

УДК 796.348

ТЕХНІКА ПРОХОДЖЕННЯ ДИСТАНЦІЇ В АЛЬПІЙСЬКИХ ДИСЦИПЛІНАХ СНОУБОРДИНГУ

Ольга ЗІНЬКІВ, Ярослав ТИМЧАК

Львівський державний університет фізичної культури

В статті розглядається техніка проходження траси в альпійських дисциплінах сноубордингу. Окреслено основні елементи, почерговість та систематизація технічних дій спортсмена на змагальній трасі.

Ключові слова: сноубординг, техніка, ротація, завантаження, розвантаження, стартове виштовхування, фінішування, технічні дії.

Постановка проблеми. Діяльність спортсмена під час змагань спрямована на досягнення спортивного результату. Спортивна діяльність включає в себе численні прийоми та дії, які об'єднуються в систему, виходячи із специфіки конкретного виду спорту. Ця система прийомів та дій розглядається, як техніка змагальної діяльності виду спорту [5].

«В залежності від особливостей визначення спортивного результату в змаганнях, техніка може бути спрямована на:

- досягнення максимально метрично вимірюваного результату (л/а, плавання, в/а);
- досягнення визначеної форми та структури рухів, критеріями котрих є складність та артистичність дій (гімнастика, фігурне катання);
- досягнення кінцевого результату (одноборства, спортивні ігри)» [5, с. 121].

Обсяг прийомів та дій у значній мірі визначається специфікою змагальної діяльності в конкретній групі видів спорту: чим менше детермінована техніка умовами та правилами змагань, тим вона різноманітніша [5].

У залежності від специфіки виду спорту, структура змагальної діяльності може включати у себе:

- старт;
- проходження змагальної дистанції, або виконання змагальної вправи;
- фініш, або завершення виконання вправи.

Огляд наукових праць та практика досліджень в багатьох видах спорту вказує на те, що переважно саме технічна підготовка започатковувала їх наукову розробку. Техніка зумовлює своєрідність та особливості підготовки у конкретному виді спорту. На наш погляд предметом “перших кроків” наукового дослідження присвяченого даній проблемі мали б стати техніка сноубордингу і технічна підготовка в структурі змагальної діяльності сноубордистів, адже саме з техніки починається ознайомлення з новим видом спорту на початковому етапі навчання. На сьогодні питання, які стосуються техніки проходження дистанції у альпійських дисциплінах сноубордингу, залишаються недостатньо вивченою науковою проблемою. Це підтверджує і аналіз науково-методичної літератури. Вивчення та аналіз техніки в альпійських дисциплінах сноубордингу надасть можливість чітко визначити її елементи, узагальнити та систематизувати їх в структурі змагальної діяльності, сприятиме раціоналізації побудови тренувального процесу. Наукове дослідження цієї проблеми сприятиме формуванню знань про раціональну техніку в альпійських дисциплінах сноубордингу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Огляд літературних джерел засвідчує відсутність фундаментальних, системних праць із сноубордингу, як українських, так і закордонних науковців. Серед іноземних дослідників слід відзначити роботу Л. Повольни,

П. Кунича та Є. Повольни (1999 р.), які розглянули загальні поняття про сноубординг, його термінологію, основи техніки виконання поворотів, а також, його коротку історію, зокрема, історію розвитку цього виду спорту на теренах Польщі [7].

Автори Д. Росяк та М. Росяк (1999 р.) у своєму виданні описали способи самостійного навчання їзди на сноуборді, основні помилки при катанні та поради для їх усунення [8].

Цікавою є праця П. Куниша (2003 р.), в якій автор розглядає дисципліни сноубордингу, особливості підготовки спорядження для катання на сноуборді, виконання стрибків у фрістайлових дисциплінах та методику їх навчання [9].

Окремі аспекти проблеми розглядаються у працях українських фахівців. Зокрема, С. Фомін (2004 р.) аналізує техніку змагальної вправи та методику підготовки спортсменів у такій дисципліні сноубордингу як сноубордкрос [6].

У публікаціях О. Зіньків (2004-2007 рр.) аналізувалися технічні дії спортсменів у альпійських дисциплінах сноубордингу, зокрема, проходження стартових відрізків [2, 3].

Дослідниця Ю. Івасюта (2007 р.) розглядає у своїй науковій праці основні проблеми, які виникають у суддів під час змагань у фрістайлових дисциплінах сноубордингу [4].

Таким чином, огляд літературних джерел вказує на відсутність окремих спеціальних досліджень присвячених аналізу техніки змагальної вправи в альпійських дисциплінах сноубордингу.

Мета дослідження: вивчити та проаналізувати техніку змагальної вправи в альпійських дисциплінах сноубордингу.

Завдання:

- 1) Розглянути зміст технічних дій під час виконання змагальної вправи в альпійських дисциплінах сноубордингу;
- 2) Узагальнити і систематизувати основні елементи техніки проходження дистанції в альпійських дисциплінах сноубордингу.

Методи дослідження:

- 1) теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел;
- 2) педагогічне спостереження.

