

ПРО НОРМАТИВНІ ВИМОГИ І ПОЛОЖЕННЯ НОВОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО ЗИМОВОГО ВИДУ СПОРТУ – БОРДЕРКРОСУ

С.К.ФОМІН, Ю.С.ФОМІН

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Національна академія наук України, Київ*

Постановка проблеми. Наприкінці другої половини минулого сторіччя у різних країнах планети значне розповсюдження отримав один із видів сноубордингу – бордеркрос.

У літературних джерелах відсутні певні дані про особливості становлення цього цікавого нового олімпійського спорту. У зв'язку з цим виникла необхідність у проведенні цільових досліджень по визначенню основних особливостей бордеркросу і розробці приблизних методичних рекомендацій, що стосуються планування тренувальних і змагальних навантажень для кваліфікованих спортсменів на етапах річного макроциклу підготовки.

Методи дослідження: аналітичний огляд літературних джерел, контент-аналіз документальних матеріалів; анкетування і опитування ведучих спортсменів, тренерів і фахівців зі сноубордингу ряду країн ближнього і дальнього зарубіжжя; узагальнення матеріалів інтерв'ювання, даних радіо- і телемовлення, кінофільмів; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз комплексу даних зібраного і вивченого матеріалу дозволяє визначити характерні особливості, що властиві бордеркросу, а також запропонувати атлетам і тренерам приблизне здійснення тренувальної і змагальної діяльності у цьому виді спорту на етапах річного макроциклу підготовки.

У своїй роботі нам удалось також визначити місце і значення бордеркросу у загальній фізичного виховання і спортивної діяльності як серед підростаючого, так і дорослого населення.

Практика свідчить, що у різних країнах планети культивується більш як 300 видів спорту, з них – 43 зимових. По багатьох спортивних дисциплінах систематично проводяться національні першості і найбільші міжнародні змагання, включаючи кубки й чемпіонати континентів і світу та Олімпійські ігри.

У останні десятиріччя ХХ сторіччя спочатку у США, а потім і в інших країнах почали успішно займатися спусками з гір на спеціальних снігових лижках – сноубордах. Так виник новий вид спорту – сноубординг. Потім у 1992 році була створена Міжнародна федерація сноубордингу (ISF), у яку входять більше 40 національних федерацій по цьому виду спорту. До складу цієї федерації входять 8-м самостійних видів спорту: слалом, паралельний слалом, гігантський слалом, паралельний гігантський слалом, супергігант, халфпайп, біг і сноубордеркрос.

Враховуючи значне розповсюдження видів сноубордингу у світі, на сесії МОК у 1994 році було прийнято рішення про включення у програму ХVІІІ зимових Олімпійських ігор змагань з гігантського слалому і халфпайпу. Потім на 115 сесії МОК, що відбулася у 2003 році у Празі, ще один із видів сноубордингу – бордеркрос

вперше був визнаний олімпійським видом спорту із включенням його у програму змагань ХХ зимових Олімпійських ігор 2006 року у м. Турин (Італія).

Бордеркрос полягає у спуску з гори одночасно чотирьох спортсменів підготовленої швидкісної трасі (350-450 м), що має додаткові перешкоди (бути контрухили, тунелі, трампліни, ділянки для виконання різких, крутих поворотів, і навіть ям із водою).

Траси прокладаються на схилах крутизною 15-20 градусів, розмічаються гірськолижними пластиковими жердинами висотою від 1,5 до 2 метрів. Підготовці траси обов'язково враховуються умови, що дозволяють спортсменам пропускати один-одного під час гонки. На перших десяти метрах контакт спортсменів не дозволяється. Останні ворота розташовуються не менш ніж за 10 метрів від фінішної лінії. Спортсмени повинні об'їжджати контрольні ворота на трасі та проїжджати крізь них.

Старт для учасників змагань дається із спеціальних воріт із індивідуальними стартовими секціями для кожного атлета, обладнаними поручнями, що дозволяють спортсменам виштовхувати себе на трасу руками. Виїзд на трасу перекидається дошкою, що опускається у момент старту одночасно із командою "старт".

Основна складність при проходженні траси у бордеркросі в більшості випадків заключається не у подоланні штучних перешкод на трасі, а у боротьбі із суперником по заїзду, головна особливість поведінки яких – повна непередбаченість дій.

Змагання у бордеркросі починаються з проведення кваліфікаційних заїздів атлетів. Кваліфікаційний раунд-заїзд, єдиний з фіксацією часу, обов'язковий для кожного учасника змагань. Спортсмени стартують по черзі визначеній жеребом. Підсумках кваліфікаційних заїздів визначаються 32 кращих атлета, що допущені до старту. Із числа цих спортсменів визначається 9 груп. Після чого групи формуються за олімпійському порядку. Схема черговості старту складається з таким розрахунком, що два найшвидших атлети зустрічаються тільки у фіналі змагань. У кожній групі спортсмени мають право вибирати свою стартову позицію згідно з їх результатом кваліфікації. Першим вибирає той, у кого кращий кваліфікаційний час.

