

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ В СПРИНТЕРСКИХ ГОНКАХ НА ТРЕКЕ

Каминский В.В., Дворяков М.И., Масюкович Н.О.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Спринтерские гонки на треке были включены в программу первых современных Олимпийских игр. С тех пор эта дисциплина пользуется огромной популярностью. Скоротечная во временном аспекте, очень зрелищная, динамичная и контрастная спринтерская гонка является самой сложной трековой дисциплиной. Для победы в спринте недостаточно только отличных физических кондиций. Необходимо обладать способностью в считанные доли секунды принимать правильные решения и совершать верные действия в борьбе с соперником за выигрышную позицию на полотне трека. В этой дисциплине наиболее тесно и предметно сотрудничество тренера и спортсмена.

Наиболее великие спринтеры, как у мужчин, так и у женщин, представляли и представляют такие страны, как Франция, СССР, Германия, Австралия, Англия. Это страны, в которых были созданы и действуют сейчас «спринтерские школы». Как единичные случаи подготовки великих спринтеров можно назвать такие страны, как Беларусь, Голландия, Италия, Канада, Литва, Россия, США.

Подготовка спринтеров подразумевает использование в большом объеме физических упражнений с тяжестями для получения мышечной структуры (с акцентом на нижние конечности) большой взрывной мощности. Для создания общей выносливости, скорости и силы используются упражнения с применением велосипеда на шоссе и плавания. Специальная подготовка осуществляется на полотне трека. Тренер и спортсмен работают над улучшением скоростных качеств, технического и тактического мастерства. Развитие скоростных качеств осуществляется с помощью различных ускорений самостоятельно и за лидером. Технические упражнения обеспечивают «единство спортсмена и велосипеда», что подразумевает способность спортсмена наилучшим образом управлять велосипедом в любом месте полотна трека и на любой скорости независимо от противодействия соперника [1]. Поскольку полотно трека имеет переменный угол наклона от 3 до 48 градусов, а скорость варьируется от 0 до 70 км/час, соперничество происходит на грани контакта, поэтому высокий технический уровень спринтера очень важен для достижения победы. Не менее значителен и уровень тактического мастерства спринтера. В этом плане спортсмену необходимо думать как шахматисту в шахматной партии над правильным ходом, только многократно быстрее. Ключевое слово в спринте «атака». Оно предполагает ложное или основное ускорение с целью достижения победы в заезде. Успешность атакующих действий зависит от правильного местонахождения спортсмена на полотне трека относительно соперника в момент атаки [2].

В настоящем исследовании были рассмотрены технико-тактические действия спринтера, находящегося на второй позиции в заезде из двух участников.

Цель исследований – совершенствование методики спортивной тренировки велосипедистов в гонках на треке.

Задачи исследования:

– изучить варианты технико-тактических действий спринтеров, находящихся на второй позиции в заезде;

– определить наиболее эффективные варианты технико-тактических действий спринтеров, находящихся на второй позиции в заезде;

– выработать практические рекомендации по технико-тактическим действиям спринтеров, находящихся на второй позиции в заезде;

Методы и организация исследования:

– педагогические наблюдения;

– анализ документальных материалов (протоколов соревнований);

– математическая статистика.

Результаты исследования. Исследования проводились на велодроме «Минск-Арена» в период с февраля по сентябрь 2013 года во время проведения чемпионата мира, чемпионата Европы среди ветеранов, республиканских соревнований. Объектами исследований явились технико-тактические действия спринтеров, находящихся на второй позиции в заезде из двух участников. Субъектами исследований были участники вышеперечисленных соревнований среди мужчин и женщин на которых определялось:

– начало атаки со второй позиции по расстоянию до финиша (полкруга, круг и т. д.);

– эффективность атакующих действий по результатам заезда (победа, поражение);

– взаимоположение участников заезда на полотне трека в момент начала атаки (спринтерский коридор, голубая, красная линии, расстояние между участниками в метрах).

Педагогическими наблюдениями было охвачено 133 заезда в спринтерских гонках на треке, из них 38 на чемпионате мира, 28 на чемпионате Европы среди ветеранов, 67 на чемпионате Республики Беларусь и республиканских соревнованиях. При определении эффективности технико-тактических действий мы рассматривали

те заезды, в которых участники были примерно равны по мастерству – на чемпионате мира, начиная с 1/8 финала у мужчин и 1/4 финала у женщин, на чемпионате Европы среди ветеранов с 1/2 финала у мужчин, на чемпионате Республики Беларусь и республиканских соревнованиях с 1/2 финала у мужчин и женщин. Всего 41 заезд.

