

УДК 796.092

Бурла А.О., Юнак А.П., Возний А.П., Коваленко С.Л.

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ЛИЖНИКА-ГОНЩИКА

У статті йдеться про особливості тактичної підготовки лижників-гонщиків. Тактична підготовленість лижника-гонщика визначається рівнем його знань, умінь і здібностей, що забезпечують раціональне використання його фізичної, технічної і психічної підготовленості для досягнення мети, поставленої на конкретних змаганнях.

Ключові слова: Лижні гонки, лижні ходи, тактична побудова гонки.

Постановка проблеми. Сьогодні, коли рівень рекордів і вищих досягнень майже у всіх видах спорту настільки високий, що змінює наші уявлення про фізичні і психічні можливості людини. І ще одна важлива деталь, що є характерною для сучасного спорту: майже на всіх великих змаганнях серед претендентів на призові місця немає явних лідерів, які б помітно відрізнялися від суперників вищим рівнем технічної, фізичної і морально-вольової підготовки. А якщо на певний час і з'являється лідер, то інколи і він зазнає поразки від менш підготовлених спортсменів фізично, але таких, що більшою мірою володіють тактичною майстерністю.

Щодо цього не є винятком і лижний спорт, коли на старт на окремих дистанціях виходить не менше десятка висококваліфікованих лижників-гонщиків, які не поступаються один одному ані у силі, ані у швидкості, ані у витривалості, ані у рішучості віддати всі сили задля перемоги. І так стається, що лише секунди чи навіть десятки або соті частки секунди розділяють цих спортсменів на фініші. Класичним прикладом такої конкуренції були змагання лижників-гонщиків на дистанції 15 км на XIII зимових Олімпійських іграх (Лейк-Плесид, США, 1980 р.). Срібний призер Ю. Мieto (Фінляндія) на фінішній прямій програв переможцю гонки Т. Вайсбергу (Швеція) усього 0,01 с, відставши від нього на 1,75 см. Таке часто трапляється у легкій атлетичі, у ковзанярському спорті, плаванні, у велосипедному спорті. Але у цих видах які швидкості! І хто б міг подумати, що таке може статися у лижних гонках! Мабуть, чемпіон був тактично підготовлений краще.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Що ж таке тактика у спорті? Які ж компоненти визначають рівень тактичної підготовленості спортсмена?

Прийнято вважати, що тактика – це сукупність засобів, прийомів, які застосовуються спортсменом як під час підготовки до змагань, так і у процесі їх з метою досягнення найвищого спортивно-технічного результату [2].

Тактична підготовленість лижника-гонщика визначається рівнем його знань, умінь і здібностей, що забезпечують раціональне використання його фізичної, технічної і психічної підготовленості для досягнення мети, поставленої на конкретних змаганнях. І глядачі, і тренери часту бувають свідками того, як найсильніші лижники, лідери сезону, зазнавали поразки на лижних трасах від своїх менш сильних, але тактично краще підготовлених суперників, що володіють тактичними і психологічними прийомами ведення спортивної боротьби на кожній конкретній дистанції або окремих етапах естафетної гонки, уміють грамотно побудувати перебіг боротьби від старту до фінішу з урахуванням особливостей рельєфу траси, індивідуальних особливостей та особливостей і можливостей основних суперників [2; 4].

Рівень тактичної підготовленості лижника-гонщика залежить від оволодіння ним засобами, формами і видами тактичних прийомів у лижному спорті. Тактика спортсмена будується залежно від основних стратегічних завдань кожного сезону з його участю в серії різних загань з метою підготовки та успішного виступу у головних змаганнях, а також у кожному конкретному змаганні з участю суперників з різним рівнем підготовленості.

Тактична підготовка лижника-гонщика насамперед пов'язана з розробленням і реалізацією власної схеми проходження певної змагальної дистанції в боротьбі з конкретними суперниками з урахування рельєфу лижної траси, погоди та багатьох інших чинників, що впливають на змагальну діяльність. Освоєння різних тактичних прийомів передбачає вивчення й аналіз передбачуваних тактичних ситуацій та особливостей поведінки суперників у кожній із них, а також підготовку до ведення змагальної боротьби з основними суперниками [4].

