

7. Годик, М.А. Содержание и организация комплексного контроля / М.А. Годик // Волейбол: сб. науч. ст. / под ред. Ю.Н. Клещева. – М.: ФиС, 1985. – С. 26–49.
8. Железняк, Ю.Д. Уровень физической подготовленности и морфологические показатели / Ю.Д. Железняк // Юный волейболист. – М.: ФиС, 1998. – С. 46–49.
9. Калинин, Ю.В. Методика оценки специальной физической подготовленности волейболистов / Ю.В. Калинин // Спортивные игры в физическом воспитании и спорте: материалы междунар. науч.-практ. конф. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 338–342.
10. Клещев, Ю.Н. Тесты и контрольные нормативы по физической подготовке / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов // Юный волейболист. – М.: ФиС, 1979. – С. 17–31.
11. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису / А.Г. Мовсесов [и др.]. – Минск: БГУФК, 2007. – 51 с.
12. Рокицкий, П.Ф. Биологическая статистика / П.Ф. Рокицкий. – Минск: Вышэйшая школа, 1973. – 320 с.
13. Уткин, В.Л. Метод экспертных оценок / В.Л. Уткин // Спортивная метрология: учебник / под общ. ред. В.М. Зациорского. – М.: ФиС, 1982. – С. 96–102.

СКОРОСТНОЙ БЕГ НА КОНЬКАХ И ШОРТ-ТРЕК: ЕДИНСТВО ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ

*Альшевский И.И., канд. пед. наук, доцент, Дудецкая Н.А.,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь*

Ведение. Правильный выбор средств и методов спортивной тренировки конькобежцев – наиболее актуальная проблема в процессе их многолетней подготовки. В начале двадцатого столетия отдельные конькобежцы (это больше всего отмечалось в странах Америки) в своей спортивной подготовке использовали ледовые площадки малых размеров. На таких овальных площадках было удобнее отрабатывать технику спринтерских дистанций с многочисленными короткими ускорениями, а также проходить повороты с большим наклоном туловища. Методика спортивной подготовки конькобежцев в таких условиях приобретала ярко выраженное спринтерское направление. Вскоре стало понятно, что соревновательная деятельность конькобежцев в условиях ограниченного пространства (на хоккейных площадках) проходит более эмоционально, привлекает зрителя захватывающим накалом спортивной борьбы, тем, что спортсмены находятся на одной дорожке, соприкасаются друг с другом, при этом стали неизбежными толчки, падения спортсменов. Естественно, программа и правила соревнований по скоростному бегу на коньках претерпели значительные изменения [1]. Так появился новый вид конькобежного спорта – шорт-трек (короткий круг). Первые соревнования по шорт-треку проведены в Северной Америке в 1906 году, а с 1932 года он утвердился в Международном союзе конькобежцев. Распространение шорт-трека по европейским странам, а затем и азиатским, позволило ему войти в программу зимних Олимпийских игр. В 1988 году в Калгари (Канада) состоялись показательные выступления конькобежцев в новом виде спорта. На следующей белой Олимпиаде 1992 года в Альбервиле (Франция) программа соревнований по шорт-треку приобрела статус официального олимпийского вида спорта. Команда белорусских спортсменов стала участвовать в соревнованиях с 1992 года.

Цель работы. Выявить общие признаки и различия между шорт-треком и скоростным бегом на коньках. Исходя из этого, в работе решались **задачи:**

1. Установить принципиальные различия между двумя родственными видами спорта.
2. Определить различия в спортивной подготовке представителей шорт-трека и скоростного бега на коньках.

Методы исследований: педагогические наблюдения, анализ, синтез, обобщение, математическая статистика.

Организация и результаты исследований. Педагогические наблюдения и анализ спортивной подготовки конькобежцев проводились со спортсменами 15–17-летнего возраста, занимающимися в минской детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва по конькобежному спорту. Для этого была выделена группа спортсменов, всего 11 человек, которые по своему амплуа занимались и выступали в соревнованиях одновременно в двух видах спорта: шорт-трек и скоростной бег на коньках. В том и другом видах спорта спортсмены занимали лидирующие позиции в соревнованиях и имели подготовку от I спортивного разряда до кандидатов в мастера спорта.

Существует мнение о том, что шорт-трек является разновидностью скоростного бега на коньках, который отличается лишь длиной дорожки и конструкцией коньков. Однако это не так. Комплексный анализ показывает на существенные различия двух родственных видов спорта [2, 3]. Так, в скоростном беге на коньках соревнования проводятся на дорожке, которая состоит из двух овалов: внутренняя, радиусы поворотов 25 метров, и наружная, радиусы поворотов 30 метров. В среднем эти две параллельные дорожки составляют 400 метров. Спортсмены стартуют парами на двух дорожках – внешней и внутренней. Чтобы для обоих спортсменов дистанция была одинаковой, на каждом круге они периодически, в специально отведенных для этого местах (переходная прямая), меняются дорожками во время забега. Победитель в соревнованиях на дистанции определяется по лучшему времени. В многоборье определение победителя проводится по наименьшей сумме очков конькобежного многоборья. Чем лучше результаты спортсмен показывает на дистанциях, тем меньшую сумму очков он набирает в итоге. Программа соревнований состоит из дистанций от 500 до 10000 м для мужчин и от 500 до 5000 м у женщин.

