МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ, 2007.
Актуальні проблеми підготовки спортсменів. Т. ІІІ. С. 139-142.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ СПОРТСМЕНА НА СТАРТОВОМУ ВІДРІЗКУ У ДИСЦИПЛІНАХ СНОУБОРДИНГУ

Ольга ЗІНЬКІВ

Львівський державний університет фізичної культури

Мета дослідження: вивчити та проаналізувати техніко-тактичні дії на стартовому відрізку у дисциплінах сноубордингу.

Завдання дослідження: дослідити проходження стартового відрізка у паралельному слаломі гіганті та сноубордкросі.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення.
2. Педагогічне спостереження.

Анотація. У статті розглядаються техніко–тактичні дії спортсмена на стартовому відрізку в паралельному слаломі гіганті та сноубордкросі в залежності від рельєфу стартової ділянки та кількості стартуючих учасників.

Ключові слова: стартова ділянка, відштовхування, сноубордкрос, техніка, тактика, паралельний слалом гігант.

Постановка проблеми. Розвиток тактики спорту, зміна правил змагань, спортивного спорядження впливають на зміст технічної підготовленості спортсменів [1] .

Так, у зв'язку з змінами в правилах змагань у паралельних дисциплінах сноубордингу кваліфікаційний заїзд спортсмени їдуть одночасно по двох паралельно поставлених трасах. Ці зміни призвели до зменшення часу проведення кваліфікаційних заїздів вдвічі, що підвищило їх видовищність. При цьому змінилась тактика проходження стартової ділянки та траси. Зміна правил надає можливість виконати кваліфікаційні заїзди по двох трасах, що дає змогу для ознайомлення спортсмена з специфікою траси до фінальних заїздів.

У сноубордкросі для вибіркових заїздів надається одна спроба (дві спроби є лише на етапах Кубку світу та Чемпіонаті світу). У фінальних заїздах відбувається безпосередній контакт чотирьох змагунів. Для того, щоб на стартовій ділянці випередити своїх суперників і не опинитися в контакті при якому можливе падіння або сходження з траси, потрібно якісно виконати техніко-тактичні дії на старті, тобто стартове відштовхування. Тому техніко-тактичні дії на старті у сноубордкросі є вирішальними для досягнення позитивного результату. Важливим є врахування рельєфу та перші перешкоди, які стоять на трасі сноубордкросу.



Рис. 1. Старт у сноубордкросі.

У паралельних дисциплінах треба враховувати постановку, розміщення перших воріт відносно старту, для того, щоб виконати оптимальну траєкторію повороту і відповідно до цього техніко-тактичні дії на стартовій ділянці. Наявна науково-методична література не повною мірою розкриває проблему техніко-тактичних дій на стартовому відрізку у паралельному слаломі-гіганті та сноубордкросі.

© Зіньків О., 2007

Робота виконана у відповідності до плану НДР Львівського державного університету фізичної культури.

Аналіз публікацій та останніх досліджень. Проаналізувавши останні фахові видання, ми виявили, що фахівці (Круглов А., 2002, Зіньків О., 2004) виділяють наступні техніко-тактичні дії на старті:

1) стартова стійка;
- вихідне положення з прямими руками;
- вихідне положення з напівзігнутими руками.

2) стартове виштовхування [2,6].

Мета дослідження. Мета: вивчити та проаналізувати техніко-тактичні дії на стартовому відрізку у дисциплінах сноубордингу.

Завдання дослідження: дослідити проходження стартового відрізка у паралельному слаломі гіганті та сноубордкросі.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення.
2. Педагогічне спостереження з використанням комп'ютерних програм.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел та досвід спортивної практики вказує на те, що найбільше значення для оптимального старту мають положення рук спортсмена при виштовхуванні зі старту та проходження стартової ділянки у сноубордкросі. Якщо ноги спортсмена знаходяться у стандартному положенні на старті, то руки можуть виконувати свої дії з різних положень. Можемо виділити у дисциплінах сноубордингу наступні техніко-тактичні дії на стартовому відрізку:

1) стартова стійка:

а) з прямими руками;

б) з напівзігнутими руками.



Рис. 2. Стартова стійка з прямими руками.



Рис. 3. Стартова стійка з напівзігнутими руками.

а) виштовхування зі старту при вихідному положенні з прямими руками характеризується прямими руками спортсмена на старті та потужним виштовхуванням вперед за рахунок роботи всіх м’язів тіла та рук на максимальній амплітуді. Цей спосіб краще використовувати, коли стартова ділянка полога, і момент прикладання зусилля, який створюється руками, потрібний для першого розгону.

