

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЛЫЖНЫХ ТРАСС

Бурлакова Е.В.

УО «Могилевский государственный университет
имени А.А.Кулешова», г. Могилев, Беларусь

Научный руководитель:

доц., канд. пед. наук Кучерова А.В.

burl09@mail.ru

COMPARATIVE ANALYSIS OF SKI RUNS

Burlakova Y.V.

EI «Mogilev State University named after
A.A. Kuleshov», Mogilev, Belarus

The ski tracks' comparative analysis allows us to make forehanded adjustments to the training process of cross-country racers' preparation. The track's analysis includes a detailed analysis of the relief: the angle of rise, the length of the ups and downs and their number, the turns' steepness, the altitude above sea level. This information allows the coach to select the sites that are similar in characteristics to the main competitions' tracks of the season. The preliminary ski tracks' comparative analysis will contribute to more effective athlete's organism's adaptation to competitive conditions and successful overcoming of the distance.

Введение. Лыжные гонки – это тот вид спорта, который всегда предъявляет высокие требования ко всем видам подготовки спортсмена, инвентарю и лыжным трассам. С ростом спортивных результатов, возрастают требования к более качественному

планированию тренировочного процесса лыжников-гонщиков. Что требует поиска более конкретных и эффективных путей подбора методико-технологического обеспечения в проведении подготовительного и предсоревновательного периодов. Организация тренировочного процесса, на заранее продуманных и подобранных трассах, схожих с соревновательными участками, дает возможность рационального подбора средств и их сочетаний в микроциклах. За счет этого можно отработать наиболее сложные участки дистанции, а также планировать тактическую подготовку. Все эти данные можно получить при помощи GPS-функции спортивных часов лыжников-гонщиков. Кроме этого можно проанализировать зависимость интенсивности нагрузки (ЧСС) спортсмена от перепадов высот и на основании этого логически выстроить каждый микроцикл, мезо- и макроцикл.

Был проведен сравнительный анализ профилей трасс основного старта сезона 2018 года Чемпионата мира (Швеция) с трассой расположенной в Республике Беларусь, где осуществляется тренировочный процесс лыжников-гонщиков и проводится большинство Республиканских соревнований, а также отборы на международные соревнования.

Материалы и методы. В ходе исследования был проведен анализ научной и специальной литературы по данной тематике. Выполнено педагогическое наблюдение, по сравнению рельефа, места расположения и других требуемых характеристик для полного анализа соответствия места проведения основных тренировочных сборов по отношению к трассе главного старта сезона 2018 г. Информация о лыжных трассах, была получена нами при помощи GPS-функции спортивных часов, модели Polar M400.

Результаты и их обсуждение. «Эффективность специальной подготовки, смещение акцента в тренировке на оперативное подведение к каждому соревнованию является одним из основных факторов соревновательной деятельности лыжника-гонщика». Данное высказывание классиков теории спорта В.Н. Платонов (1988), Ф.П. Суслов (1992), Л.П. Матвеев (1995), Ю.Ф. Курамшин (1999), Ж.К. Холодов, В.К. Кузнецов (2001) подтверждает актуальность проводимого исследования [4]. Мы считаем, что для эффективного планирования тренировочного процесса особенно в предсоревновательном периоде необходимо располагать качественными характеристиками основной трассы в предстоящем сезоне.

В ходе исследования был произведен анализ рельефа трассы основного старта сезона 2018 года Чемпионата мира (Швеция) (рис. 1) с трассой, расположенной в Республике Беларусь (РЦОП «Раубичи») (рис. 2).

7

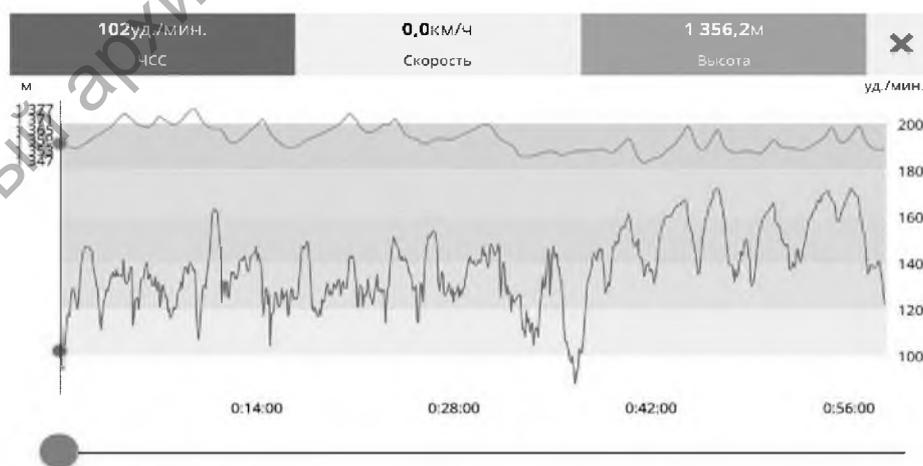


Рисунок 1 – Трасса Чемпионата мира U23 2018 г. (Швеция)