Соревнования в шорт-треке – более массовые. В одном забеге одновременно стартуют 4–8 спортсменов и бегут по одной дорожке. Естественно, уже на старте идет конкурентная борьба между спортсменами за лидирующие позиции. Дорожка для соревнований размечается на хоккейной площадке размером 60×30 м. Окружность катка здесь намного меньше – 111,12 м, радиус поворотов составляет 8,25 м. Соревнования проводятся с предварительными забегами и финалом, на который отбираются спортсмены, победившие в предварительных забегах или показавшие первый и второй результат. В программу соревнований входят дистанции 400, 500, 800, 1500 и 3000 м.

Особое место в соревнованиях занимает эстафета. Передавать эстафету в команде решается в любой точке дистанции касанием любой частью тела. Чтобы увеличить скорость, передающий эстафету обычно руками подталкивает принимающего. В скоростном беге на коньках стартуют только две команды в забеге, причем стартует сразу вся команда состоящая из 3 человек. Бежать они имеют право как угодно, ведь секундомер останавливается при пересечении финишной линии последним участником команды.

Экипировка спортсменов также имеет существенные различия. Даже сами коньки совершенно разные.

Лезвия коньков для шорт-трека неподвижны и несколько выгнуты, чтобы спортсменам было удобней поворачивать. Каждый гонщик регулирует этот изгиб индивидуально, ведь от правильного подбора и настройки коньков зачастую зависит успех в соревнованиях. Кроме того, лезвие расположено не по центру подошвы как в скоростном беге, а смещено в левую сторону, чтобы исключить касание ботинками льда на поворотах. Сами ботинки туго зашнуровываются выше лодыжки и очень плотно фиксируют голеностоп. В «больших» коньках помимо того, что лезвие прикреплено к ботинку строго по центру, так оно еще плотно прикрепляется только к носу ботинка. Это делается для более сильного толчка ногой спортсменом.

Помимо коньков различие есть в костюмах. Так как шорт-трек довольно травмоопасный вид спорта, спортсмены носят различные защитные приспособления. Обязательно надевать специальные жесткие перчатки, которые предохраняют руку от возможных порезов коньком противника. Это очень вероятно, так как на поворотах спортсмены опускают руку на лед, чтобы сохранять баланс тела. Не выпустят конькобежца на дорожку и без шлема, сделанного из прочного пластика, ведь участники шорт-трека часто бьются не только о стенки катка, но и друг о друга. Кроме того, спортсмены используют наколенники, наголенники, щитки для шеи. Некоторые надевают во время забегов очки с цветными линзами, во-первых, для защиты глаз от ветра и ледяной крошки, а во-вторых, для большей контрастности и уменьшения режущего глаз блеска льда.

Костюмы спортсмены также носят специальные, плотно обтягивающие тело для уменьшения сопротивления воздуха, у них имеются специальные капюшоны для уменьшения сопротивления воздуха.

Представленные виды спорта имеют главное отличие – соревновательную скорость (таблица).

Таблица – Требования спортивной классификации для женщин

Вид спорта	Дистанция, м, скорость	Разрядные нормативы, с					
		МСМК	МС	КМС	I	II	III
Скоростной бег	500	40,0	43,0	46,5	49,5	53,0	57,0
	м/с	12,50	11,62	10,75	10,10	9,43	8,77
Шорт-трек	500	–	47,5	49,5	53,0	57,0	60,0
	м/с	–	10,52	10,10	9,43	8,77	8,33

Эти различия связаны с тем, что в скоростном беге на коньках спортсмены соревнуются не друг с другом, а с секундомером. В шорт-треке важна тактика бега на дистанции, которая в основном и решает исход спортивных соревнований.

Заключение. Таким образом, исходя из вышеизложенного, можно заключить, что, несмотря на небольшое сходство: ледовая дорожка, бег на коньках по кругу – между двумя видами спорта существуют принципиальные различия, которые выражаются в технике и тактике соревновательной деятельности конькобежцев, правилах соревнований, спортивной технике бега на коньках, инвентаре, скорости бега на дистанциях. Имеющиеся различия, в основном, определяют методику спортивной подготовки конькобежцев в родственных видах спорта [4].

1. Конькобежный спорт и шорт-трек: правила соревнований / авт.-сост.: В.В. Гришин [и др.]. – М.: ФиС, 1990. – 135 с.

2. Конькобежный спорт: программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / разработ. И.И. Альшевский. – Минск, 2003. – 128 с.

3. Шорт-трек: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / разработ. И.И. Альшевский. – Минск, 2006. – 166 с.

4. Стенин, Б.А. Конькобежный спорт: учеб. пособие для пед. ин-тов / Б.А. Стенин, В.Г. Половцев. – М.: Просвещение, 1990. – 176 с.