

СИДОРОВА Т. В.

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ В ЕСТАФЕТНИХ ГОНКАХ

Анотація. В статті мова йде про шляхи підвищення спортивного результату у лижних гонках у дисципліні естафета на міжнародній спортивній арені.

Ключові слова: зимові Олімпійські ігри; чемпіонат світу; загальна фізична підготовка; спеціальна фізична підготовка.

Вступ. Нововведення в програмі змагань з зимових видів спорту спричинили перегляд системи підготовки спортсменів. Так, у цей час при підготовці до Олімпійських ігор, окремі спортсмени за їх результатами беруть участь у різних дисциплінах або спеціалізуються переважно для участі в естафетній гонці, що вимагає використання в підготовці лижників об'єктивних критеріїв.

Змагальна діяльність у зимових видах спорту, у тому числі й лижних гонках, включає індивідуальні й командні види програми, серед яких особливе місце займають естафетні гонки.

Метою дослідження є реалізація структури змагальної діяльності висококваліфікованих лижників-гонщиків в естафетних гонках.

Завдання дослідження:

1. Вивчити змагальну діяльність висококваліфікованих лижників-гонщиків в естафетних гонках.
2. Виявити взаємозв'язок показників змагальної діяльності висококваліфікованих лижників-гонщиків в естафетних гонках.
3. Розробити практичні рекомендації з удосконалення змагальної діяльності висококваліфікованих лижників-гонщиків в естафетних гонках.

Матеріал і методи дослідження. У роботі були використані наступні методи досліджень: аналіз і вивчення літературних джерел, протоколів міжнародних змагань; узагальнення досвіду практичної роботи тренерів; анкетне опитування тренерів і спортсменів; педагогічні спостереження й бесіди; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилися у три етапи.

На першому етапі досліджень (вересень-листопад 2017 року) визначалися предмет та об'єкт досліджень, здійснювався аналіз науково-методичної літератури, протоколів всеукраїнських і міжнародних змагань з лижних гонок, відеозаписів виступу українських і провідних лижників-гонщиків на міжнародних змаганнях, а саме: зимові Олімпійські ігри, чемпіонати й кубки світу.

На другому етапі дослідження (грудень 2017р. – березень 2018 р.) проводилися дослідження динаміки за темою роботи. Було проведено

узагальнення змагальної діяльності висококваліфікованих лижників-гонщиків в естафетних гонках.

На третьому етапі дослідження (квітень 2018 р.) було виконано обробку даних, на основі яких формулювалися висновки, розроблялися практичні рекомендації щодо формування естафетних команд у лижних гонках.

Дослідження протоколів змагань починаючи з 1936 по 2018 рр. показало, що найсильнішими жіночими естафетними командами є команди: Росії, Норвегії, Фінляндії, Німеччини, Швеції, і Італії. Найбільшу кількість нагород за весь цей час має естафетна команда Росії (СРСР), – 13; Норвегії – 11; Фінляндії – 9; Німеччини – 6; Швеції – 6; Італії – 4 (рис. 1).