Удосконаленню тактичної майстерності на різних етапах багаторічної підготовки і в різних періодах тренувального макроциклу приділяється неоднакова увага. Найбільш цілеспрямована робота, спрямована на підвищення тактичної підготовленості, припадає на етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, коли спортсмен готується до вищих досягнень. На етапі спеціалізованої, базової підготовки вдосконалюються в основному вузлові компоненти тактичної майстерності. На першому і другому етапах багаторічної підготовки тактичне вдосконалення є другорядним завданням, оскільки тут вирішуються лише найбільш загальні питання тактичної підготовки, що стосуються теоретичної і практичної частини вдосконалення (В. М. Платонов, 2004).

Значне ускладнення трас лижних гонок і загострення спортивної боротьби на дистанціях, що посилюється, вимагають від гонщиків не тільки високої тренуваності, але й гнучкого, доцільного застосування різних способів пересування на рівнинних ділянках, підйомах і на рівнинних ділянках після подолання підйомів. Спостереження на змаганнях із лижних гонок показують, що більшість гонщиків тактично неправильно застосовують класичні способи пересування на різних ділянках дистанції, що, безумовно, не дозволяє їм досягти успіху у змаганнях. Аналіз доступної нам літератури засвідчує, що у фахівців лижного спорту на сьогодні немає одностайної думки щодо доцільності застосування класичних способів пересування та їх поєднань на різних ділянках дистанції [4].

Мета дослідження: визначити ефективність тактичної побудови проходження різних ділянок дистанції, використовуючи класичні і ковзанярські лижні ходи.

Досягнення поставленої мети передбачає вирішення таких завдань:

1. Виявити найбільш ефективні способи подолання рівнинних ділянок лижної траси.
2. Визначити ефективні способи подолання пологих та крутих підйомів і спусків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Перш ніж говорити про тактичну доцільність і недоцільність застосування певного лижного ходу на ділянках дистанції, як указують В.Ф. і Р.В. Кожокіни (2010), необхідно кожному лижникові знати техніко-тактичні характеристики класичних способів пересування, які подані в табл. 1. Знання характеристик лижних ходів посилить теоретичну і тактичну підготовку спортсмена, дасть відомості про переваги і недоліки конкретного способу пересування. Завдання лижника – навчитися раціонально використовувати під час гонки корисні особливості лижних ходів на ділянках дистанції, що у кінцевому підсумку сприятиме поліпшенню спортивного результату [4].

Таблиця 1

Характеристика класичних лижних ходів
(за В. Д. Євстратовим, П. М. Віролайненом, Г. Б. Чукардіним).
Пластикові лижі

Назва ходу	Час циклу, с	Відстань за цикл, м	Швидкість у циклі, м/с	Темп за хвилину (цикли)
Поперемінний двокроковий	0,8–1,5	4–7	4–7,5	50–70
Одночасний безкроковий	0,8–1,4	понад 9	4–7	40–75
Одночасний однокроковий (швидкісний варіант)	0,8–1,2	7–9	6–9	50–75

Чим визначається вибір ходу? Під час вибору ходу лижник повинен урахувати протяжність ділянки, характер рельєфу на ньому, фізичний стан, ступінь втоми, стан опори для палиць і лижні, ковзання лиж та інші чинники. Слід особливо відзначити: під час вибору ходу велике значення має тактичне завдання, яке лижник вирішує або збирається вирішувати на конкретній ділянці. Обігнати, зберегти лідерство, відпочити – такі типові завдання, як правило, ставлять перед собою лижники на ділянках дистанції [1; 4].

Як же тактично правильно застосовувати лижні ходи на різних ділянках траси, щоб усі їх проходити на високій швидкості?

Установлено, що за особливо сприятливих умов (відмінне ковзання, тверда опора для палиць, жорстка лижня) рівнинні ділянки, довжина яких згідно з правилами змагань повинна дорівнювати 1/3 довжини траси, лижникам доцільно проходити одночасним безкроковим ходом. Спортивна практика – яскраве тому підтвердження.

За хорошого ковзання рівнинні ділянки краще проходити поєднанням одночасного безкрокового з одночасним однокроковим ходом (швидкісний варіант) або поєднанням попереминого двокрокового з одночасним однокроковим ходом.

За задовільного ковзання (м'яка лижня, пухка опора для палиць) рівнинні ділянки слід проходити попереминим двокроковим ходом.

