

**ДО ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ БІГУ
ПО ПРЯМІЙ У ШОРТ-ТРЕЦІ**

Юрій ЛИТВИНЕНКО

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Мета дослідження. Визначення й обґрунтування значимості прямої ділянки дистанції для спортивного результату в шорт-треці.

Методи дослідження.

- ✓ аналіз літературних джерел;
- ✓ анкетування;
- ✓ експертиза методом переваги;
- ✓ методи математичної статистики.

Анотація. У статті, на підставі думок провідних спеціалістів з шорт-треку, визначається місце й вплив на спортивний результат техніки бігу по прямій у шорт-треці.

Ключові слова: шорт-трек, спортивна техніка, біг по прямій

Постановка проблеми. Підготовка спортсменів є складним і багатофакторним процесом, що включає в себе технічну, тактичну, психологічну, фізичну, а також теоретичну підготовку. Провідні спеціалісти в галузі спортивної педагогіки відзначають пріоритетну значимість технічної підготовки, оскільки кінцевий результат, на їхню думку, багато в чому залежить від ефективності виконання рухової дії [2, 7, 8].

У процесі змагальної діяльності спортсмени, що спеціалізуються в шорт-треку, крім виконання стартового положення й стартового розбігу долають повороти, а також прямі ділянки дистанції. І хоча спектр їхніх рухових дій обмежується цими відносно самостійними біомеханічними структурами, вимоги до їхнього виконання різко зростають. Серед фахівців існує думка про те, що техніка бігу по прямій у шорт-треку й ковзанярському спорті ідентична [6], а оскільки вимагає від спортсмена виконання лише одного парного кроку не має особливого впливу на спортивний результат у шорт-треку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що проблема вдосконалення техніки бігу по прямій у дослідженнях із шорт-треку була представлена фрагментарно.

Так, в [1] вивчені особливості техніко-тактичних дій спортсменів, що спеціалізуються в шорт-треку. Розроблені комплекси спеціалізованих імітаційних і спеціально-підготовчих вправ, що забезпечують підвищення спортивно-технічної майстерності шорт-трековиків, обґрунтовані біодинамічні детермінанти, що розкривають об'єктивну структуру рухових дій, обумовлених різними дистанційними швидкостями руху шорт-трековиків. Авторами [4] розроблені антропометричні моделі для кваліфікованих шорт-трековиків, що змагаються на різних дистанціях. У роботі [3] розглянуті деякі особливості визначення рівня функціональних можливостей шорт-трековиків у передзмагальному мезоциклі. Дослідником [5] класифіковані тактичні прийоми, виконувані шорт-трековиками в процесі змагальної діяльності, а також визначена їхня ефективність на різних дистанціях.

Мета дослідження. Визначення й обґрунтування значимості прямої ділянки дистанції для спортивного результату в шорт-треці.

Методи й організація дослідження. Для досягнення поставленої мети були використані наступні методи: аналіз літературних джерел, анкетування, експертиза методом переваги, а також методи математичної статистики. Дослідження проводилися в період із серпня до жовтня 2006 року. Було проведено вибіркоче заочне анкетування, в якому приймали участь лише провідні спеціалісти й спортсмени (у складі 20 чоловік). Анкетування проводилося анонімно й містило питання, що перераховують варіанти відповідей.

Результати дослідження та їх обговорення. Анкетування, що було проведено серед провідних спеціалістів з шорт-треку, було спрямоване на визначення місця техніки бігу по прямій у

загальній структурі рухових дій шорт-трековиків, а також ступеня її впливу на спортивний результат. Анкета містила 7 питань (табл. 1).