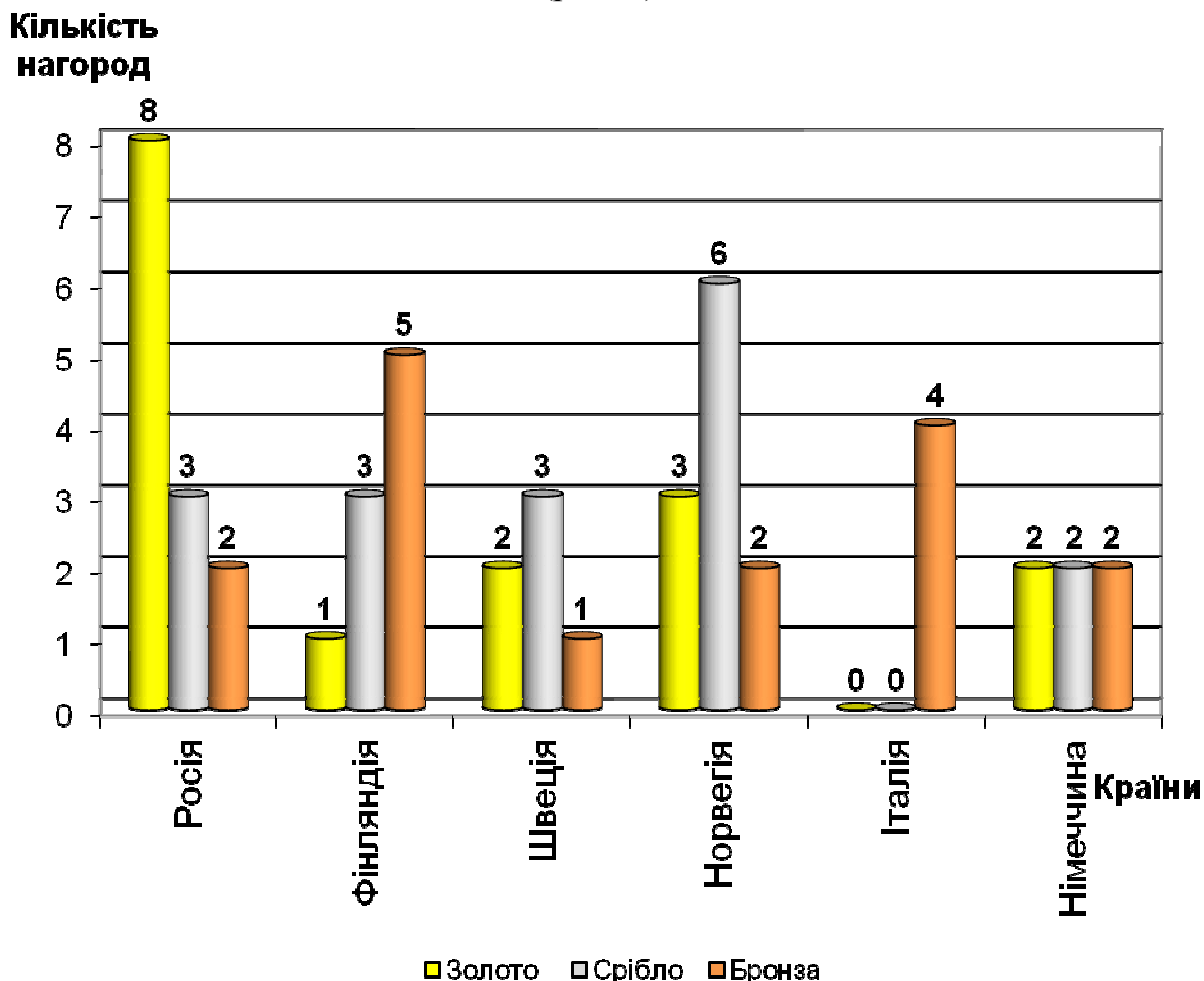


Рис. 1. Кількість нагород в естафетних гонках на ЗОІ (жінки)

Аналогічні дослідження серед чоловічих лижних естафет, свідчать, що п'ятірку найсильніших команд очолюють лижники Норвегії – 14; Фінляндії – 13; Швеції – 11; Росії – 10; і Німеччини – 2 (рис. 2).

