

Полученные в ходе исследования данные имеют большое практическое значение, поскольку расширение информации о лыжниках-гонщиках с точки зрения психологии спорта позволяет создать условия для достижения высоких спортивно-технических результатов и корректировки тренировочного процесса.

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: ФКиС. – 222 с.
2. Вилюнас, В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. – М.: МГУ, 1990. – 283 с.
3. Дружинин, В.Н. Психодиагностика общих способностей / В.Н. Дружинин. – М.: Центр Академия, 1996. – 216 с.
4. Загвязинский, В.И. Методология и методы психолого-педагогических исследований: учеб. пособие для вузов / В.И. Загвязинский. – М.: Академия, 2001. – 208 с.
5. Озеров, В.П. Диагностика психомоторных способностей у школьников, студентов, спортсменов: метод. пособие для практических психологов и педагогов / В.П. Озеров. – Ставрополь: ИРО, 1995. – 58 с.
6. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.; М.; Харьков; Минск; Питер, 2000. – 712 с.

ТАКТИКА ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ 30 КМ СВОБОДНЫМ СТИЛЕМ (МАССТАРТ) ЛЫЖНИКАМИ-ГОНЩИКАМИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА КУБКЕ МИРА В ЛЯ КЛЮЗА (ФРАНЦИЯ)

Брановицкая А.А., Проволоцкий Н.П., Мищенко А.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Тактика – это совокупность средств и приемов, применяемых лыжниками как до соревнований, так и в ходе них, с целью достижения высокого спортивно-технического результата [1].

В настоящее время спорт достиг такого уровня, что для достижения высоких спортивно-технических результатов лыжнику необходимо не только высокая физическая, техническая и волевая подготовка, но и умное владение навыками тактического мастерства [2].

Значение тактической подготовки особенно велико в лыжном спорте, где умение правильно распределить силы на дистанции в условиях утомления часто является решающим фактором, определяющим спортивно-технический результат участника.

Актуальность темы. Все соревнования последних лет проходят на сложных трассах в упорной борьбе не только за призовые места, но и за то, чтобы попасть в десятку и даже в двадцатку сильнейших. Поэтому тема о тактическом мастерстве актуальна, как никогда.

Исследования обусловлены сложным характером рельефа трасс и все возрастающей спортивной конкуренцией, требующей постоянного поиска резервов, увеличения среднестационарной скорости. Причем в лыжных гонках именно тактика (динамика скорости, способ передвижения, длина и частота шагов, двигательные переключения) являются теми элементами соревновательной деятельности, которые во многом определяют результат выступлений.

Учитывая, что каждый участок дистанции предъявляет свои требования к механизмам энергообеспечения, именно оптимальный выбор названных выше показателей может способствовать повышению эффективности соревновательной деятельности [3].

Цель работы: изучение тактики прохождения дистанции 30 км лыжниками-гонщиками высокой квалификации.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

1. Изучить методику тактической подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации.
2. Определить тактику прохождения дистанции 30 км свободным стилем (масстарт) лыжниками-гонщиками высокой квалификации.

Тактика прохождения дистанции 30 км лыжниками гонщиками высокой квалификации на Кубке мира в Ля Клюза (Франция). Проанализировав результаты 30-километровой гонки среди мужчин, мы видим, что они не имеют существенных различий даже в первой восьмерке спортсменов (таблица 1).

Таблица 1 – Конечный результат гонки на 30 км свободным стилем на Кубке мира в Ля Клюза (Франция)

№	Спортсмен	Место	Результат
1	Нортуг Петер	1	1:19:26.5
2	Колонья Дарио	2	1:19:26.8
3	Легков Александр	3	1:19:28.5
4	Диченто Джоржио	4	1:19:28.5
5	Елонд Тор Асли	5	1:19:32.4
6	Содергрин Андрес	6	1:19:33.7
7	Пиллер Коттер Пьетро	7	1:19:35.6
8	Бабинов Иван	8	1:19:36.7
9	Долидович Сергей	39	1:20:19.2
10	Корнеенко Леонид	51	1:21:35.1

Далее для изучения тактики прохождения дистанции нами анализировалось время (таблица 2) и средняя скорость на отрезках 10, 20 и 30 км (таблица 3). По формуле скорость равна длине отрезка, деленной на время его прохождения.

