двухшажный коньковый ход (средний показатель 3 цикла, длина 2,5 м), затем одновременный одношажный коньковый ход.

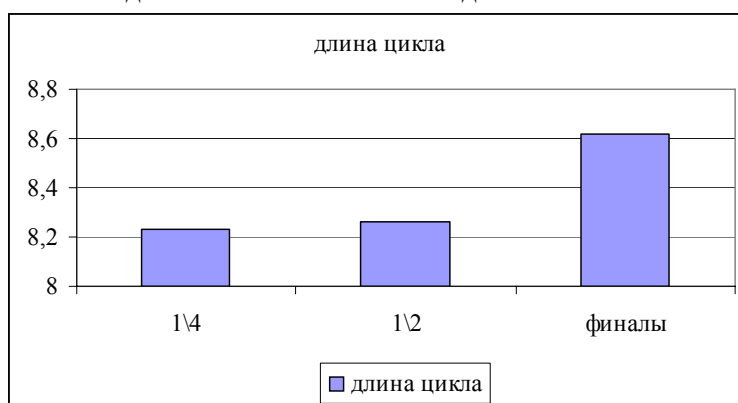


Рис. 2. Показатели одновременного бесшажного хода

При анализе средних показателей передвижения стартового отрезка было выявлено, что у более квалифицированных спортсменов (мастеров спорта), общее количество циклов меньше, чем у спортсменов 1 разряда и кандидатов в мастера спорта в среднем на 14%.

Средняя длина одного цикла, на стартовом отрезке у лыжников-гонщиков на соревнованиях в Санкт-Петербурге составляет от 2,9-3,2 м, а на финишном 4,7-5,1 м. На чемпионате России на стартовом отрезке от 3,7-5,8 м и на финишном 6,7-8,1 м.

Средняя скорость стартового отрезка, в среднем колеблется на соревнованиях в Санкт-Петербурге от 4,6 м/с до 6,4 м/с, на чемпионате России скорость от 4,9 м/с до 6,5 м/с. Финишируют спортсмены, как правило, одновременным одношажным коньковым ходом. Средняя скорость финишного отрезка, в среднем колеблется на соревнованиях в Санкт-Петербурге от 3,9 м/с до 6,2 м/с, на чемпионате России скорость от 6,5 м/с до 9 м/с.

В финальной части соревнований, скорость преодоления как стартового, так и финишного отрезка возрастает, в связи с тем, что в финальную часть дистанции проходят спортсмены наиболее технически подготовленные (на 4,6-5,7 %). Анализ средней скорости на дистанции показывает, что она тоже возрастает к финалу. На соревнованиях не высокого уровня с 6,08 м/с до 6,56 м/с; на кубках России и мира с 8,02 до 9,1 м/с.

Самая высокая скорость на финишной прямой – более 9.5 м/с. Это объясняется борьбой либо за выход в дальнейшую часть соревнований, либо за призовые места, а также близостью финиша, перед которым необходимо максимально реализовать свои возможности.

Результаты корреляционного анализа исследуемых показателей лыжников-гонщиков при прохождении спринтерской дистанции (свободный стиль) представлены в табл. 1

Для того, чтобы узнать как часто и в каком объеме применяют тактическую подготовку, какие из технико-тактических приемов являются наиболее важными в спринте, мы провели анкетирование среди квалифицированных лыжников-гонщиков и тренеров. Анкетирование определило показатели тренировочных объемов, соотношение применяемых методов и средств подготовки, а также отношение к тактической подготовке и специализированной подготовке спринтеров лыжников-гонщиков, субъективные оценки важности применения тех или иных технико-тактических действий и приемов тактики.

Анкетирование показало, что тактической подготовкой лыжники-гонщики почти не занимаются. (29% опрошенных никогда не уделяют внимания тактике на тренировках, 38 % редко – только раз в месяц, 23% – иногда и 10% – часто проводят заня-

тия с тактической направленностью). Тактика строится на интуиции и собственном опыте.

Таблица 1

Корреляционный анализ исследуемых показателей лыжников-гонщиков при прохождении спринтерской дистанции (свободный стиль)

Показатели	Коэффициент корреляции, r
Количество циклов (стартовый отрезок)	0,74
Количество циклов (финишный отрезок)	0,77
Средняя длина одного цикла одношажного хода (финишный отрезок)	0,64
Время прохождения стартового отрезка, (с)	0,81
Скорость на стартовом отрезке, (м/с)	-0,82
Время прохождения финишного отрезка, (с)	0,88
Скорость на финишном отрезке, (м/с)	-0,84
Средняя скорость на дистанции, (м/с)	-0,89