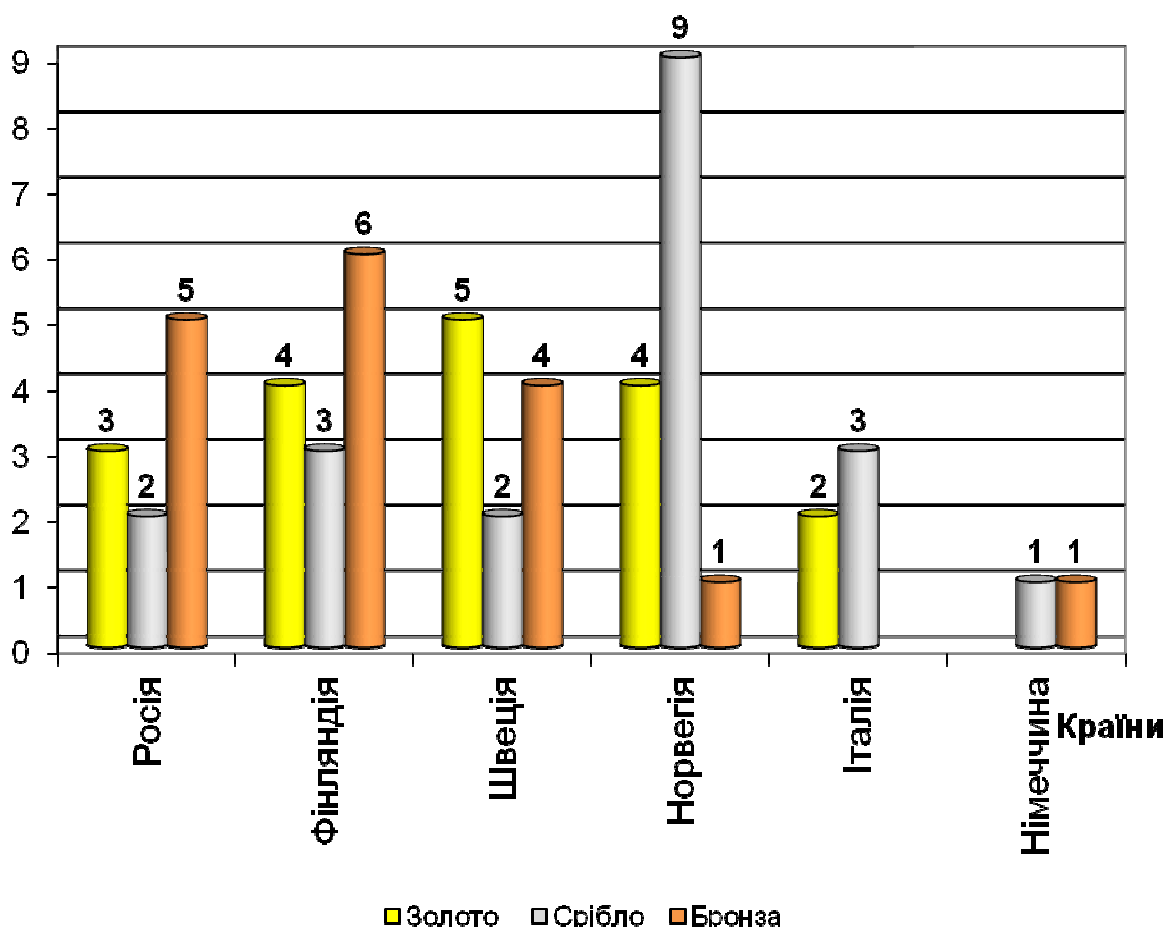
Кількість
нагород

Рис. 2. Кількість нагород в естафетних гонках на ЗОІ (чоловіки)

Проведені нами дослідження динаміки виступів на зимових Олімпійських іграх показали, що лідером серед жіночих естафетних команд є команда Росії. Разом з тим, можливо однією із причин зниження результатів є зміна головного тренера напередодні змагань XXI зимових Олімпійських іграх у Ванкувері збірня Росії значно погіршила свій результат. Успіху скандинавських країн - Норвегії, Швеції й Фінляндії сприяло зручне клімато-географічне положення. Також ці країни виробляють кращий лижний реманент, що дає їм значну перевагу на змаганнях (рис. 3, 4).

Команда Німеччини досить вдало виступала в період з 1960 по 1980 р. і потім нестабільна політична й економічна ситуація в країні призвела до погіршення спортивних результатів у цілому. З 1998 по 2018 р. команда Німеччини зуміла повернути собі лідируючі позиції. Естафетна команда Італії має велику перевагу в пересуванні вільним стилем, що дозволяє поліпшити результат усієї естафетної гонки.