Наголосимо на тому, що назва "одночасні" йде від одночасного поштовху обома палицями і ковзання на двох лижах, а "попереминий" – від ковзання то на одній, то на іншій лижі і чергового поштовху то однією, то іншою палицею.

За поганого ковзання (глибокий сніг, коли поштовхи палицями малоефективні, нерівна лижня, яка проходить серед кущів або між деревами) рівнинні ділянки необхідно проходити попереминим чотирьокроковим ходом.

Уторовані, обледенілі ділянки дистанції (частіше трапляються в тіні) також слід проходити одночасними ходами. Застосування попереминих ходів тут нераціональне, оскільки недостатнє зчеплення лиж зі снігом під час поштовху ногою викликає проковзування і швидкість пересування падає. Крім того, на обледенілій лижні за попереминих ходів важче зберігати рівновагу, що призводить до напруги м'язів ніг, скутості рухів [1].

Підйоми. На сучасних гоночних трасах підйоми становлять 1/3 її довжини.

Залежно від крутизни підйоми класифікуються на пологі (до 6°), середні (до 11°), круті (більше 11°), а з урахуванням довжини – короткі (від 32 до 160 м), середні (від 160 до 320 м) і довгі (від 320 до 640 м). Установлено, що з усіх ділянок траси підйоми є енергоємними.

Підйоми можуть долатися ковзим, біговим і ступаючим кроком, якщо лижник використовує попереминий двокроковий хід, а також "напівялинкою", "ялинкою", "драбинкою".

Від чого залежить вибір способу подолання підйому? Він залежить від крутизни і довжини схилу, стану лижні й опори для палиць, змашування лиж, фізичної і технічної підготовленості лижника і його працездатності на певний момент. Тому тактично неправильно роблять ті лижники, які вибір способу підйому пов'язують тільки з крутизною схилу і не враховують усі вищезгадані чинники. Відомо, що майже всі підйоми мають перемину крутизну, що вимагає різноманітних способів їх подолання. Ураховуючи цю обставину, необхідно пам'ятати: під час подолання підйомів тактично раціонально застосовувати такі способи або їх поєднання, які краще відповідають особливостям мікрорельєфу.

Варто пам'ятати: перехід від одного способу до іншого має бути своєчасним, точним і швидким, без втрати швидкості. Спроба зберегти спосіб підйому, коли довжина ковзання лижі значно покоротшала, призводить до значних, неекономічних змін (Д. Д. Донський, Х. Х. Гросс) [1; 3].

Визначено, що найсильніші лижники світу (С. Ернберг, В. Кузін, Е. Мянтьюранта, В. Веденін, Г. Кулакова, В. Смирнов, Г. Сван) завжди підйоми (особливо довгі) долали швидко. Вони, як правило, мали незаперечну перевагу на них перед основними конкурентами.

Установлено, що гонщики підйоми долають нерівномірно: на першій половині швидкість у всіх вища, ніж на наступних відрізках. Із збільшенням крутизни підйому, в середній його частині, темп у спортсменів підвищується, а на заключній – знижується. Проте найсильніші лижники долають підйоми більш рівномірно, ніж найслабші. Гірші лижники різко знижують темп подолання підйому, особливо в його заключній частині. Природно, що ця тактична помилка не дозволяє їм раціонально розподілити сили на підйомах, а отже, боротися за призові місця. Необхідно відзначити: щоб швидко подолати підйом, лижникові потрібно володіти великими відновними здібностями.

Рівнинні ділянки після підйомів лижникам доцільно проходити поєднанням попереминого двокрокового ходу з одночасним однокроковим. Таке поєднання до того ж сприяє кращому протіканню відновних процесів в організмі лижника, істотно знімає навантаження з м'язів ніг, що виконували велику роботу під час подолання підйому. Проте якщо рівнинна ділянка після крутого підйому все ж таки має незначну висхідну крутизну (1°), то проходити її більш раціонально попереминим двокроковим ходом.

Якщо після підйому слідує відкритий спуск, то підйом потрібно долати у швидкому темпі і дуже активно почати вхід у спуск. Для цього необхідно виконати 3–4 бігових кроки, 2–3 рази сильно відштовхнутися палицями (одночасний безкроковий хід або одночасний однокроковий – стартовий варіант) і відразу ж прийняти стійку спуску.

