

## ТЕХНІЧНІ ПРИСТРОЇ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СНОУБОРДИСТІВ

Ольга ЗІНЬКІВ

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Анотація.** У статті обґрунтовується використання в тренувальному процесі тренажерного пристрою для сноубордингу. Розглянуто можливість його використання у тренувальному процесі для навчання та вдосконалення різних сторін підготовленості спортсменів у сноубордингу.

**Ключові слова:** сноубординг, тренажерний пристрій, підготовка спортсменів, фронтсайд, бексайд.

**Постановка проблеми.** Змагальна діяльність у сноубордингу характеризується частою зміною рельєфу та стану змагальної траси, погодно – кліматичних умов, а також, наявністю несприятливого контакту і активних дій суперника. У таких умовах сноубордист повинен мати значний арсенал технічних умінь, навичок, прийомів та дій, що забезпечують оптимальне проходження змагальної траси [1].

Процес вдосконалення технічної підготовленості спортсменів тісно пов'язаний з пошуком нових, більш раціональних та ефективних шляхів організації тренувального процесу. Одним з таких перспективних напрямків є застосування спеціальних тренажерних пристроїв під час тренувальних занять у сноубордингу.

Тренажерне спорядження сприяє ефективному вдосконалюванню розвитку рухових якостей, дозволяє поєднувати вдосконалення різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, фізичної) у процесі спортивного тренування; створює необхідні умови для контролю за найбільш важливими параметрами тренувальних навантажень та управління ними [3].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Ґрунтовний аналіз науково методичної літератури дозволяє стверджувати, що тенденції розвитку сучасного спорту потребують від тренувальних пристроїв наявності термінової інформації про стан основних параметрів підготовленості спортсмена. Наявність зворотного зв'язку надає можливість спортсмену та тренеру оперативно отримувати інформацію про якість виконання вправ, вдосконалення технічної підготовленості спортсмена [2, 5, 6].

Вивчення цього питання свідчить про вкрай обмежену кількість технічних засобів для вдосконалення різних сторін підготовленості сноубордистів. Зокрема в науково-методичній літературі, як засіб технічного вдосконалення зустрічається скейтборд, серфінг, вейкборд, тренажер «Рейсер Про» та «Горностай». Вони є запозичені з інших видів спорту та адаптовані для потреби сноубордингу. Відзначимо, що скейтбординг допомагає відпрацьовувати техніку виконання поворотів фронтсайд та бексайд на трасі слалому та слалому-гіганту, але виконується на асфальтовому покритті. На сноуборді спортсмен ковзає по снігу, а на скейтборді ковзає по асфальтованій поверхні, що зменшує специфічну спрямованість тренувальних занять [4, 7].

Серфінг та вейкбординг потребують великих водойм, та спеціально пристосованих місць, що робить їх використання у тренувальному процесі підготовки сноубордистів неможливим.

Тренажер «Рейсер Про» базується на тренажері для гірських лиж. Він складається з двох секцій: лиж або сноуборду, які рухаються по основі. Також є засіб для визначення напрямку руху лиж або сноуборду та блок керування. Спортсмени виконують повороти триразово: спереду руками за поруччя, при підключенні проектора спортсмени мають можливість візуального проходження траси сноубордингу. Проте, цей тренажер є стаціонарний,

великогабаритний та маломобільний [9]. Окрім цього під час змагальної діяльності у сноубордингу можливість використання додаткової опори не передбачено.

Гірськолижний тренажер «Горностай» – це рухома стрічка, яка призначена для занять на лижах та сноуборді. Тренажер працює за рахунок спеціальної електрогідравлічної машини. Для занять використовують повне гірськолижне та сноубордове спорядження (лижі або сноуборд, кріплення, черевики). Працююча зона тренажеру складає 9,2x5 м. Відсутня можливість регулювання швидкості та кута нахилу поверхні. Одночасно на тренажері можуть виконувати вправи три особи та інструктор [8]. До недоліків, на наш погляд слід віднести статичність та великі розміри тренувального пристрою.

Проведений аналіз технічних можливостей вище розглянутих допоміжних пристроїв вказує, що вони не відповідають вимогам, які ставляться до сучасних технічних засобів спортивної підготовки, а саме вони великогабаритні, маломобільні, вимагають спеціальних умов розташування та значних фінансових затрат на їх придбання та експлуатацію.

Враховуючи сучасні вимоги до змагальної діяльності у сноубордингу та рівень підготовленості спортсменів, проблема розробки тренажеру для вдосконалення процесу технічної підготовки сноубордистів залишається актуальною.

**Мета дослідження:** розробити та теоретично обґрунтувати використання спеціального технічного пристрою для підготовки спортсменів у сноубордингу.

**Методи дослідження:**

- 1) теоретичний аналіз та узагальнення;
- 2) педагогічне спостереження.