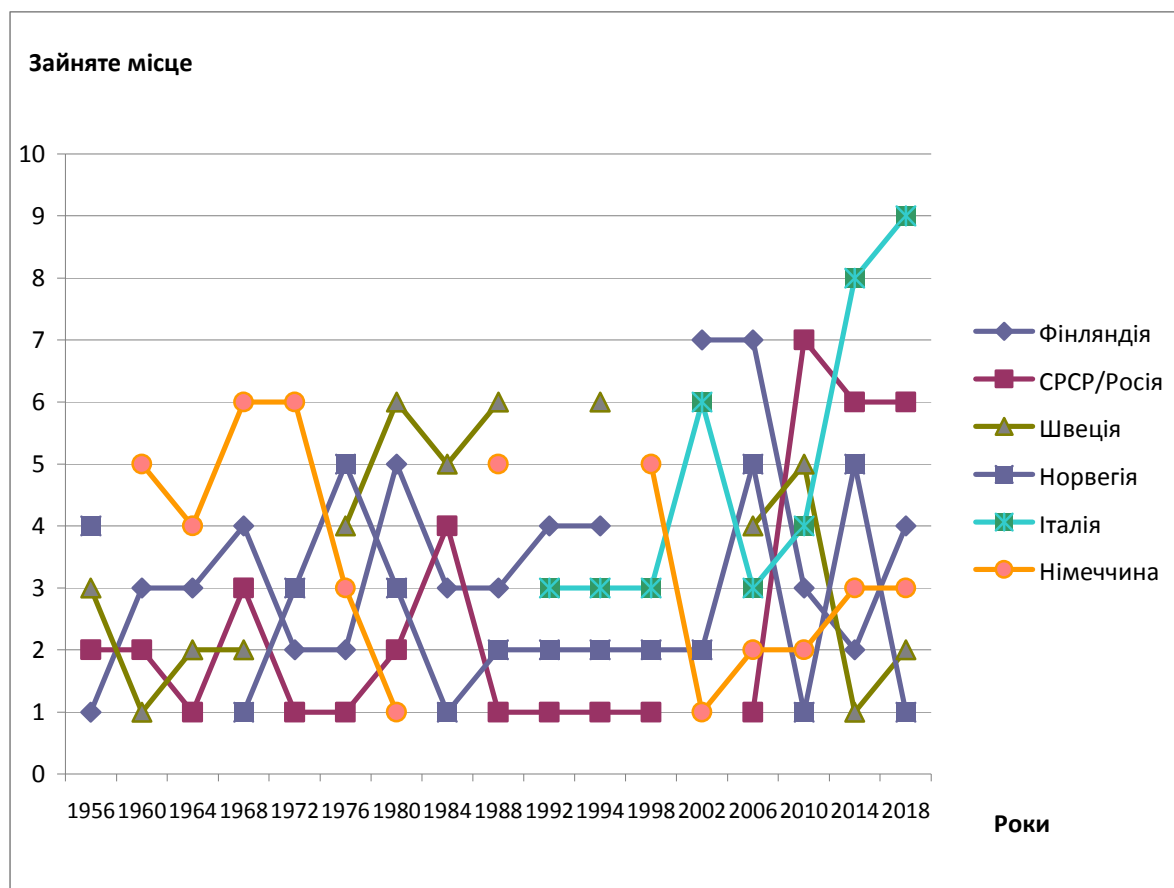


Рис. 3. Динаміка спортивних результатів найсильніших жіночих естафетних команд на Олімпійських іграх

Аналіз динаміки результатів естафетних гонок свідчить, що з 1936 по 2018 рр. у чоловічих команд результат покращився на 45%, а з 1956 по 2018 рр. у жіночих команд покращився на 21%. Насамперед це підтверджується тим, що з метою розвитку олімпійського руху й популяризації видів спорту, Міжнародний Олімпійський Комітет проводив заходи, де висвітлювалися питання щодо появи нових національних олімпійських комітетів, а також зв'язок із пресою й телебаченням. Це дало можливість збільшити кількість учасників змагань і підвищити конкуренцію серед спортсменів. Насамперед, на поліпшення результатів в естафетних гонках впливає науково-методичне забезпечення у сфері фізичного виховання й спорту. Підвищення швидкості пересування відбувається за рахунок якісної машинної підготовки лижних трас до змагань, постійного поліпшення лижного реманенту й розробки нових технологій лижі-мастильних матеріалів (рис. 5).