Таблиця 1

Зміст анкети спрямованої на визначення значимості техніки бігу по прямій у шорт-треці

№ п/п	Питання	Варіанти відповідей		
		Так	Ні	Важко відповісти
1	Чи ідентична техніка бігу по прямій шорт-трековиків і ковзанярів?			
2	Чи доцільно вирішувати тактичні завдання спортсменам-шорттрековикам, після виходу з повороту?			
3	Чи вважаєте Ви, пряму ділянку дистанції в шорт-треці резервом при підвищенні швидкості бігу?			
4	Чи впливає технічне виконання останнього кроку по прямій у шорт-треці, на проходження повороту?			
5	Чи можна вважати, що вдосконалення техніки бігу по прямій у шорт-треці буде сприяти підвищенню спортивного результату?			
6	Основою при корекції техніки бігу в шорт-треці для Вас слугують:	А) рекомендації запропоновані навчальною програмою для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ для ковзанярського спорту й шорт-треку; Б) рекомендації запропоновані науковою літературою із шорт-треку; В) дані навчальної програми й науково-методичної літератури з шорт-треку; Г) особистий досвід; Д) Ваш варіант відповіді:		
7	При якій швидкості бігу шорт-трековика (с/коло) значимість прямої, на Вашу думку, є найбільшою?	А) 12,0; Б) 11,5; В) 11,0; Г) 10,5; Д) 10,0; Е) 9,5; Ж) 9,0; З) 8,5; И) Ваш варіант відповіді:		

На думку 95% опитаних фахівців з шорт-треку, техніка бігу по прямій у ковзанярському спорті й шорт-треку не є ідентичною. Проте 5% опитаних усе ще не знаходять відмінностей у технічному виконанні бігу по прямій у цих видах спорту. При цьому в кількісному співвідношенні таких думок було лише одна, проти 19.

Аналогічна ситуація склалася при відповіді на питання пов'язане з можливістю вирішення тактичних завдань на прямій. Так, 95% вважає такі тактичні дії доцільними, і всього 5% не знаходять у них належного змісту.

На питання про можливість підвищення швидкості бігу на прямій 85% опитаних дали позитивну, а 15% негативну відповідь. Це можна пояснити тим, що існує думка про збільшення швидкості бігу провідними спортсмени тільки на повороті. У той же час, ми неодноразово ставали свідками стрімкого обгону саме на прямій за рахунок різкого збільшення швидкості на самому повороті і збереженні її по прямій, що дозволяло в багатьох випадках такому спортсменові опинитися перед наступним поворотом на ключових позиціях у групі.

На питання про вплив останнього кроку на прямій на проходження повороту, лише один респондент дав негативну відповідь, що склало 5%, а 95% відповіли, що технічне виконання повороту залежить від виконання останнього кроку на прямій.

Цікавим є й той факт, що 10% респондентів не вважають удосконалення техніки бігу по прямій у шорт-треку можливістю підвищити спортивний результат. У той же час, переважна більшість у складі 18 опитаних (90%), мають протилежну думку. Вони вважають удосконалення техніки бігу по прямій може сприяти підвищенню спортивного результату (рис. 1).

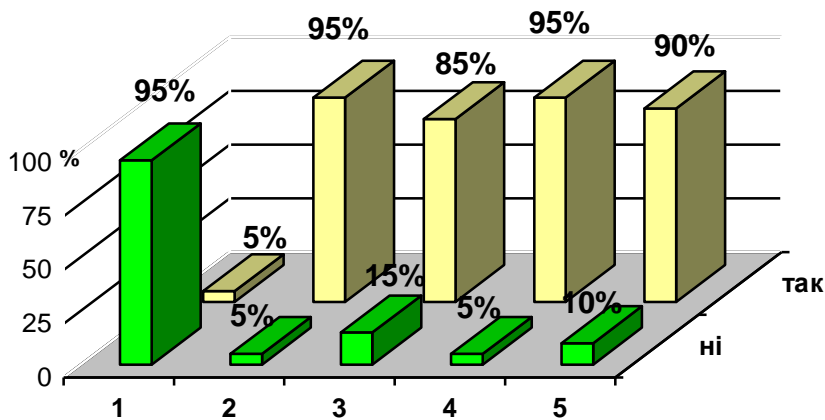


Рис. 1. Розподіл думок спеціалістів з шорт-треку з питань техніки бігу по прямій (в %): 1–5 номери питань анкети

У той же час, більшість фахівців (75%) вважають, що значимість проходження прямої є однаково високою на всіх швидкостях бігу, починаючи від 12,0 с/коло й завершуючи рекордними результатами 8,5 с/коло й вище. 5% опитаних вважають, що пряма має значення тільки на низьких швидкостях (у межах 12 с/коло). Ще 5% дотримуються думки про те, що найбільша значимість прямої при швидкості 10,0 с/коло. Останні 15% опитаних переконані, що важливість прямої є найбільшою на швидкості 9,5 с/коло.

