

ТЕМА

«ТАКТИКА ПРОХОЖДЕНИЯ СЛОЖНЫХ
СПУСКОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ»



© Wordprints c

Разработка Маныловой В.В

На недостаточное тактическое умение лыжников-гонщиков проходить сложные спуски не раз обращалось внимание тренеров и спортсменов в отчетах о соревнованиях как у нас в стране, так и за рубежом. Действительно, скорость передвижения лыжника-гонщика зависит не только от его физической, технической, волевой подготовки, но и от ряда других факторов, кажущихся иногда второстепенными.

Каково же значение предварительного прохождения сложных спусков на трассах предстоящих соревнований для лыжника-гонщика в достижении лучшего результата в состязании?

Незнакомые, закрытые сложные спуски с поворотами лыжники проходят тактически неправильно, теряют много времени на прохождение их; незнание сложных спусков весьма отрицательно сказывается как на технике, так и на тактике их прохождения; большинство лыжников проходят сложные спуски, особенно, если они имеют леденистую поверхность, весьма осторожно, неуверенно, излишне прибегают к торможению.

Лучшее время на наблюдаемых закрытых сложных спусках показывают спортсмены, проходящие их без значительного торможения - с отталкиванием палками, на параллельных лыжах. Гонщики, занявшие первые десять мест на дистанции, как правило, на сложных спусках проигрывают от 0,4 до 0,9 с. десяти лучшим лыжникам на спуске. Разница средних данных в большинстве случаев статистически достоверна. В десятку лучших лыжников на спуске входят только от 20 до 70% гонщиков, лучших на дистанции. Это говорит о том, что у лучших лыжников на дистанции имеются еще значительные резервы для быстреего прохождения трассы за счет рационального технико-тактического прохождения закрытых сложных спусков. Далее. Лыжники, занявшие десять последних мест на дистанции, проигрывают на сложных спусках от 0,6 до 4,2 с. десяти лучшим гонщикам. Разница во времени статистически достоверна ($P < 0,05$). Наконец, процент падений лыжников на закрытых сложных спусках весьма высок (от 3,0 до 25,5).

Таким образом, анализ материалов, полученных в условиях ряда соревнований различного масштаба, показал, что технико-тактическое умение в прохождении сложных спусков имеет большое значение для лыжника-гонщика в достижении лучшего результата в состязании.

Для выяснения причин столь частых падений были проведены специальные опыты, которые показали, что без предварительного ознакомления со сложными спусками лыжники-новички затрудняются проходить их с ходу,

т. е. смело, отталкиваясь палками, не сбиваясь с правильного ритма, дыхания и т. д. Разница во времени прохождения сложного спуска без предварительного ознакомления с ним у отдельных лыжников-новичков составляла 13,1 с. (8,0-21,1 с). После изучения спуска лыжники значительно улучшали свои результаты (от 0,7 до 11,4 с).

Неправильные технико-тактические действия лыжников-новичков на сложных спусках объясняются тем, что они начинали гонки без предварительного изучения трассы соревнования.

Основным недостатком в технике и тактике лыжников-гонщиков при прохождении сложных спусков является недостаточное совершенствование движений на больших скоростях, неумение тактически правильно оценивать склон и свои возможности. К тому же большинство лыжников проходит первую половину спуска на высокой скорости, которая в значительной степени теряется при поворотах.

Естественно, возникает вопрос: а как научиться тактически грамотно проходить в соревнованиях закрытые сложные спуски? Что нужно для этого сделать?

За 1-2 дня до соревнования лыжнику необходимо хорошо ознакомиться с трассой. В ходе просмотра следует обращать особое внимание на закрытые сложные спуски с поворотами, иногда их необходимо проходить 2-3 раза с тем, чтобы в ходе гонки избежать падений. Ведь каждое падение может отнять у лыжника от 5 до 90 с.

Отчеты о соревнованиях свидетельствуют, что падений (в разное время) на закрытых крутых спусках не избежали даже сильнейшие лыжники мира (Р. Ерошина, А. Акентьев, Г. Ваганов, И. Утробин, Г. Гриммер, Э. Мянтьюранта, Х. Бренден, Л. Лядова, М. Деветьяров, Г. Сван и др.).

Известно, что падение, кроме потери времени, вызывает еще нарушение ритма работы сердца и дыхания, гасит скорость передвижения, ухудшает моральное состояние гонщика. При падении возможны также поломки инвентаря, травмы, которые могут вывести лыжника из строя не только в данной гонке, но и на весь сезон. После падения не следует резко спуртовать в надежде догнать убегающего соперника, так как дыхание и темп уже сбиты. Резким спуртом лыжник снижает на последующих участках свою работоспособность. Целесообразнее после падения начать продолжать бег спокойно до тех пор, пока все физиологические процессы организма придут в такое состояние, в каком они находились до падения.

Опыт практики показывает: многие лыжники не умеют регулировать скорость на спуске и, перебрав ее, «вылетают» со спуска.

Для того чтобы хорошо пройти сложный спуск в соревновании, необходимо знать, где и на каких участках снизить, а затем набрать скорость. При этом снижать скорость нужно не на трудном участке, а перед ним.