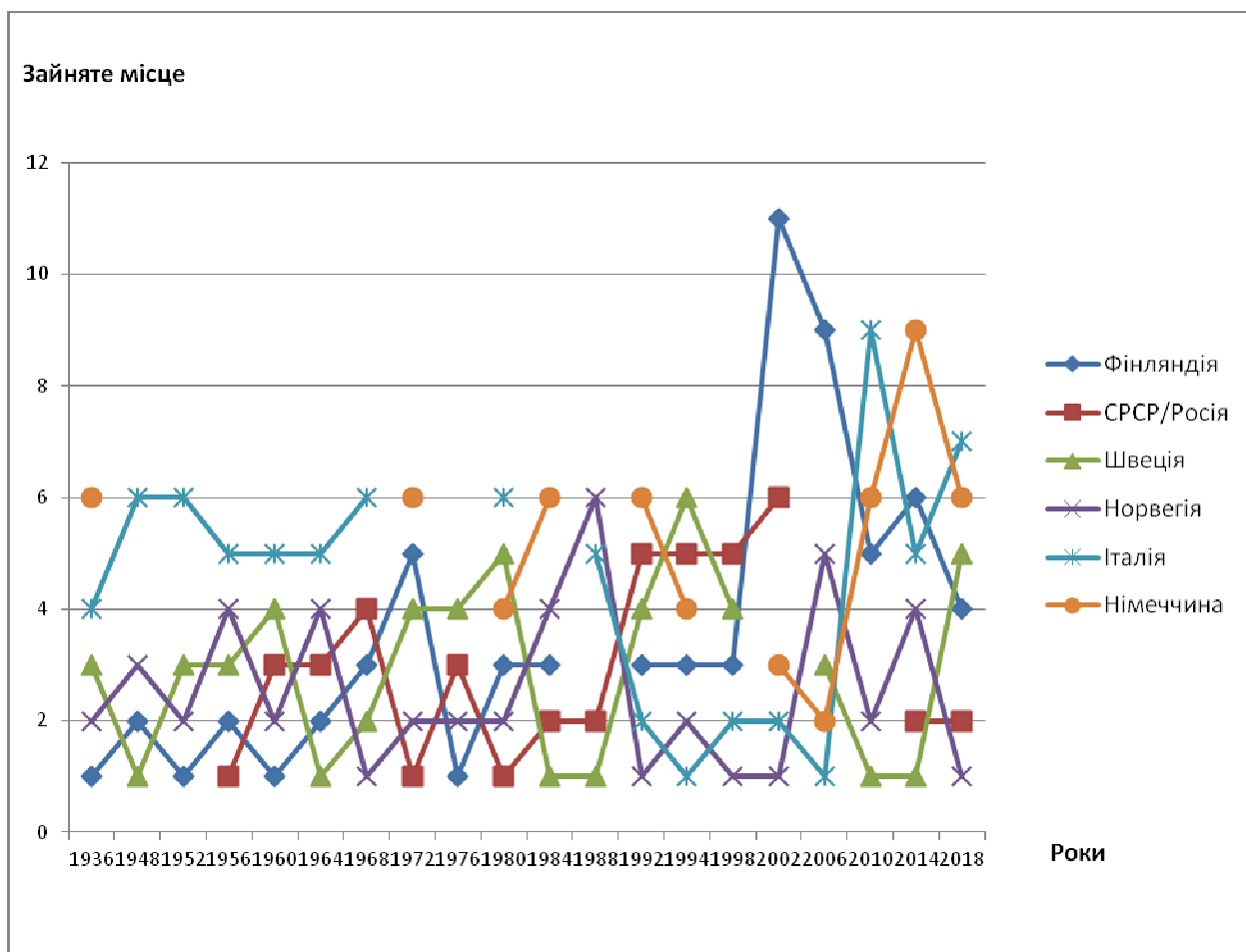


Рис. 4. Динаміка спортивних результатів найсильніших чоловічих естафетних команд на Олімпійських іграх