У той же час, 80% респондентів при вдосконалюванні техніки бігу шорт-трековиків ґрунтуються на своєму досвіді. Така позиція пояснюється відсутністю в літературних джерелах науково-обґрунтованих рекомендацій з корекції техніки рухових дій шорт-трековиків. А рекомендації навчальних програм для ковзанярського спорту й шорт-треку для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ пристосовані більш для ковзанярського спорту ніж для сучасного шорт-треку. І все ж 15% респондентів використовують саме ці данні науково-методичної літератури й ще 5% довіряють рекомендаціям навчальної програми й даним літературних джерел (мал.2).

Високий ступінь погодженості думок експертів був отриманий при проведенні експертизи методом переваги. W_p склало в нашому випадку 0,81, у той час як граничне значення перебуває в межах від 0,7 до 1 ($W_{гр} \geq 0,7$), а оскільки $W_p > W_{гр}$, то експертизу можна вважати такою, що відбулась, а думки експертів погодженими.

Слід зазначити, що перед експертами стояло завдання виявити найбільш значимі для спортивного результату, ділянки прямої, при цьому пропонувалося три варіанти: 1) після виходу з повороту; 2) середня частина прямої; 3) безпосередньо перед входом у поворот. Отримані результати свідчать про те, що найбільшу значимість має вхід у поворот, що містить у собі початок фази двоопорного відштовхування зі зміщенням вправо й завершується постановкою лівої ноги на лід при вході в поворот. Менш значимим є вихід з повороту, що складається з фази вільного прокату на правій нозі й до моменту закінчення одноопорного відштовхування правої. Середня частина прямої, що відповідає початку фази двоопорного відштовхування зі зміщенням уліво й триває до моменту закінчення одноопорного відштовхування лівої, розглядається як найменш значима частина прямої із запропонованих (табл. 2).

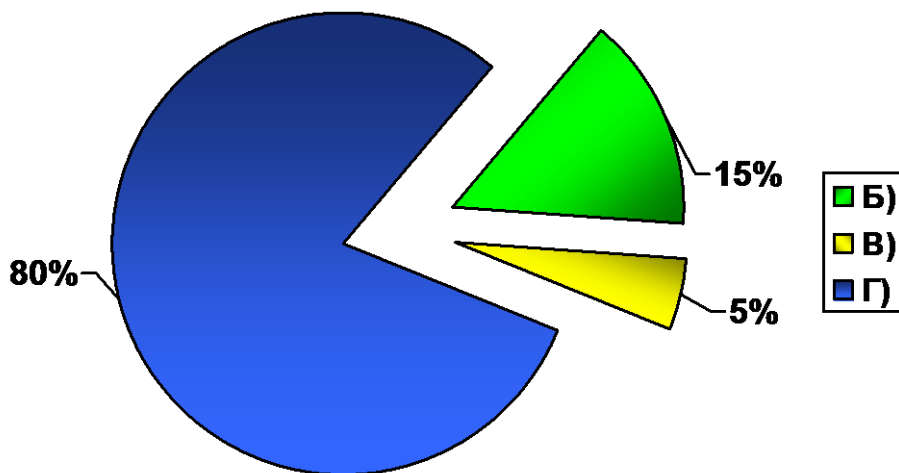


Рис. 2. Розподіл думок експертів при відповіді на 6 питань анкети (в %): Б, В, Г – варіанти відповідей

Таблиця 2

Розподіл по місцях складових прямих ділянок дистанції залежно від ступеня впливу їх на спортивний результат, на думку експертів

№ з/п	Ділянки прямої	Місце
1	після виходу з повороту (початок фази вільного прокату на правій нозі й до моменту закінчення одноопорного відштовхування правої)	2
2	середня частина прямої (початок фази двухопорного відштовхування зі зміщенням уліво й до моменту закінчення одноопорного відштовхування лівої)	3
3	безпосередньо перед входом у поворот (початок фази двухопорного відштовхування зі зміщенням вправо й до постановки лівої ноги на лід при вході в поворот)	1