б**)** виштовхування зі старту з вихідного положення напівзігнутих рук характерне тим, що старт виконується з напівзігнутими руками та частковим виштовхуванням з стартових воріт. Ідея цього способу – менше затрат часу на вихід з стартових воріт. Цей спосіб використовують на крутих стартових ділянках [6].

2) стартове виштовхування спортсмен виконує у стрибку. При виконанні цього руху є наявна фаза польоту сноубордиста зі старту. Відбувається відрив сноуборду від снігу на час фази польоту. Цей рух переважно присутній на пологих стартових ділянках.

Вище вказані автори не вказали у своїх працях про проходження стартового відрізка тобто стартовий розгін.

3) стартовий розгін:

а) в низькій стійці відбувається на пологих ділянках. Таке положення тіла дає можливість набрати максимальну швидкість з меншим опором повітря до перших воріт у паралельному слаломі гіганті. У сноубордкросі до першої перешкоди.

б) у високій стійці спортсмен проходить стартовий відрізок при крутому схилі. На цій ділянці є можливість розігнатись самому. Потрібно лише зробити правильну траєкторію повороту в паралельному слаломі гіганті, а у сноубордкросі швидше доїхати першим до першої перешкоди.

Ці способи можна використовувати комбіновано, як у паралельному слаломі гіганті так і у сноубордкросі.

У паралельному слаломі гіганті кваліфікаційні заїзди змагуни стартують одночасно на двох паралельно поставлених трасах з врахуванням часу проходження кожного змагуна по своїй трасі. Правилами дозволено встановлювати стартові ворота таким чином, що можливий одночасний або індивідуальний старт, тобто є наявною можливість застосування двох систем заміру часу на трасах.

У сноубордкросі у фінальних заїздах час не враховується. Тут лише треба стартувати вчасно, та фінішувати першим чи другим, щоб пройти у наступне коло змагань [4,5].

Висновки

1. Аналіз літературних джерел та досвід спортивної практики дає можливість визначити наступні техніко–тактичні дії спортсмена на старті:
- стартова стійка;
- стартове виштовхування;
- стартовий розгін.
2. Стартова стійка характеризується двома вихідними положенням рук:
- положення з напівзігнутими руками;
- положення з прямими руками.
3. Виштовхування зі старту може виконуватися з стрибком.
4. стартовий розгін:
- низька стійка;
- висока стійка.

Література

1. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М., 1967. – С.182.

2. Зіньків О. Технічні дії кваліфікованих спортсменів у альпійських дисциплінах сноубордингу// Молода спортивна наука. – 2004. – №8. – С. 164–165.

3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К., 1997. – С. 583.

4. Golebiowski B. Boardercross // Snowboard. – 1997, N 2. – С. 26-27.

5. Powolny L., Kunysz P., Powolny E. Snowboard – technika, metoduka, szkolene. – W. 1999.

6. http//onBoard.ru/content/?id=81 А. Круглов. 2002.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ СПОРТСМЕНА НА СТАРТОВОМ ОТРЕЗКЕ В ДИСЦИПЛИНАХ СНОУБОРДИНГА

Ольга ЗИНЬКИВ

Львовский государственный университет физической культуры

Цель исследования: Изучить и проанализировать технико-тактические действия на стартовом отрезке в дисциплинах сноубординга.

Задачи исследования: исследовать прохождение стартового отрезка в параллельном слаломе-гиганте и сноубордкроса.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ литературы.
2. Педагогическое наблюдение.

Аннотация. В статье рассматриваются технико-тактические действия спортсменов на стартовом отрезке в параллельном слаломе-гиганте и сноубордкросе в зависимости от рельефа стартового отрезка и количества стартовавших спортсменов.

Ключевые слова: стартовый отрезок, отталкивание, сноубордкрос, техника, тактика, параллельный слалом гигант.

THE TACTICS AND TECHNIQUE ACTIVITIES OF SPORTSMAN IN SNOWBOARD DISCIPLINES AT THE STARTING STAGE

Olga ZINKIV

Lviv State University of Physical Culture

The aim of research: to study contents technical and tactical actions of snowboarding disciplines in start stage.

Tasks of research: to study going out starting stage in parallel slalom giant and snowboardcros.

Methods of research:

1. Theoretical analysis and generalization of literature data.
2. Pedagogical observation.

Abstract. The article deals, with specific tactics and technique activities of sportsman in snowboard disciplines at the starting stage.

Key words: snowboard disciplines, technique tactics, starting stage, push out from starting stage.