Чтобы лыжники не проходили сложные спуски с излишним напряжением, не затрачивали много сил, а могли бы после этого продолжать гонку с прежней скоростью, они должны помнить: лучше не выиграть на спуске несколько секунд, но сохранить силы для дальнейшей борьбы на дистанции; однако на спуске нельзя бороться за каждую дорогую секунду. Проходя закрытые сложные спуски с поворотами, следует помнить и о том, что сложные спуски

нужно использовать и для передышки. Для этого необходимо научиться принимать такое положение в ходе спуска, которое обеспечивало бы отдых наиболее утомленным группам мышц. При парном и общем старте лыжник всегда должен стараться закрытые сложные спуски проходить первым.

В целях воспитания у спортсменов тактических навыков можно рекомендовать следующие методические правила изучения сложных спусков на трассах предстоящих соревнований:

1. Для ознакомления со сложным спуском необходимо пройти его на большой скорости, с остановками, применяя все способы торможения.
2. После прохождения спуска следует неоднократно воспроизвести в уме путь движения и все те действия, которые были выполнены при спуске, критически оценить свои действия, установить ошибки и соответственно уточнить или изменить тактику при вторичном прохождении.
3. При медленном подъеме вверх для повторного прохождения тщательно изучить особенно трудные места спуска.
4. Снижать скорость надо не на трудном участке, а перед ним.
5. Перед вторым прохождением нужно ясно представить себе весь спуск, особенно его трудные участки, а также все принятые решения о способах, скорости, пути, тактических действий.
6. В процессе спуска нужно думать об исполнении каждого следующего технико-тактического действия.
7. Не без пользы понаблюдать за тактическими приемами и способами спуска, применяемыми другими лыжниками.
8. При неоднократном прохождении сложных спусков необходимо мысленно опробовать все возможные варианты их прохождения, добиваясь четкого представления всех особенностей спуска, выбирая более целесообразные способы для уверенного его прохождения.
9. После каждого прохождения спуска следует давать критическую оценку всем своим технико-тактическим действиям: оценить, удалось ли выполнить поставленную задачу, и сделать необходимые выводы.

При прохождении закрытых сложных спусков лыжник должен помнить следующие тактические правила:

1. Чем выше скорость спуска, тем раньше должен выполняться поворот.
2. Входя в поворот, следует иметь в виду выход из него.

3. Если надо сбросить скорость, то сделать это лучше до входа в поворот, так как торможение в конце поворота приведет к сильному соскальзыванию и потере скорости.

4. Ускоряющие толчки палками в ходе прохождения спуска, если скорость очень мала.

5. Если надо выполнить очень крутой поворот, то имеет смысл сильнее закруглить первую треть дуги с тем, чтобы не делать этого в конце поворота, когда значительно труднее сцепить лыжи со снегом (Ж. Жубер).

Решение о том, как проходить конкретный закрытый спуск, необходимо принять до старта. Корректировка «по ходу» всегда приводит к колебаниям и неуверенности на спуске.

В заключение несколько советов тренерам.

В ходе тренировочных занятий важно обучить лыжников пользоваться самыми различными способами спуска, развить у них навык к смелым и решительным действиям при прохождении закрытых сложных спусков. С этой целью тренеру необходимо:

1. В процессе тренировочных занятий на сильнопересеченных кругах обязательно включать в них открытые и закрытые спуски с поворотами в различные стороны.

2. Проводить соревнования на закрытых сложных спусках. Это приучит лыжников не бояться высокой скорости и уверенно управлять лыжами на спусках, применять различные повороты и стойки.

3. Во время тренировочных занятий давать лыжникам индивидуальные задания: решать, как проходить - весь сложный спуск или часть его - и какие способы поворотов при этом применять.

4. С целью выигрыша времени на сложных спусках следует обучать лыжников прохождению поворотов по большим и малым дугам.

5. Нужно обучать лыжников как поворотам переступанием, так и на параллельных лыжах, так как первый - единственный из поворотов, который не гасит, а (при правильном его выполнении) даже повышает скорость, второй поворот незаменим в тех местах, где спуск проходит среди кустов.

6. Для разучивания спусков и поворотов надо выбрать удобный склон, но по мере усвоения спортсменами лыжной техники совершенствование технико-тактических навыков лучше вести в трудных условиях, на незнакомых сложных спусках.

7. Следует обучать лыжников максимальному сокращению тормозного пути при подготовке к повороту (в случае снижения скорости), незначительному снижению скорости при прохождении самого поворота, а также быстрому увеличению скорости при выходе из поворота.

8. На тренировочных занятиях необходимо проводить групповые старты (если склон хорошо подготовлен), чтобы к спуску одновременно подходило несколько лыжников, и при этом возникала необходимость обгона в условиях, осложненных характером спуска и сложившейся на спуске обстановкой.

9. В ходе тренировочных занятий необходимо применять методический прием, состоящий в прохождении спуска с использованием лишь одного технического способа. Например, дать задание лыжнику весь спуск пройти в плуге или на параллельных лыжах. Такой метод позволит гонщику лучше прочувствовать преимущества и недостатки того или иного способа и, кроме того, пополнит его технико-тактический арсенал.

10. Целесообразно также использовать метод сравнительного прохождения закрытых сложных спусков без предварительного изучения, а также после тщательного ознакомления с ними.

Все эти тактические приемы могут быть рекомендованы лыжникам для повышения спортивного мастерства.