Висновки

1. Як показав аналіз спеціальної літератури техніка рухових дій є важливою складовою у досягненні високого спортивного результату. У зв'язку з цим актуальним залишається питання, пов'язане з удосконалюванням спортивної техніки, а також пошуком більш раціональних й ефективних способів організації рухових дій. У той же час у дослідженнях проведених в шорт-треку питання, пов'язані з підвищенням технічної майстерності спортсменів, представлені фрагментарно. При цьому дослідники розглядають окремі складові техніки рухових дій шорт-трековиків, зокрема пряму ділянку дистанції, з позицій ковзанярського спорту.

2. Отримані дані, свідчать про те, що техніка бігу по прямій у сучасному шорт-треку відрізняється від техніки бігу по прямій у ковзанярському спорті. При цьому більшість фахівців вважають значним внесок прямої ділянки дистанції для підвищення спортивного результату. На їхню думку даний відрізок може бути ефективно використаний при здійсненні тактичних дій, при збільшенні дистанційної швидкості, крім того, виконання окремих елементів прямої впливає, на думку експертів, на техніку бігу по повороту.

Надалі нами планується провести аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих шорт-трековиків на предмет виявлення найбільш кращих відрізків дистанції для реалізації тактичних дій (зокрема обгонів).

Література

1. *Воскресенский М.В.* Биодинамические детерминанты структуры двигательных действий шорт-трековика и технология ее реализации в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности: Автореф. дис. ... к-та пед. наук: 13.00.04 / Смоленск. гос. ин-т физ. культ. – Смоленск, 2003. – 19 с.
2. *Гамалий В.В.* Спортивная техника как объект изучения в теории спорта // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 1. – С. 25–30
3. *Кугаевский С.А., Котляр С.Н.* Определение функциональных возможностей у шорт-трековиков с помощью специального тестирования// Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. – №7. – С. 28-33
4. *Кугаевский С.А., Котляр С.Н.* Оптимальные антропометрические модельные характеристики шорттрековиков высокой квалификации для успешного участия в соревнованиях // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. – №8. – С. 33–37
5. *Кугаевский С.А.* Эффективность применения тактических приемов в шорт-треке на дистанциях 1500, 500 и 100 метров// Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2006. – №8. – С. 150–152
6. *Павловский Ю.А., Богданов И.А.* Шорт-трек. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 78 с.
7. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте //Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература. – 2004. – 787 с.
8. *Селуянов В.Н.* Биомеханизмы циклических локомоций (спринтерский бег, велосипедный спорт, конькобежный спорт)// Наука в олимпийском спорте. – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 169–182

К ОБОСНОВАНИЮ НЕОБХОДИМОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕГА ПО ПРЯМОЙ В ШОРТ-ТРЕКЕ

Юрий ЛИТВИНЕНКО

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Цель исследования – определение и обоснование значимости прямого участка дистанции для спортивного результата в шорт-треке.

Методы исследования:

- ✓ анализ литературных источников;
- ✓ анкетирование;
- ✓ экспертиза методом предпочтения;
- ✓ методы математической статистики.

Аннотация. В статье, на основании мнений ведущих специалистов в области шорт-трека, определяется место и влияние на спортивный результат техники бега по прямой в шорт-треке.

Ключевые слова: шорт-трек, спортивная техника, бег по прямой

**ON THE SUBSTANTIATION OF THE NECESSITY TO IMPROVE THE
STRAIGHTFORWARD RUNNING TECHNIQUE IN THE SHORT-TRACK**

Yury LYTVYENENKO

National University of Physical Education and Sports of Ukraine

The research purpose is to determine and substantiate the significance of straight part of distance for sports result in the short-track.

The research methods are the following:

- ✓ references analysis;
- ✓ questioning;
- ✓ preferential expertise;
- ✓ mathematical statistics.

Abstract. The article defines the place and influence of straightforward running technique in short-track on sports result according to the opinions of leading professionals in the short-track.

Key words: short-track, sports technique, straightforward running.