**Результати дослідження.** Використовуючи досвід досліджень у інших видах спорту щодо розробки тренажерних пристроїв, нами проаналізовано техніку проходження змагальної дистанції у сноубордингу. За результатами педагогічного спостереження встановлено, що під час проходження змагальної траси спортсмен виконує повороти фронтсайд та бексайд. Кожен з поворотів складається з 4-ох фаз, та основних технічних елементів, а саме: завантаження, зантаження, розвантаження сноуборду та ротація тулуба. Якщо провести умовну лінію вниз по схилу, можна спостерігати, що спортсмен виконує коливальні рухи з боків. Це зумовлено стійкою спортсмена у положенні тіла «бокком» на сноуборді. Спортсмен входить в поворот при положенні сноуборду на канті. Також, під час завантаження та розвантаження виконує ковзаючі рухи на канті до моменту переходу в наступний поворот.

Виконання вправ на авторському тренажерному пристрої «Тренажер для сноубордингу» (рис. 1) передбачає, що спортсмен стає на сноуборд (11), який знаходиться на рухомій платформі (6) без спеціального взуття та кріплень, оскільки даний тренажер скерований на тренування спеціального відчуття «ставити сноуборд на кант», що у спеціальному взутті мало ефективне. Рухома платформа (6) прикріплена самоцентруючими кульковими підшипниками (7) до двох вертикальних стійок (4, 5). Стійки прикріплені до металевих профілів (2), які створюють стійкість тренажеру при виконанні коливальних рухів.

Спортсмен стає на тренажер у основну стійку сноубордиста, розпочинаючи коливальні рухи, він намагається втримувати рівновагу, виконувати імітаційні вправи. Вони пов'язані у тому, що сноубордист виконує зворотно – поступальний рух на тренажері. Цей рух за формою та структурою схожий на рухи, які виконують під час проходження повороту на сноуборді, але є відмінності обумовлені тим, що умови тренування на тренажері є відмінними від тренувальних чи змагальних на природному покритті. Завдання спортсмена: виконувати коливання якомога довше без зупинок; виконати певну кількість «поворотів» на якнайвищому рівні точності. Виміри робляться за допомогою сантиметрової лінійки. Показники записуються на відео носії та обраховуються за допомогою комп'ютерного забезпечення.

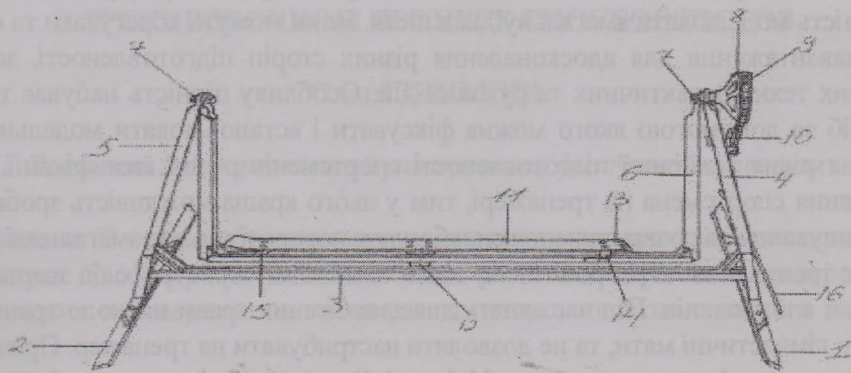


Рис. 1 Тренажерний пристрій «Тренажер для сноубордингу» (вигляд збоку)

Легенда:

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| 1. передній металевий профіль;                  | 8. шків;                     |
| 2. задній металевий профіль;                    | 9. шнур;                     |
| 3. металеві рейки;                              | 10. металева поперечина;     |
| 4. передня стійка;                              | 11. імітатор сноуборду;      |
| 5. задня стійка;                                | 12, 15 – циліндричні ролики; |
| 6. рухома платформа у вигляді П-подібної форми; | 13. пружина на сноуборді;    |
| 7. самоцентруючі кулькові підшипники;           | 16. сантиметрова лінійка.    |

На рис. 2 зображено вигляд тренажеру спереду. Показано відхилення рухомої платформи у вигляді П-подібної форми (6) в правий та лівий бік. Це відхилення визначається за допомогою сантиметрової лінійки (16) яка прикріплена попереду тренажеру.

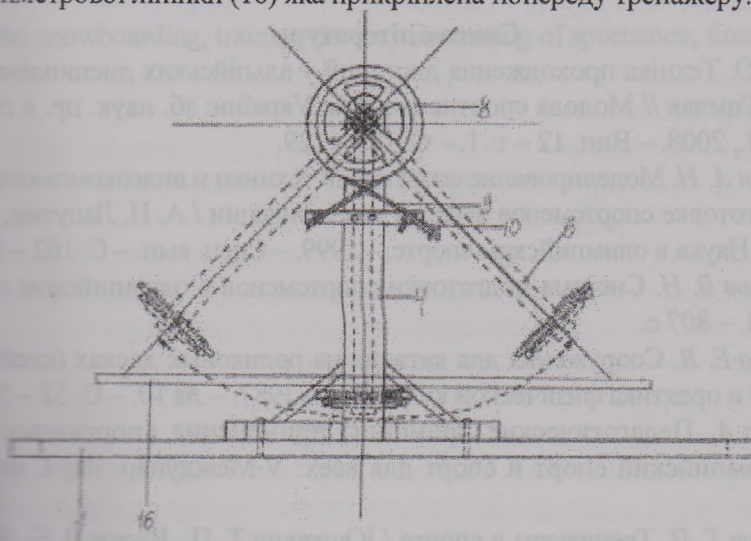


Рис. 2 Тренажерний пристрій «Тренажер для сноубордингу» (вигляд з переду)