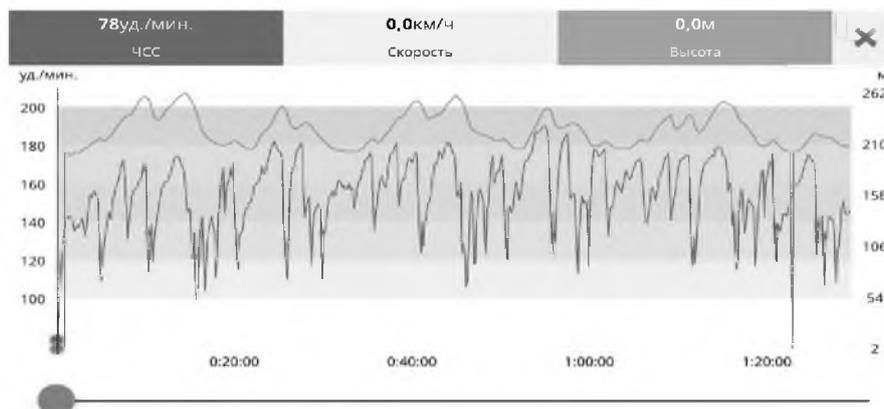


Рисунок 2 – Трасса РЦОП «Раубичи»

При разборе рельефа трассы (график 1) мы учитывали следующие характеристики:

- высота над уровнем моря, зная информацию и местонахождении лыжной трассы нельзя подготовиться в условиях Беларуси т.к. трасса располагается в среднегорье, в нашем случае как мы видим на средней высоте 1356,2 м., но тренер-преподаватель, владея данной информацией, может спланировать место проведения учебно-тренировочного процесса в условиях способствующих благоприятной адаптации организма и повышения работоспособности;
- длина подъемов, и их количество, эти характеристики, позволяют предварительно проанализировать, в чём и где заключается сложность их прохождения. Заранее зная длину подъема, можно предварительно включить в тренировочный процесс интервалы с высокоинтенсивной нагрузкой на определенных участках трассы в соответствии с длиной предполагаемой соревновательной дистанции.
- повороты, маршрут дистанции (сверху), наглядно нам демонстрирует в чем заключается специфика прохождения круга, а также уметь грамотно пройти дистанцию, затрачивая минимальное количество времени при прохождении того или иного поворота.
- спуски могут быть различны как по своей длине, так и крутизне от пологих до крутых, что так же дает нам информацию о том на сколько спортсмен должен быть готов с точки зрения горнолыжной подготовки. Уметь тактически верно их преодолевать. Тоже касается и прохождения пологих спусков – это не менее важно т.к. нужно своевременно дать организму восстановиться, не потеряв при этом скорость.

Подбор модельных отрезков, приближенных к соревновательным условиям, способствует отработке наиболее сложных участков дистанции, отрезков, где можно выиграть за счет особенностей их прохождения. Подбора стратегии отработки наиболее проблемных участков дистанции учитывая особенности преодоления крутизны, протяженности подъемов, выходов с подъемов, а также правильное прохождения спусков от пологих до более крутых [2, 3].

В большинстве случаев, тренировочные и соревновательные трассы располагаются на сложно пересеченной местности, редко, когда можно столкнуться с равнинным рельефом трассы. За счёт перепадов высот организм спортсмена должен быть готов к различным видам специальной физической подготовки на тех или иных участках дистанции и энергообеспечения организма [1].

Анализ трасс показывает, что на основной лыжной трассе Беларуси (график 2), имеются схожие по крутизне и протяженности подъемы, что дает возможность подготовки на определенных участках дистанции. Заранее подобрав для тренировок необхо-

димый набор модельных показателей рельефа трассы можно эффективно построить тренировочный процесс.

Заключение. Анализ специальной литературы моделирования спортивных и тренировочных трасс позволяет констатировать, что способы подбора и эффективного построения подготовки в условиях приближенным к соревновательным изучены мало, и не имеют достаточного научного и практического обоснования.

При планировании учебно-тренировочного процесса следует заранее моделировать тренировочные трассы, которые по своим модельным характеристикам максимально приближены к условиям соревновательных трасс. Это позволит более логично подойти к выбору средств специальной физической подготовки и расчету интенсивности нагрузки. Повысить эффективность тактической и горнолыжной подготовки что является одним из ведущих факторов для достижения наивысших спортивных результатов лыжников-гонщиков.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аграновский М.А. Тренировка лыжников с учетом трасс предстоящих соревнований и на лыжне. – М., 1970.
2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Головкин П.В. Методика подготовки лыжников-гонщиков с учетом рельефа местности: метод, разработка для студ. и слуш. фак. повыш. квалиф. Академии. – М.: РГАФК, 1993.
4. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 3. – С. 28-37.