Таблица 2 – Время прохождения отрезков в 30 км гонке свободным стилем на Кубке мира в Ля Клюза (Франция)

№	Спортсмен	10 км	20 км	Финиш	Проигрыш
1	Нортуг Петер	26:13.9	49:53.9	1:19:26.5	0
2	Колонья Дарио	26:02.1	49:45.3	1:19:26.8	+0.3
3	Легков Александр	26:00.3	49:43.7	1:19:28.5	+2.0
4	Диченто Джоржио	26:08.7	49:50.1	1:19:28.5	+2.0
5	Елонд Тор Асли	26:14.2	49:50.9	1:19:32.4	+5.9
6	Содергрин Андрес	25:58.8	49:45.8	1:19:33.7	+7.2
7	Пиллер Коттер Пьетро	26:04.9	49:48.4	1:19:35.6	+9.1
8	Бабинов Иван	25:55.8	49:48.5	1:19:36.7	+10.2
9	Долидович Сергей	26:21.2	49:59.3	1:20:19.2	+52.7
10	Корнеенко Леонид	26:35.4	50:17.0	1:21:35.1	+2:08.6

Как видно из таблицы, динамика скорости на отрезках следующая: на первом отрезке скорость Петера Нортуга составляла – 6,36 м/с, у Дарио Колоньи – 6,40 м/с, Александр Легков на первом отрезке показал скорость 6,41 м/с, у Джоржио Диченто скорость составила 6,37 м/с, немного ниже скорость была у Тора Асли Елонда – 6,35 м/с, у Андреса Содергрина – 6,42 м/с, у Коттера Пьетро Пиллера скорость составила 6,39 м/с, у Ивана Бабинова – 6,43 м/с. Скорость двух наших лыжников ниже чем у основной группы: Сергей Долидович – 6,32 м/с, Леонид Корнеенко – 6,26 м/с.

На втором отрезке мы видим значительное повышение скорости у всех спортсменов. Самую высокую скорость здесь показал Тор Асли Елонд – 7,06 м/с. Немного ниже была скорость остальных спортсменов: С. Долидович – 7,05 м/с, А. Легков, К.П. Пиллер и Л. Корнеенко – 7,03 м/с, у П. Нортуга и Дж. Диченто скорость составила 7,04 м/с, а Д. Колонья показал скорость, равную 7,02 м/с, А. Содергрин – 7,00 м/с и И. Бабилов – 6,97 м/с.

На финишном отрезке мы видим, что у всех лыжников показатели скорости значительно уменьшились: Петер Нортуг – 5,64 м/с, Дарио Колонья, Тор Асли Елонд – 5,61 м/с; у Александра Легкова – 5,60 м/с, Джоржио Диченто показал скорость 5,62 м/с; Андрес Содергрин, Коттер Пьетро Пиллер, Иван Бабилов показали одинаковую скорость – 5,59 м/с. Скорость двух наших лыжников заметно упала: Сергей Долидович – 5,49 м/с, Леонид Корнеенко – 5,32 м/с.

Таблица 3 – Величина средней скорости прохождения отдельных отрезков в гонке 30 км вольным стилем на Кубке мира в Ля Клуза (Франция)

№	Спортсмен	0–10 км	10–20 км	20 км – Финиш	общая
1	Нортуг Петер	6,36	7,04	5,64	6,35
2	Колонья Дарио	6,40	7,02	5,61	6,34
3	Легков Александр	6,41	7,03	5,60	6,34
4	Диченто Джоржио	6,37	7,04	5,62	6,34
5	Елонд Тор Асли	6,35	7,06	5,61	6,34
6	Содергрин Андрес	6,42	7,00	5,59	6,33
7	Пиллер Коттер Пьетро	6,39	7,03	5,59	6,33
8	Бабилов Иван	6,43	6,97	5,59	6,33
9	Долидович Сергей	6,32	7,05	5,49	6,28
10	Корнеенко Леонид	6,26	7,03	5,32	6,20

Изменение скорости на дистанции 30 км лыжников-гонщиков показаны на диаграмме.

Петер Нортуг использовал тактику с переменным изменением скорости на дистанции. На первом отрезке его скорость была ниже, чем у лидеров данного отрезка, на втором – стремительно увеличивалась, как и у других участников гонки, на третьем отрезке – значительно упала, что не помешало ему показать лучшую скорость на этом участке. Как мы видим, эта тактика полностью себя оправдала и принесла Н. Петеру первое место.

У Дарио Колоньи скорость на первом участке была выше, чем у П. Нортуга, но на остальных отрезках он показал скорость, уступающую скорости П. Нортуга, что и не позволило ему завоевать золотую медаль.

Бронзовый призер А. Легков на первом отрезке показал скорость выше, чем П. Нортуг. На втором отрезке его скорость увеличилась, а на третьем – ниже скорости лидеров.

Андрес Содергрин, Коттер Пьетро Пиллер, Иван Бабилов, Джоржио Диченто и Тор Асли Елонд, прошли дистанцию, используя технику лидера, но незначительная скорость на последнем отрезке лишила шанса завоевать медали.

Что касается Сергея Долидовича и Леонида Корнеенко, то их тактика в этой гонке была также похожей на тактику победителя, но недостаток в физической подготовке спортсменов лишил их шанса попасть даже в двадцатку сильнейших.