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| 7. передній металевий профіль;                  | 8 – шків;                  |
| 8. задня стійка;                                | 9 – шнур;                  |
| 9. рухома платформа у вигляді П-подібної форми; | 10 – металева поперечина;  |
|   | 16 – сантиметрова лінійка. |

Підготовка спортсменів за допомогою цього тренажерного пристрою для сноубордingu дає можливість моделювати змагальну діяльність. Вони можуть корегувати та скеровувати тренувальні навантаження для вдосконалення різних сторін підготовленості, зокрема найбільш важливих техніко-тактичних та рухових дій. Особливу цінність набуває тренажер, як технічний засіб за допомогою якого можна фіксувати і встановлювати модельні показники для визначення рівня технічної підготовленості спортсменів різної кваліфікації. Адже, чим більше відхилення спортсмена на тренажері, тим у нього краща можливість зробити завдання, закрантовування та розвантаження сноуборду в повороті під час змагальної діяльності.

Під час тренування на розробленому нами технічному пристрої слід звертати увагу на техніку безпеки спортсменів. Під час занять для запобігання травм навколо тренажеру необхідно покласти гімнастичні мати, та не дозволяти настрибувати на тренажер. При транспортуванні тренажеру слід знімати металеві профілі та лінійку, а рухомі частини слід закріплювати.

#### Висновки

1. Грунтовний аналіз науково-методичної літератури свідчить про відсутність тренажерних пристроїв, які б відповідали сучасним вимогам підготовки спортсменів у сноубордingu.
2. Авторський пристрій «Тренажер для сноубордingu» дає можливість спортсменам вдосконалювати рівень підготовленості набуваючи нових рухових вмінь та навичок; визначити рівень підготовленості та контролювати його модельні показники; тренуватись під час реальної підготовки за відсутності снігу.
3. Позитивною відмінністю авторського тренажерного пристрою є можливість: тренуватись як у приміщенні, так і на вулиці; легко транспортувати; розташовувати на будь-якій горизонтальній поверхні; та не потребує спеціальних приміщень.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчення можливостей застосування пристрою для вдосконалення процесу підготовки спортсменів у альпійських дисциплінах сноубордingu.

#### Список літератури

1. Зінків О. Техніка проходження дистанції у альпійських дисциплінах сноубордingu / О. Зінків, Я. Тимчак // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2008. – Вип. 12 – т. 1. – С. 125 – 129.
2. Лапутин А. Н. Моделирование спортивной техники и видеокомпьютерный контроль в технической подготовке спортсменов высшей квалификации / А. Н. Лапутин, А. А. Архипов, Р. Лайуни [и др.] // Наука в олимпийском спорте. – 1999. – Спец. вып. – С. 102 – 109.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. – К., 2004. – 807 с.
4. Рязанова Е. В. Сооружения для катания на роликовых досках (скейтборда) / Рязанова Е. В. // теория и практика физической культуры. – 1987. – № 10. – С. 52 – 53.
5. Скрипко А. Педагогические принципы применения спортивных тренажеров / Скрипко А. // Олимпийский спорт и спорт для всех: V Междунар. науч. конгр. – Минск, 2001. – 121 с.
6. Юшкевич Т. П. Тренажеры в спорте / Юшкевич Т. П., Васюк В. Е., Буланов В. А. – М. Физкультура и спорт, 1989. – 320 с.
7. Soderhall Jan Skateboard / Jan Soderhall, Frank Messmann, Morten Frodin W. – Marquette, Michigan, USA: Redakcja "JUPPI", 1991. – 80 s.
8. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [www.gornostay.com.ua/opisanie](http://www.gornostay.com.ua/opisanie)
9. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [www.skytecsport.ru/training](http://www.skytecsport.ru/training)

## ТЕХНИЧЕСКИЕ УСТРОЙСТВА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СНОУБОРДИСТОВ

Ольга ЗИНЬКИВ

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Аннотация:** В статье обосновывается использования тренажерного приспособления для сноубординга. Рассматривается возможность его использования в тренировочном процессе для изучения и совершенствования разных сторон подготовленности спортсменов в сноубординге.

**Ключевые слова:** сноубординг, тренажер, подготовка спортсменов, фронтсайд, бексайд.

## TECHNICAL DEVICES USED IN THE TRAINING PROCESS OF SNOWBOARDERS

Olha ZINKIV

*Lviv State University of Physical Culture*

**Abstract.** The article proves the use in the process of training the training device for snowboarding. There has been considered the possibility of its use in training process for the teaching and mastering of different aspects of efficiency of sportsmen in snowboarding.

**Key words:** snowboarding, training device, the training of sportsmen, frontside, backside.