Большинство опрошенных лыжников (43%) при составлении тактической схемы соревнования основным фактором считают изучение дистанции. Выявлены, по мнению самих лыжников-гонщиков, участки трассы на которых лучше производить обгон соперников: на подъеме (33,5%), на поворотах (9,5%), на спусках (9,5%), на уходах с подъемов (19%), на финишной прямой (19%). Из предложенных тактических приемов лыжники-гонщики применяют в основном: финишная разножка – 41%, подрезание соперников – 21%, умышленное занижение траектории или коридора, по которому Вас могут обогнать 27,5%, умышленное применение технических приемов для блокировки обгона – 7%. Подавляющее большинство лыжников-гонщиков пробегают квалификацию в спринте с максимальной скоростью (85%). А пробегание квалификации с небольшим запасом сил зависит от уверенности в собственной подготовленности. Так считают 75% респондентов. Определяющие факторы для выигрыша в забегах шестерками представлены в табл. 2

Таблица 2

Факторы	Лыжники-гонщики
Сильное начало	9,5%
Ровное ведение гонки	23,8%
Сильный финиш	66,7%

По данным исследование видно, что решающим является сильный, мощный, быстрый финиш.

29% респондентов предпочитают вести активные действия в спринтерской гонке, выгодные для себя, 14 % предпочитают контратаковать в нужный момент. А большинство – 57% стараются совмещать эти две формы. Поэтому необходимо уметь, тренировать и применять как активную, так и пассивную тактику ведения борьбы. Большинство (71%) проводит разминку переменным темпом с небольшими ускорениями по 50-100м, 20-40мин. Тактические действия после гонки анализируют 100% лыжников-гонщиков. В основном это происходит наедине с собой или в обсуждении с друзьями, но без тренера и без письменной фиксации.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

1. Выявлены основные параметры техники старта и стартового ускорения, финиша и преодоления подъемов классическим и свободным стилем у квалифицированных лыжников-гонщиков.

2. Средние показатели скорости на разных участках дистанции увеличиваются к финалу. Стартовая и финишная прямая на 4,6-5,7%, среднедистанционная скорость на 7,9-13,5%.

3. Высокая скорость на стартовом отрезке обеспечивается наибольшей частотой движений.(86,7 движений/мин) На финишном отрезке - за счет более мощных от-

талкиваний руками (73% участников), о чем говорит увеличение длины цикла бешажного одновременного хода с 8,25 м до 8,65 м и уменьшение количества циклов.

4. Высокая взаимосвязь выявленных показателей говорит о необходимости умения быстрого старта, умения рационально распределять силы по дистанции, а также умения финишного рывка.

5. Выявлены, по мнению самих лыжников-гонщиков, участки трассы на которых лучше производить обгон соперников, факторы успешной борьбы в шестерках, технико-тактические приемы в спринте, а также формы и продолжительность разминки перед стартом и формы ведения борьбы в спринтерской гонке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Хохлов, Г.Г. Скоростно-силовая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков в подготовительном периоде с учётом их участия в соревнованиях по спринту : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Хохлов Г.Г. – Харьков, 2003. – 21 с.

Контактная информация: chistiakov52@mail.ru

УДК 796.42

МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ АТЛЕТОВ СТАРШИХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

*Наталья Дмитриевна Иванова, соискатель,
Московский педагогический государственный университет (МПГУ)*

Аннотация

Цель исследования состояла в поиске и научно-практическом обосновании способов совершенствования спортивного мастерства российских легкоатлетов старших возрастных групп. Автором проводилось исследование тренировочной деятельности на этапе предсоревновательной подготовки спортсменов старше 35 лет, специализирующихся в легкоатлетических метаниях и прыжках. Результатом проведенной работы стали выявленные особенности их успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: легкоатлеты старших возрастных групп, предсоревновательная подготовка, соревновательная деятельность.

METHODICAL AND PRACTICAL RECOMMENDATIONS FOR SPORTS TRAINING OF ELDER AGE GROUP ATHLETES SPECIALIZING IN SPEED- STRENGTH FIELD EVENTS

*Natalya Dmitriyevna Ivanova, the competitor,
Moscow State Pedagogical University*

Annotation

The purpose of this study was to find scientific and practical justification for the means to improve the sports skills of elder age groups Russian athletes. The author conducted a study of training activity at the stage of pre competition training among athletes who are over 35 years, specializing in athletics throwing and jumping. The result of this work has revealed the features of successful training and competitive activity.

Keywords: elder age groups athletes, pre competition training, competitive activity.

ВВЕДЕНИЕ

Спорт для атлетов старше 35 лет является одной из новых форм двигательной активности. Это спортивное направление становится все более массовым и популярным явлением в жизни народов мира. Участие в соревнованиях и подготовка к ним доступны для людей любого возраста, стремящихся к здоровому образу жизни. Оздоровительное направление с использованием видов, развивающих выносливость, полу-