Заключение. Таким образом, анализ результатов исследования позволяет сделать вывод, что эффективной тактикой на дистанции 30 км свободным стилем (масстарт) следует считать тактику с переменным изменением скорости на дистанции. Этим вариантом пользовались все лыжники, занявшие места с первого по восьмое. Средняя скорость по отрезкам у них составила 6,33–6,35 м/с.

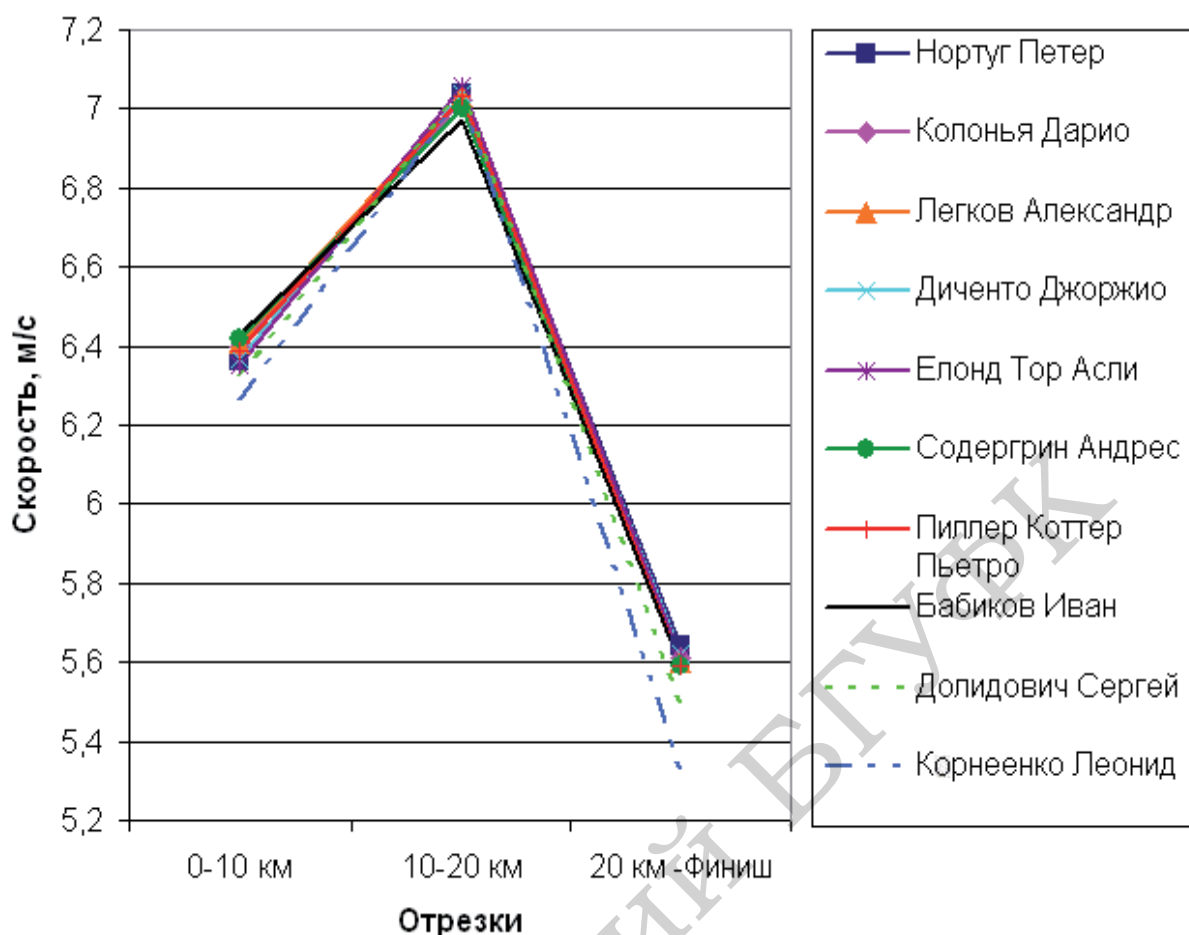


Рисунок – Изменение скорости на дистанции 30 км вольным стилем (масстарт)

1. Бутин, И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000. – 102 с.
2. Грушин, А.А. Лыжные гонки / А.А. Грушин // Физкультура и спорт. – 1997. – № 5. – С.16–22.
3. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсменов / В.М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – С. 28–39.

ПИТАНИЕ – ФАКТОР ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ I РАЗРЯДА

Брановицкая А.А., Якуш Е.М., канд. пед. наук, доцент, Маглыш А.С., студент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Современному спорту присущи интенсивные физические нагрузки во время тренировок и соревнований, высокое нервно-эмоциональное напряжение борьбы, нацеленность на рекордные спортивные результаты. Процесс подготовки к соревнованиям по лыжным гонкам требует от спортсмена огромных затрат времени и включает, как правило, двух- или трехразовые ежедневные тренировки, оставляя все меньше возможностей для отдыха, питания и полного восстановления физической работоспособности [3].