По результатам педагогических наблюдений установлено четыре варианта начала атаки со второй позиции по расстоянию до финиша (таблица). Первый вариант – это ложная атака с целью изменения позиции. Он применялся на первом и втором кругах заездов, если скорость была менее чем 40 % от максимальной в заезде. Ложная атака наблюдалась в 26 заездах, из них в 21 на втором круге. Второй вариант – решающая атака за один круг до финиша, третий за полкруга. Атака за один круг до финиша характерна для заездов, когда скорость участников на момент атаки составляла 40–80 % от максимальной скорости заезда. Атака за круг до финиша была отмечена в 42 заездах. Атака за полкруга до финиша использовалась в заездах, когда скорость участников на момент атаки составляла 50–70 % от максимальной скорости заезда. Этот вариант технико-тактических действий спринтеров, находившихся на второй позиции, был зафиксирован в 63 заездах. В ходе соревнований был зарегистрирован еще один вариант атакующих технико-тактических действий спринтеров со второй позиции, не имевший значительного применения для того, чтобы считать его распространенным и эффективным. Атака на первом круге зафиксирована в 6 заездах. Таким образом, из четырех вариантов технико-тактических действий спринтеров (атаки), наиболее часто применялась атака за полкруга до финиша (63), далее, по убывающей, атака за круг до финиша (42), ложная атака (26) и атака на первом круге (6). При этом из 41 заезда, в которых участники были примерно равны по функциональному состоянию и технико-тактическому мастерству, атака за полкруга осуществлялась в 13 заездах, за круг до финиша – в 20 заездах, ложная атака в 8 заездах. Атака с первого круга не зафиксирована.

Для определения наиболее эффективных вариантов технико-тактических действий спринтеров, находящихся на второй позиции в заезде, данные педагогических наблюдений использовались при анализе протоколов соревнований. По результатам анализа протоколов соревнований в совокупности с данными педагогических наблюдений по заездам примерно равных участников установлено, что применение атакующих действий спринтерами, находившимися на второй позиции за полкруга до финиша, привело к победе в 8 заездах из 13, что составляет 61,5 %. Спринтеры, стартовавшие «вторым номером» и победившие в своих заездах, при атаке за полкруга находились в момент атаки выше красной линии в 5–6 метрах за «первыми номерами», в середине последнего виража настигали «первые номера», а на финишной прямой первыми пересекали финишную линию. Спринтеры, проигравшие свои заезды со второй позиции, при атаке за полкруга находились в 3–4 или 7–10 метрах за «первым номером» и оба в «спринтерском коридоре». В первом случае они не успевали создать разность скоростей, находясь близко к сопернику, а во втором – догнать соперника, начав атаку издалека.

Применение атакующих действий спринтерами, находившимися на второй позиции, за круг до финиша привело к победе в 14 из 20 заездов, что составляет 70 %. При атаке за круг «второй номер» располагался выше голубой линии в конце виража, на расстоянии 9–10 метров за «первым номером», который располагался ниже голубой и выше красной линий. При этом «второй номер» настигал «первого номера» в середине последнего виража и на финишной прямой наращивал преимущество в скорости. Спринтеры, проигравшие свои заезды со второй позиции, при атаке за круг находились в 4–5 или 11–14 метрах за «первым номером» в одну линию в «спринтерском коридоре» или у «борта». В первом случае они не успевали создать разность скоростей, находясь близко к сопернику, во втором – догнать соперника, начав атаку издалека.

Ложная атака, осуществляемая для изменения позиции, не может рассматриваться в рамках задач данного исследования, поскольку в борьбе за победу в заезде спринтер осуществляет технико-тактические действия уже с первой позиции.

Таблица – Техничко-тактические действия велосипедистов в спринтерских гонках на треке

№	Техничко-тактические действия	Чемпионат мира	Чемпионат Европы	Республиканские	Всего соревнований
1	Атака за полкруга до финиша	21	10	32	63
2	Атака за круг до финиша	13	9	20	42
3	Ложная атака	4	8	10	22
4	Атака на первом круге	–	1	5	6

Выводы

1. Определено, что атака за полкруга, начатая на мгновение раньше соперника при расположении в 5–6 м за ним, выше красной линии на выходе из предпоследнего виража приводит к успеху.
2. Установлено, что атака за круг до финиша, начатая на мгновение раньше соперника при расположении в 9–10 м за ним, выше красной линии из предпоследнего виража приводит к успеху.
3. Выявлено, что атака на первом круге не используется квалифицированными спринтерами.

1. Захаров, А. А. Тактическая подготовка велосипедиста: учеб. пособие для вузов физ. культуры / А. А. Захаров. – М.: 2001. – 63 с.
2. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт / Д. А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 343 с.