У кожній групі атлет, що опинився на фінішу останнім із чотирьох, автоматично вибуває із гонки. Спортсмени, що зайняли у групі перше і друге місце, переходять до наступного раунду. Кожна четвірка гонщиків стартує тільки один раз. Час проходження трас учасниками змагань фіксується за допомогою електронних приладів.

Бордеркрос можна назвати вищою майстерністю атлетів у зимових видах спорту. При проходженні трас бордеркросу від спортсменів вимагаються впевнені склади координаційно-рухові здібності, швидкість реакції, кмітливість, сприятлива динамічна стійкість.

Розташування на трасах додаткових перешкод вимагає від кожного спортсмена впевнених рухових дій, що відрізняються одна від одної специфічними технічними прийомами. Освоєння кожного з цих прийомів по ходу траси припускає великий арсенал необхідних схожих по своїй структурі вправ різної складності, зв'язаних між собою, що постають як єдиний дидактичний ланцюг.

У практиці підготовки спортсменів з бордеркросу рекомендується використовувати притримуватися сучасного інтегруючого методу навчання гірськолижній техніці – *progression (FR)*, сприяючого найбільш ефективно, послідовно засвоювати складні рухові дії, акти і прийоми техніки подолання лижних трас, що мають додаткові перешкоди.

Сутність цього методу зводиться до того, щоб у процесі тренувальних занять спортсмени при проходженні трас бордеркросу поступово підвищували складність подолання перешкод, що є на трасі за рахунок: зменшення радіуса одиночних обертів і серії обертів від одної перешкоди до іншої; збільшення підвищеної швидкості спусків по схилу; збільшення амплітуди і частоти роботи ніг; послідовним переходом спусків на більш крутих і довгих схилах.

Інтегруючий (прогресуючий) метод засвоєння складних рухових дій і актів передбачає виконання цілеспрямованих методичних прийомів: від простого до складного забезпечення динамічності тренувальних занять; використання принципів позитивної мотивації і диференційованого підходу до кожного спортсмена; всебічного врахування умов і складності тренувальних і змагальних трас бордеркросу.

Такий підхід у процесі навчально-тренувальних занять з бордеркросу зі спортсменами забезпечує найкраще розуміння ними техніко-тактичних змістових і рухових компонентів, що характерні для подолання тих чи інших перешкод, розміщених на трасі.

У процесі вивчення прийомів по подоланню трас бордеркросу, окремих їх ділянок, особливо складних у координаційному відношенні, таких, на яких розташовуються додаткові перешкоди у виді бугрів, контрухилів, тунелів, трамплінів і т. ін., необхідно підбирати сукупність ефективних вправ, об'єднаних спільністю програми техніко-тактичних дій, вихідних положень, підготовчих і основних технічних дій, які відрізняються лише координаційною складністю.

Такий підхід до техніки подолання різних по своїй складності, структурі і формі додаткових перешкод на трасах бордеркросу дозволяє найбільш ефективно забезпечити позитивний перенос рухової навички, при якому розучування конкретного рухового прийому, акту, дії з прогресуючим підвищенням його координаційної складності і умов виконання чи засвоєння нової вправи, спирається на вже закладений фундамент передуючих йому навичок та дій, засвоєних спортсменом у менш складних умовах.

Прогресуючий метод дозволяє найбільш ефективно засвоювати техніку імітаційних вправ лижника, техніку засобів спусків і різних поворотів на лижах на високій швидкості, що необхідно для подолання трас бордеркросу.

Наприклад, варіантами прогресуючого методу можуть бути серії, що передбачають послідовне виконання спусків і поворотів на трасі зростаючої довжини і крутизни: спочатку виконуються неодноразово найбільші по довжині спуски (15-20 м) прямо зі схилу крутизною 8-10 градусів, потім 5-6 спусків по трасі 50-70 м при крутизні схилу 12-16 градусів. Виконуючи таким чином спуски прямо зі схилу на високій швидкості, спортсмен виробляє певну, психологічного характеру, впевненість у подоланні траси.

Потім послідовно виконується серія спусків прямо зі схилу з повторенням поодиноких поворотів: спуск + поворот праворуч; спуск + поворот ліворуч і т. ін. Виконання подібних вправ спортсмен робить вільно, за власним розсудом і можливостями. Засвоївши техніку вільних спусків з виконанням поодиноких поворотів, спортсмен приступає до подолання серії швидкісних спусків і виконання поодиноких поворотів з метою подолання розташованих на трасі додаткових перешкод (у виді відкритих і закритих воріт). Після чого пропонується серія швидкісних спусків з виконанням вільних різних поворотів на трасі зростаючої довжини, потім 3-5 кратне подолання слаломної траси із 8-10 воріт на схилі 100-120 м крутизною 12-16 градусів.

При подоланні поодиноких поворотів необхідно послідовно збільшувати ра кожного повороту. У серії сполучених поворотів обов'язково передбачено виконання із прогресуючим збільшенням радіуса поворотів, а також ритму (частоти) темпу їх виконання.

