

ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В МНОГОДНЕВНЫХ ШОССЕЙНЫХ ВЕЛОСИПЕДНЫХ ГОНКАХ

В.В. Каминский, канд. пед. наук, доцент, М.И. Дворяков, доцент; Е.Н. Шушикова, канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Велосипедные шоссейные гонки с общего старта имеют особенности, в соответствии с которыми используются различные тактические действия. Основными отличающими признаками являются частота проведения гонок, продолжительность гонок по времени, профиль трассы на дистанции гонок. Так, по частоте проведения гонки подразделяются на однодневные и многодневные, по профилю – на равнинные, холмистые, горные [1].

Продолжительность многодневной гонки у мужчин варьируется от трех до двадцати одного дня. В один из дней может быть проведено две гонки. Каждая гонка, проводимая по дням, определяется как этап многодневной гонки. Профиль трассы чаще всего комбинированный. Комбинированный профиль этапов предполагает проведение индивидуальных гонок с общего старта, индивидуальных гонок на время, командных гонок на время, критериумов на равнинных, холмистых и горных по профилю трассах. Правилами таких соревнований определяются победители в личном зачете и командном зачете по сумме всей гонки. Определяются профильные победители. К таким относятся спортсмены, которые лучше финишируют, едут в горах, моложе других. Особенностью тактических действий в таких гонках является множественность целей для достижения, которых соответственно необходимо решать большее количество задач [2, 3].

Объектом исследований является методика тренировки высококвалифицированных велосипедистов шоссейников (мужчины).

Субъектом исследований в качестве экспертов выступили тренеры и высококвалифицированные спортсмены Беларуси и велосипедных клубов «Протура».

Задачи исследований: выявить значение тактики в соотношении с другими компонентами подготовки, определить виды и эффективность тактических действий в многодневных велосипедных шоссейных гонках.

В исследовании использовались следующие научные методы: педагогические наблюдения, анализ документальных материалов, опрос спортсменов и тренеров, математическая статистика.

Организация исследований. Изучались и анализировались протоколы соревнований, видеоматериалы, результаты опроса сквозь призму тактических действий в гонке, их значения в соотношении с другими компонентами подготовки. Так, педагогические наблюдения осуществлялись во время проведения соревнований республиканского календаря и просмотров телевизионных показов гонок. Изучение и анализ документальных материалов осуществлялось с использованием протоколов соревнований, отчетов о гонках, видео просмотров гонок. Значение и виды тактических действий изучалась и определялась по опросам тренеров (14 человек) и спортсменов (22 человека).

Результаты исследований. Установлено, что при экспертной оценке тактических действий в велосипедных шоссейных многодневных гонках в соотношении с другими компонентами подготовки, по данным опроса тренеров и спортсменов, обе категории опрошиваемых определяют физический компонент подготовки как главный. При этом тренеры определяют значение этого компонента в 43,5 %, спортсмены в 40,2 %. Тактический компонент подготовки определен тренерами в 25,4 % и как второй по значению. Спортсмены на второе место также ставят тактический компонент подготовки – 27,9 %. Они полагают, что осуществить необходимые тактические действия в такой продолжительной многосложной по профилю трассы гонке можно только в состоянии оптимальной спортивной формы. Технический компонент подготовки определяется тренерами и спортсменами как третий по значению компонент соответственно 20,1% и 16,6 %. По мнению тренеров и спортсменов, морально-волевой компонент подготовки очень важен на пиковых по напряженности моментах гонки, когда необходимо проявить способность ехать на грани «отказа» и выдержав это напряжение победить, и наоборот секундная слабость может перечеркнуть часы напряженного труда. Тренеры определяют его значение в 11 %, спортсмены – 15,3 % (таблица 1).

Таблица 1 – Экспертная оценка тактических действий в многодневной гонке в соотношении с другими компонентами подготовки

Категория	К-во п	Погреш- ность г	Тактический компонент подготовки %	Технический компонент подготовки %	Физический компонент под- готовки %	Морально- волевой ком- понент подго- товки %
Тренеры	14	±0,391	25,4	20,1	43,5	11
Спортсмены	22	±0,356	27,9	16,6	40,2	15,3

При определении видов тактических действий зафиксировано единое мнение относительно их классификации. Тренеры и спортсмены различают индивидуальный и командный виды тактических действий, которые могут осуществляться активно или пассивно. Для определения эффективности тех или иных тактических действий были введены соотношения индивидуального вида тактических действий, осуществляемых активно и пассивно и командного вида тактических действий соответственно (таблица 2).

Тренеры и спортсмены определяют командный вид тактических действий, осуществляемый активно как самый эффективный вид тактических действий в гонке. Тренеры дают 49,8 % и таким образом считают командные действия значительно эффективнее других. Педагогические наблюдения и анализ документальных материалов позволяют сделать вывод о том, что в высшем эшелоне мирового велосипедного профессионального спорта «Протуре» есть 6–8 команд, способных осуществить полноценные командные тактические действия в течение всей гонки. Спортсмены придают большее значение пассивным действиям одиночки (34 %) эффективность командных тактических действий (49,9 %). Пассивные действия одиночки заключаются в том, чтобы, не имея поддержки команды, находится на позиции 10–20 мест в группе с тем, чтобы, не проявляя инициативы, контролировать действия соперников и принимать правильные тактические решения.

Таблица 2 – Виды тактических действий и их эффективность в многодневных гонках

Категория	К-во п	Погрешность г	Индивидуаль-ные активные тактические действия %	Командные активные тактические действия %	Индивидуаль-ные пассивные тактические действия %	Командные пассивные тактические действия %
Тренеры	14	±0,434	10,3	49,8	28,1	11,8
Спортсмены	22	±0,392	8,7	49,9	34,	7,4

Выводы: тактический компонент подготовки является вторым в соотношении с другими компонентами подготовки. Знание тактических вариантов и эффективное выполнение их в гонке в сочетании с хорошим техническим владением велосипеда на основе оптимального физического состояния спортсмена при способности проявления в тяжелые моменты гонки волевых усилий обеспечивает ему высокий уровень спортивного мастерства.

В велосипедных шоссейных многодневных гонках наиболее эффективны командные тактические действия. Действия спортсмена, не имеющего поддержку команды, также могут быть успешными при соответствии всех компонентов его подготовки требованиям гонки.

1. Захаров, А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: учеб. пособие для вузов физ. культуры / А.А. Захаров. – М.: 2001. – 64 с.
2. Красников, А.А. Тактика в велосипедном спорте / А.А. Красников. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – С. 14–18.
3. Фрил, Д. Библия велосипедиста / Д. Фрил. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 432 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ РЕЖИМАХ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

М.И. Корбит, канд. пед. наук, профессор,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Итоги выступления сильнейших биатлонистов мира на Кубках и чемпионатах мира и зимних Олимпийских играх показывают, что плотность результатов резко возросла. Примером может служить гандикап стартового времени первых 60 участников в гонке преследования. И у мужчин, и у женщин стартовое время находится в пределах двух с половиной минут и может быть меньше. Чемпионом может стать любой биатлонист из первых 30. Лучшим биатлонистам мира свойственно поддержание высокой скорости передвижения на всех отрезках дистанции и довольно стабильная и результативная стрельба на всех огневых рубежах.

Следовательно, для биатлонистов высокой квалификации весьма важным является совершенствование стрелковой подготовки непрерывно в течение годового цикла на высоких пульсовых режимах нагрузки при ЧСС 160–180 уд/мин. Однако это противоречит принципу постепенного нарастания тренировочных нагрузок в годовом макроцикле при становлении и приобретении спортивной формы.