

УДК 796(075.8)
ББК 75.719.5я7
Ф342

В.Н.Федотов. Анализ и совершенствование техники лыжников-гонщиков: Учебное пособие. – Малаховка; МГАФК, 2004. - 34 с.

В учебном пособии раскрываются методы анализа техники лыжников-гонщиков – визуальный и инструментальный. Особое внимание уделено методике киносъемки, изготовлению и обработке киноциклограмм, анализу эффективности техники. С учетом требований к рациональной технике лыжников в пособии изложены средства и методы ее совершенствования.

Утверждено методическим советом МГАФК и одобрено Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту в качестве учебного пособия для студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов.

Рецензенты: профессор, кандидат педагогических наук Чубуков А.С. (МГАФК),
профессор, кандидат педагогических наук Макаров А.А. (РГУФК).

© Федотов В.Н., 2004.

© Московская государственная академия физической культуры, 2004.

ВВЕДЕНИЕ

Известно, что спортивный результат является интегральным показателем и точно определить роль физической, технической, тактической или психологической подготовленности в достижении этого результата сложно. Часто за победу борются спортсмены с примерно одинаковым уровнем физической подготовленности, и поэтому даже небольшое преимущество в другом виде подготовленности (например, технической) может оказаться решающим в достижении успеха.

По данным известного советского ученого Михайлова В.В. рациональная техника бега позволяет сэкономить от 7 до 25% энергии. Но этим роль техники не ограничивается. Уровни физической, функциональной подготовленности ведущих лыжников-гонщиков страны и мира различаются незначительно, и существенную роль в достижении более высокого результата в этом случае играет преимущество спортсменов в технической подготовленности. Так лыжники-гонщики с более высоким уровнем технической подготовленности используют свои физические качества с большей эффективностью, т.е. получают от своих действий на дистанции больший КПД.

Насколько велика роль технической подготовленности, можно проиллюстрировать данными В.М.Зациорского. В свое время самый сильный человек планеты знаменитый штангист В.Алексеев толкнул ядро на 14,8 м, хотя силы у него больше, чем у толкателей ядра, которые имеют значительно лучшие результаты. Другой пример – за счет лучшей организации или техники движений мастера спорта в беге на 5000 м расходуют значительно меньше энергии, чем спортсмены второго разряда. Этой разницы в расходе энергии хватило бы дополнительно для подъема мастеров на высоту Исаакиевского собора - 101,5 м.

Что же такое техника? По определению А.А.Тер-Ованесяна, техника физических, спортивных упражнений – это способ их выполнения. Она включает совокупность приемов, способов преодоления сопротивления, взаимодействия со снарядом. Часто под техникой спортивного упражнения понимают наиболее совершенный способ его выполнения. Однако при анализе техники даже у самых квалифицированных спортсменов можно обнаружить погрешности. Таким образом, техника выполнения физических упражнений может быть правильной и неправильной, хорошей и плохой, но без нее невозможно выполнить даже самое элементарное движение.

Техника передвижения на лыжах – это наиболее рациональная для данных конкретных условий и данного уровня физической подготовленности спортсмена система движений, обеспечивающая при оптимальной экономичности наиболее высокий спортивный результат. На наш взгляд достаточно полное определение понятия «техника лыжников-гонщиков» дает И.М.Бутин (1983).

В понятие «техника лыжника-гонщика» входит весь комплекс двигательных действий спортсмена в условиях соревнований. Следовательно, совершенно недостаточно владеть какими-либо отдельными, пусть даже наиболее важными способами передвижения. Надо уметь так пройти все подъемы, спуски, повороты и равнинные участки трассы, чтобы при этом не снижалась скорость лыжника по дистанции.

Из этого следует очень важный вывод: изучать и совершенствовать надо технику не только основных ходов, а весь комплекс двигательных действий лыжника, и не только в оптимальных условиях (состояние лыжни, смазка, работоспособность и др.), а во всем диапазоне условий, с которыми встречаются гонщики в соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
I. ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕХНИКИ	4
II. МЕТОДИКА КИНОСЪЕМКИ ТЕХНИКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	14
III. АНАЛИЗ И ОЦЕНКА ТЕХНИКИ	18
IV. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	25
ЛИТЕРАТУРА	32