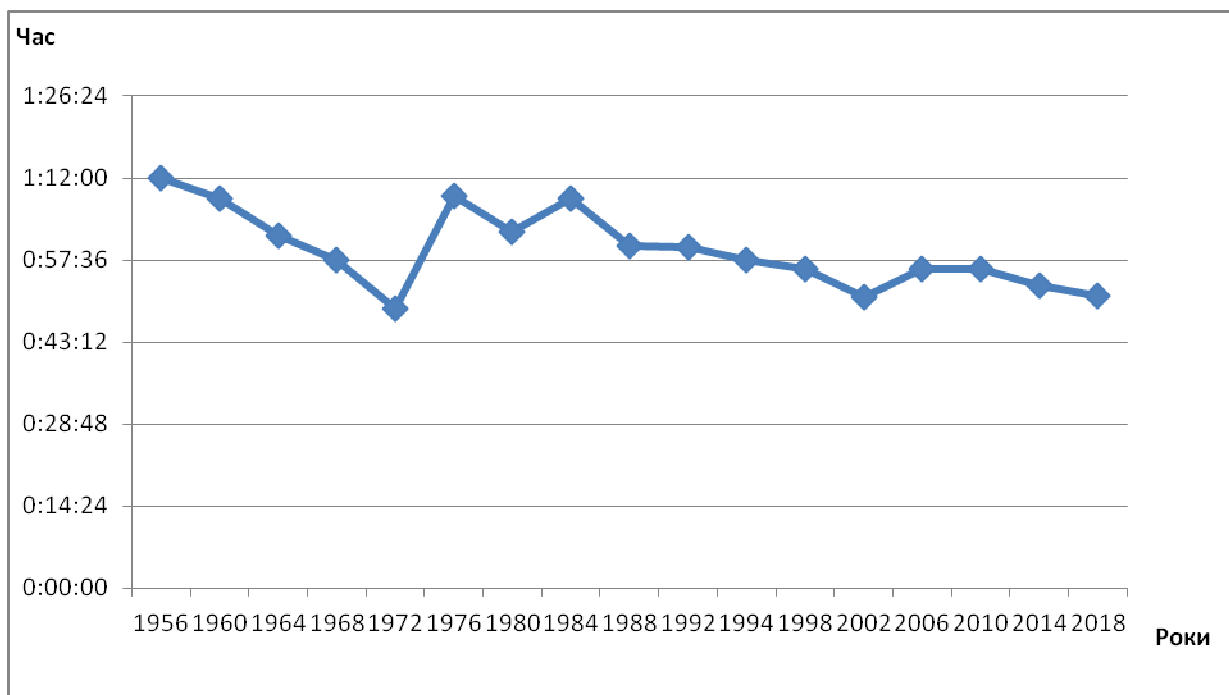


Рис. 5. Динаміка спортивного результату в жіночих естафетних гонках

Одною з тенденцій розвитку лижних гонок на сучасному етапі є всезростаюча конкуренція в боротьбі за чемпіонські й призові місця як в індивідуальних, так і в командних номерах програми. У цей час на зимових Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Кубках світу, Всесвітніх універсіадах й інших офіційних міжнародних змаганнях чемпіонів призерів змагань розділяють десятки, а часом і соті частки секунди. Особлива гострота змагальної діяльності відзначається у лижних естафетах, які для держав, що беруть участь, найбільш престижні, оскільки відбивають рівень розвитку виду спорту.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури [1, 2, 3, 4, 5] й результати проведених нами досліджень підтверджують наше припущення про те, що ефективність реалізації структури змагальної діяльності є впливовим чинником, що обумовлює результати спортсменів в естафетних лижних гонках.