Якщо ж після спуску відразу починається підйом, то лижнику варто перед входом у підйом кілька разів відштовхнутися руками. Застосувавши цей тактичний прийом, лижник дещо довше підтримає швидкість, що падає, і проковзне на початку підйому ще кілька метрів за інерцією. Переходити на попереминий двокроковий хід необхідно тільки тоді, коли крутизна підйому зросла і швидкість значно низилась.

Нерівні ділянки, що мають конфігурацію морських хвиль, слід проходити одночасним безкроковим ходом.

Відкриті спуски. Відомо, що на відкритих спусках (вони, згідно з діючими правилами змагань, повинні становити 1/3 довжини траси) лижник значно знижує свою рухову активність, тим самим

створюючи найбільш сприятливі умови для відновлення сил і функцій організму. А які стійки спуску доцільно застосовувати під час проходження відкритих довгих спусків?

Відкриті довгі спуски найкраще проходити у стійці "відпочинку". Ноги якомога більше слід випрямити в колінних суглобах (але у жодному разі не повністю), тулуб зігнути в попереку, до горизонтального положення, а руки поставити в зімкнутому положенні попереду верхньої частини тіла. Така поза добре обтічна і вигідна, з фізіологічної точки зору – дозволяє добре розслабити м'язи ніг, плечового пояса і спини. Проте деякі лижники проходять відкриті довгі спуски в низькій стійці, мабуть, вважаючи її найбільш доцільною. Насправді за низької стійки досягається ще менший лобовий опір повітря і швидкість дещо збільшується. При цьому не можна забувати й про те, що в низькій стійці знижується здатність до амортизації поштовхів, значно більше втомлюються м'язи ніг, гірше "відпочивають" м'язи спини і рук, траса є погано видимою. Тому під час вибору стійки відносно певного спуску лижникові необхідно враховувати всі обставини.

Дуже важливо під час проходження відкритих спусків зосереджувати увагу на глибокому видиху, який теж сприяє розслабленню м'язів і кращому відновленню працездатності організму.

Лижникові потрібно добре пам'ятати: спуски майже ніколи не бувають рівними. Вони мають численні горби і западини, і на кожному горбку і западині спортсмен зазнає поштовху. Невміння гасити силу поштовхів призводить до зайвих затрат сил, втрати рівноваги і часто до падіння. Отже, лижникові необхідно навчитися легко і бездоганно пом'якшувати поштовхи всіма суглобами ніг, передусім колінними.

Щоб дати можливість м'язам ніг відпочити під час спуску, іноді корисно, немовби переступаючи, переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу.

Щодо застосування лижних ходів на відкритих спусках, то слід нагадати: якщо вільний спуск занадто повільний, необхідно застосувати одночасний безкроковий хід або одночасний однокроковий – швидкісний варіант.

Отже, пластикові лижі і машинна підготовка відкритих спусків дозволили лижникам різної кваліфікації проходити їх приблизно з однаковою швидкістю. Виграти час на відкритому спуску можна за рахунок ефективнішого змашування лиж або за рахунок доцільного техніко-тактичного застосування стійок спуску.

Стойка в "плузі" застосовується для гальмування на пологих, прямих схилах. Гальмування виконується обома лижами. Швидкість лижника на спуску залежить від кута розведення лиж і характеру снігового покриву. На крутих схилах, що мають жорстку, обледенілу лижню, коли швидкість висока, гальмувати "плугом" недоцільно. За цих умов ефективніше застосувати гальмування зісковзуванням. Доцільно зазначити, що гальмування зісковзуванням застосовується не лише для зниження швидкості спуску, але й для зміни напрямку руху. Гальмування упором доцільно застосовувати під час спуску навкіс або на рівнинній ділянці після викочування.

Повороти в русі. Сучасні траси вимагають від лижника вміння швидко, а найголовніше без втрати швидкості виконувати повороти. Повороти в русі застосовуються під час зміни напрямку пересування на рівнинних ділянках і схилах. Способів поворотів існує багато. Це поворот переступанням, упором, "плугом", "ножицями", з упору, на паралельних лижах. Кожен поворот має свої техніко-тактичні переваги. Завдання лижника – навчитися раціонально використовувати під час гонки переваги певного повороту на рівнинних ділянках, схилах і на викочуванні зі схилу (на рівнині). Вибір повороту залежить від завдання, яке ставить лижник на схилі, крутизни і профілю схилу, стану снігового покриву, швидкості руху та ін.