Спортивно-технічна підготовленість атлетів у бордеркросі здійснюється на основі виконання цілеспрямованих, строго обумовлених по кількості, обсягу та інтенсивності комплексу фізичних вправ у етапах річного макроциклу.

Приблизний зміст тренувальних програм у річному макроциклі підготовки атлетів по бордеркросу включає: вправи із загальної фізичної підготовки (ЗФП) – 28 %, і спеціальної фізичної підготовки (СФП) – 31-36 %; підготовку в умовах гірського клімату – 10-11 %; техніко-тактичну підготовку – 20-21 % і підготовку психологічного характеру – 8-9 % (табл.1).

Таблиця

Приблизне планування тренувальних навантажень у річному макроциклі кваліфікованих спортсменів у бордеркросі

Показник тренувального навантаження	Період річного макроциклу						Усього за рік	
	Підготовчий		Змагальний		Перехідний		Чол.	Жін.
	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.		
Кількість:								
Тренувальних днів	198		84		23		307	
Тренувальних занять	330		140		33		503	
Тренувальних годин	745		596		129		1470	
Змагання, контрольн. тренувань.	18 – 20		23 – 25		3 – 4		33 – 49	
Теоретич. заняття, год	20		8		4		32	
Склад. контр. норм, інструкт. та суддів. практика, год.	16		14		14		44	
Змагання, кількість	2 – 3		10 – 14		1 – 2		13 – 19	
Відновл. заходи, год.	7		20		5		32	
ЗФП:								
Загальнорозв. вправи	250,8	230,0	92,3	81,0	50,7	28,0	423,8	389,0
Бігові вправи та крос в умовах пересіч. місцев., км	693	570	210	180	64	52	967	802
Біг на коротких відрізках, км	23-25	19-20	4-6	3-4	2-3	1-2	29-34	22-27
Вправи з обтяж., г	900-1000	700-800	610	540	300	200	2510	1740
Пересув. на велос., км	200	170	-	-	140	100	340	270
Плавання, год.	22-23	18-20	-	-	10-12	6-8	32-35	24-27
Гімнастика, год.	36-38	28-30	10-12	6-8	8-10	5-6	54-58	39-44
Рухові та сп. ігри, год	75	60	30	20	20	15	125	95
Весловий спорт, хв.	500	400	-	-	200	140	700	540
Туризм і походи, км	40	30	-	-	20	16	60	46
СФП:								
Спец. вправи, год.	190	182	148	144	90	70	428	394
Пересув. на лижор., км	390	310	-	-	50	40	440	350
Вправи на тренаж., хв	380	320	28	20	20	20	428	368
Пересув. на лижах в умовах перес. місц., км	190	90	600	480	50	40	840	610
Гірськ.ол. підгот., хв.	390	310	420	320	140	110	950	740
Лижні гонки, км	40	30	60	20	-	-	100	50
Вітамінізація	Увесь період							

Для занять у бордеркросі перевага надається рейсовим (слаломним) карвінговим моделям лиж або сноубордів із жорсткими черевиками і відповідними кріпленнями. Спортивно-карвінгові моделі лиж більш жорсткі, трохи вужчі, з обрізною "п'яткою", що сприяє (полегшує) виконанню рухових дій і прийомів під час спусків по схилах на високій швидкості. Для чоловіків використовуються сноуборди, в основному по довжині 100-120 см, для жінок – 90 – 110 см.

В Україні у ряді ДСТ і відомств видами сноубордингу, у тому числі і бордеркросом, почали займатися на початку теперішнього сторіччя. В Україні бордеркрос, як і інші види сноубордингу, входять до складу Федерації лижного спорту України. Заняття різними видами сноубордингу найбільш розповсюджені у країнах Америки, Європи і Азії, а також у Росії, Грузії і республіці Білорусь.

Висновки

Для удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів у бордеркросі нами запропоновані приблизні практичні рекомендації методичного характеру, направлені на подання дійової допомоги спортсменам і тренерам у поступовому засвоєнні тренувального і змагального процесу у цьому новому, наймолодшому олімпійському виді спорту.

Література

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальної галузі "Фізичне виховання і спорт". Підручник. – Харків.: ОВС, 2005. – 239 с.
2. IX Міжнародний науковий конгрес. Олімпійський спорт і спорт для всіх. – К.: НУФВСУ "Олімпійська література", 2005. – 942 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Ремизов А.П. Горные лыжи. Уроки на снегу. – М.: Профиздат, 1998. – 268 с.
5. Єдина спортивна класифікація України на 2002-2006 рр. – К., 2002. – 58 с.
6. Энциклопедия олимпийского спорта. В пяти томах / Под общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2004.

ПРО НОРМАТИВНІ ВИМОГИ І ПОЛОЖЕННЯ НОВОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО ЗИМОВОГО ВИДУ СПОРТУ – БОРДЕРКРОСУ

С.К.ФОМІН, Ю.С. ФОМІН

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Національна академія наук України, Київ