Наші дослідження не суперечать наявним у літературі даним про те, що одною з головних особливостей змагальної діяльності є збалансованість її окремих елементів, які визначають кінцевий результат спортсмена.

Відсутність достовірних відмінностей між середніми результатами програшу переможцю команд, що зайняли 2-6 місця в естафетних гонках у чоловіків і жінок на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу й Кубках світу свідчить очевидно про те, що провідні країни світу після закінчення чергового олімпійського циклу, чемпіонату світу або Кубка світу з лижних гонок вчасно вносять корективи у систему підготовки спортсменів і структуру змагальної діяльності.

Яскравим підтвердженням результатів наших досліджень про вплив структури змагальної діяльності на результати в естафетних лижних гонках є результати в естафетних гонках на зимових Олімпійських іграх, чемпіонатах світу й Кубках світу збірної команди України, які свідчать про збільшення програшу переможцю від змагання до змагання, що підтверджує у цей час стан розвитку лижних гонок на Україні і як наслідок невідповідність структури змагальної діяльності лижників-гонщиків України сучасним тенденціям розвитку лижних гонок. Таке положення на наш погляд вимагає корінного перегляду системи підготовки збірної команди України й особливо до естафетних дисциплін при підготовці до XXIV зимових Олімпійських ігор 2022 року у Пекіні.

Таким чином, проведені дослідження показали, що ефективність багаторічної реалізації структури змагальної діяльності лижників-гонщиків високої кваліфікації відбиває стан розвитку виду спорту у країні й впливає на спортивний результат спортсменів у лижних естафетних гонках.

Отримані нами результати досліджень співвідносяться з вищевказаними факторами, а також не суперечать сучасним теоретико-практичним положенням системи підготовки у лижних гонках у цілому та її складовій – змагальної діяльності, які розглядаються фахівцями як єдиний нерозривно зв'язаний процес.

Проведені дослідження також збігаються з розумінням практиків лижних гонок про те, що система підготовки в лижних гонках, що складалася

десятиліттями та найбільш прийнятна для спортсменів, що займаються стаерськими дисциплінами, вимагає вдосконалення.

Висновки. Змагальна діяльність є однією з головних ланок структури тренувального процесу. Для успішного виступу в лижних естафетних дисциплінах необхідно забезпечити високий рівень комплексної підготовленості спортсменів. У процесі підготовки головну увагу слід приділяти засобам загальної й спеціальної фізичної підготовки для тих учасників естафети, які схильні до змагальної діяльності в естафетах на першому етапі.

Перспективи подальших досліджень. Вдосконалення структури змагальної діяльності в естафетних гонках.

Список використаної літератури:

1. Баталов А. Г., Храмов Н. А. Подходы к моделированию индивидуальных целевых систем соревнований высококвалифицированных лыжников-гонщиков. Бюллетень №5 ЦАО. М : РИОРГАФК, 2000. С. 12-15.

2. Карленко В. П., Веркалец А. В., Карленко Н. В., Дехтярев Ю. П., Нестеров В. Н. Влияние биоэлектрической активности сердца на технико-тактическое мастерство в лыжных гонках // Матеріали II Всеукраїнського з'їзду фахівців спортивної медицини та лікувальної фізкультури України «Людина, спорт і здоров'я», присвяченого 60-річчю лікарсько-фізкультурної служби України. 3 - 5 листопада 2008 року. Київ, 2008. С. 44-46.

3. Мулик В. В., Хохлов Г. Г. Сравнительный анализ соревновательной деятельности на различных дистанциях лыжных гонок // Наука в олимпийском спорте. 2004. №1. С.31-38.

4. Мулик В. В. Критерии подготовленности тренера в лыжном спорте для работы с группами начальной подготовки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2003. № 1. С. 3-9.

5. Хохлов Г. Анализ соревновательной деятельности в лыжных гонках // Теорія та методика фізичного виховання. 2010. №1. С.16-18.

Відомості про автора:

Сидорова Тетяна Вячеславівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків), тел. 0677631945, sidorova.tetyana@gmail.com