Спортивна практика доводить, що на рівнинних ділянках доцільно застосовувати поворот переступанням, на схилах – переступанням, упором, "плугом" і на паралельних лижах.

Поворот переступанням – найпростіший і найбільш поширений з усіх поворотів, який збільшує швидкість лижника. На рівнинних ділянках і на пологих схилах збільшення швидкості відбувається за рахунок активного відштовхування ребром зовнішньої лижі й одночасного відштовхування палицями. На крутому схилі відштовхування палицями і лижею недоцільно (велика швидкість).

За поганої видимості, на незнайомих схилах із пухким сніговим покривом лижникові доцільно застосувати поворот "плугом".

За високої швидкості для зменшення крутизни спуску навкіс краще застосовувати поворот "ножицями". Варто зазначити, що це єдиний з усіх поворотів, яким можна повернути у бік гори на великих швидкостях.

Часто лижникові на схилі необхідно виконати повний поворот (із косоного спуску в косий в інший бік). У цьому випадку доцільно застосувати поворот з упору. Цей спосіб дозволяє виконувати поворот будь-якої крутизни на різних схилах із різним станом снігового покриву. Як проходити накатані схили? Установлено: на накатаних схилах найкраще застосовувати поворот на паралельних лижах. Цей поворот потребує найменших затрат сил, а найголовніше – швидкість під час повороту знижується незначно.

Фахівці вважають, що це найсучасніший поворот. Спортивна практика засвідчує, що висококваліфіковані лижники віддають перевагу на спусках виконувати поворот цим способом.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Тактичні вміння, навички і прийоми здобуваються і вдосконалюються протягом усього спортивного життя лижника-гонщика. Джерелами теоретичних знань є спеціальна література, бесіди з відомими спортсменами, перегляд змагань, кінофільмів, відеозаписів, аналіз власних виступів у різних за рівнем і значущістю змагань. У подальшому перспективними є дослідження, спрямованні на розробку практичних засад побудови тактики гонки на окремих дистанціях.

Використані джерела

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
2. Раменская Т. И. Специальная подготовка лыжника : учеб. кн. / Т. И. Раменская. – М. : СпортАкадем-Пресс, 2001. – 228 с.
3. Раменская Т. И. Тактическая подготовка лыжника : учеб.-практ. пособ. / Т. И. Раменская. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 264 с.
4. Ратов А. М. Совершенствование специальной подготовки лыжников-гонщиков с учетом биомеханических свойств их скелетных мышц : дисс. ... канд. физ. культуры и спорта / Ратов А. М. – К. : НУФКСУ, 2000. – 208 с.

Burla A., Yunak A., Vozny A., Kovalenko S.

TACTICAL TRAINING OF A SKIER-RACER

In the article we discussed tactical training peculiarities of ski cross country runners. The tactical training determined by his level of learning skills and capacities that allow correctly use his physical, technical and mental training for the competition goal realization.

The tactical training skier level depends from his skill to use tactical training in sky-country. The tactics of a sportsman are defined in the dependence from strategic goals of every season for his preparation and participate in basic competition and also in others competitions with his participation.

Tactical preparation of skier are built from depends of his individual scheme participation in the competition and also from opponents, relief of cross country distance, weather and other factors which have influence on a result in competition. Mastering of deferent tactical methods means learning and analysis different tactical situations and opponent behaviors in them and also building of running scheme of deferent parts of competition distance with using of classical and skating motions.

Significant complication of ski tracks and exacerbation of the sporting struggle in increasing distances require racers not only high preparedness, but also flexible, expedient use of various methods of movement in the plains, ascents and plains areas after overcoming the climb. Observations on competitions in ski races show that most riders tactfully incorrectly apply the classic methods of travel in different parts of the distance, which, of course, does not allow them to succeed in the competition. The analysis of literature available to us shows that there is currently no unanimous opinion among skiers on the feasibility of using classical methods of travel and their combinations at different distances.

Therefore we should deferent most efficient running of plain parts of competition distance and deferent efficient running of gently and steep slopes and lifts for deferent tactical building of running different parts of distance with using classical and skating motions.

Tactical learning and skill is built and perfected during all sport's life skier. Theoretical learning sources are special literature, conversations with famous sportsmen, watching video records and films, analysis individual starts in different kind of competitions.

Key words: Skiing, ski walking, tactical construction of the race.

Стаття надійшла до редакції 20.08.2017