

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Курський державний університет (Росія)
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
І МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 17–18 квітня 2014 року)

Суми
Сумський державний університет
2014

МОНІТОРИНГ ЧИННИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ

Мукшин В. П., заслужений тренер України

Мукшин О. В., магістрант

Сумський державний університет

mukshin@rambler.ru

За останні роки на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, кубках світу, всесвітніх універсіадах та інших офіційних міжнародних змаганнях значно загострилася конкуренція серед кваліфікованих лижників-гонщиків. Не рідкісні випадки, коли на різних по довжині і складності змагальних дистанціях переможців від призерів відділяють десятки, а часом і соті частки секунди.

У зв'язку з цим у лижних гонках, як і в багатьох інших видах спорту, ведеться постійний пошук резервів для підвищення спортивних результатів спортсменів. Не викликає сумніву, що в цьому процесі головною детермінантою є система підготовки спортсменів, що вимагає постійного оновлення теоретико-методичних основ, а також комплексного підходу при розробці шляхів вдосконалення її структури та змісту.

Однією зі складових багаторічної системи підготовки спортсменів, її різних етапів, макро-, мезо- і мікроструктури тренувального процесу, включаючи змагальну діяльність є техніко-тактична підготовка, рівень якої найчастіше робить вирішальне значення при розподілі місць у підсумковому протоколі змагань [1].

Не менш важливим розділом в системі підготовки спортсменів вважається індивідуалізація процесу тренування з урахуванням ступеня впливу на організм спортсмена-лижника екзогенних (природні умови, складність лижних трас, якість спортивного інвентарю, мастила лиж та інше) і ендогенних (ефективність функціонування різних органів і систем, у тому

числі, однією з найбільш важливих – системи енергозабезпечення м'язової діяльності) чинників.

Аналіз доступної науково-методичної літератури з зимових видів спорту свідчить, що в сучасних умовах розвитку лижних гонок особливості взаємозв'язку техніко-тактичної майстерності спортсмена з рівнем його результативності змагання вивчені недостатньо.

У зв'язку з викладеним актуальним є комплексне навчання техніко-тактичної майстерності кваліфікованих лижників-гонщиків, як чинника, що лімітує змагальну результативність спортсменів з урахуванням впливу екзогенних та ендогенних факторів.

У процесі аналізу науково-методичної та спеціальної літератури як вітчизняних, так і зарубіжних авторів була вивчена змагальна діяльність лижників-гонщиків високого класу, особливості техніко-тактичних дій на різних дистанціях траси. Дані фахівців вказують, що за рахунок удосконалення техніко-тактичної майстерності в лижних гонках можна підвищити спортивний результат на 2–6% [2], при цьому зниження енерговитрат при пересуванні на підйомах в окремих випадках досягає 8–10%.

Проведені нами дослідження підтверджують існуючі положення про раціональні техніко-тактичні моделі, і так само показали, що лижники-гонщики, які в умовах змагань в оптимальному співвідношенні застосовували різні лижні ходи і техніко-тактичні дії, що відповідають складності лижної траси, показали більш високі спортивні результати.

Прогнозуючи тактично грамотну побудову змагальної боротьби необхідно в оптимальному співвідношенні поєднувати чинники, що сприяють підвищенню ефективності та економічності бігу. Непродуманий розподіл сил на дистанції передчасно знижує працездатність гонщиків і, в кінцевому підсумку, веде до зменшення середньої швидкості пересування по дистанції.

Як встановлено нами 70% з числа опитаних спортсменів

ураховують, а 30% – не враховують чинник жеребкування у визначенні тактичного варіанту проходження змагальної дистанції, та у визначенні індивідуального тактичного варіанту розподілу сил на спринтерських дистанціях: 40% лижників проходять дистанцію з максимальною швидкістю, 35% – дотримуються групи лідерів протягом всієї дистанції, а 25% з них розвивають максимальну швидкість на фінішній ділянці дистанції лижної гонки; 35% – проходять трасу з максимальною швидкістю, 40% – дотримуються групи лідерів протягом всієї дистанції. Отримані експериментальні дані підтверджуються існуючими теоретико-методичними положеннями, що існують у системі підготовки спортсменів із лижних гонок.

Таким чином, ефективність змагальної діяльності кваліфікованих лижників-гонщиків обумовлена наявністю у них арсеналу ефективних техніко-тактичних прийомів та показниками спеціальної підготовленості. Їх динаміка обумовлена технічними характеристиками, якістю спортивного інвентарю й змащення лиж, рівнем функціонального стану спортсмена і енергозабезпечення м'язової діяльності.

Отримані результати досліджень доповнили існуючі теоретичні положення і конкретизували динаміку структури та змісту техніко-тактичної майстерності кваліфікованих лижників-гонщиків. Результати досліджень можуть використовуватися при розробці програм підготовки кваліфікованих спортсменів у лижному спорті.

Література:

1. Мулик В. Сравнительный анализ соревновательной деятельности на различных дистанциях лыжных гонок / В. Мулик, Г. Хохлов // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 1. – С. 31–38.
2. Семейкин А. И. Подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков: учеб. пособие / А. И. Семейкин, А. Н. Степнов. – Омск, 2007. – 200 с.