Результати дослідження: У спорті системоутворюючим фактором змагальної діяльності є спортивний результат, який залежить від факторів забезпечення та реалізації [5]. На рівні генеральних характеристик компонентами забезпечення змагальної діяльності є будова тіла спортсмена та функціональні можливості важливих систем його організму, а компонентами реалізації – технічна та тактична майстерність, рівень фізичної та психічної готовності. Так, в альпійських дисциплінах сноубордингу, щоб досягнути кращого результату потрібно за мінімальний час проїхати трасу, яка чітко позначена воротами. Спортсмен має виконати повороти “фронтсайд”, “бексайд”, об’їхавши ворота правильно. Також, він має оптимально виконати стартовий розгін та пройти фінішну ділянку змагальної траси.

Узагальнення даних фахової літератури, педагогічного спостереження, яке проводилось на відеоматеріалах змагань етапу Кубка світу з паралельного слалому-гіганту у м. Зольден (Австрія) серед жінок, порівняння з іншими подібними за структурою рухів, видами спорту (на прикладі гірських лиж) та практичний досвід вказують на те, що у сноубордингу можна виділити наступні головні елементи техніки:

1. техніку стартового виштовхування;
2. техніку проходження поворотів траси;
3. техніку фінішування.

У техніці *стартового виштовхування* слід виділити:

- стартову стійку;
- виштовхування;
- стартовий розгін.

Стартова стійка характеризується такими двома способами положеннями рук:

- напівзігнуті руки;
- прямі руки.

Стартова стійка з вихідним положенням “*напівзігнуті руки*” характерна тим, що старт виконується з напівзігнутими руками та частковим виштовхуванням з стартових воріт. При застосуванні такого способу менше витрачається часу на вихід з стартових воріт. Цей спосіб використовують на стрімких стартових ділянках [3].

Стартова стійка з вихідним положенням “*прямі руки*” характеризується прямими руками спортсмена на старті та потужним виштовхуванням вперед за рахунок роботи м’язів тулуба, плечового поясу з максимальною амплітудою. Цей спосіб краще використовувати, коли стартова ділянка рівна, і момент прикладання зусилля, який створюється руками, потрібний для розгону до перших воріт на трасі.

Виштовхування зі старту може виконуватися двома способами:

- ковзанням;
- стрибком.

Стартовий розгін може виконуватися:

- у низькій стійці;
- у високій стійці.

Стартовий розгін у *низькій стійці* застосовується на рівних ділянках. Таке положення тіла зменшує опір повітря і надає можливість набрати максимальну швидкість до перших воріт (паралельний слалом-гігант), або до першої перешкоди (сноубордкрос).

Стартовий розгін у *високій стійці* спортсмен застосовує при наявності стрімкого схилу. На такій ділянці виникає можливість максимального розгону. Потрібно лише обрати та виконати оптимальну траєкторію повороту (паралельний слалом-гігант), а у сноубордкросі швидше за інших доїхати до першої перешкоди [3].

Техніка проходження поворотів на трасі зумовлюється здатністю спортсмена підтримувати середню швидкість на змагальній дистанції рівномірно її долаючи. Також, проходження поворотів залежить від таких технічних дій, як:

- завантаження дошки;
- розвантаження;
- ротація тулуба;
- закантовування.

Під *завантаженням дошки* слід розуміти дозоване зусилля, яке прикладається до сноуборду з подальшою передачею на його «робочий» кант. Завантаження дошки виконується для того, щоб задати необхідний напрямок руху сноуборду.

Розвантаження дошки – це миттєве зміщення дій сили реакції опори, яке виконується при рухах людини вгору чи вниз (згинання, одночасне розгинання в кульшових, колінних та гомілковостопних суглобах). Синхронізоване з ротацією тулуба в напрямку запланованого повороту, розвантаження проводиться для полегшення поворотів сноубордиста та дошки в повздовжньому напрямку тіла, а також, покращення закантовування.

До способів *розвантаження дошки* належать:

- розвантаження через рух вгору (низько–високо (Н/В)). Цей спосіб розвантаження дошки відбувається на початку фази повороту, коли збільшується її завантаження. В момент закінчення руху в гору (що узгоджується з правилом “рух-реакція”), відбувається її розвантаження. Цей спосіб вимагає від сноубордиста значних затрат часу [7].

- розвантаження через рух вниз (високо–низько (В/Н)) відбувається швидко і триває дуже короткий час (швидкий рух для пониження позиції). Цей спосіб розвантаження є складним для виконання і вимагає узгодженості та синхронізації руху вниз з ротацією тулуба в напрямі повороту [7].

Після розвантаження сноубордист виконує наступну рухову дію – *ротацію*. Виконання руху розпочинається із залучення нижніх кінцівок, далі долучається тулуб. У подальшому виконується обертовий рух за допомогою тулуба, який є протилежний до

напрямку повороту ніг. Після цього сноубордист виконує присідання, яке допомагає йому розташувати центр мас тіла над серединою сноуборду.

Ротація – це рух обертання тулуба в напрямі обраного повороту, який через м'язове зусилля передається на нижні кінцівки, а потім на сноуборд, в наслідок чого відбувається зміна напрямку. Найважливішими моментами у ротації є:

- перенесення обертового руху із тулуба на дошку;
- обмеження їзди на канті (може призвести до їзди з зісковзуванням, яке супроводжуватиметься втратою швидкості).

На думку авторів [7], за способами проведення ця рухова дія поділяється на ротації «VOR», «MIT» та «GEGEN».

Ротація "VOR" – випереджуючий поворот дошки, який виконується згідно з напрямком запланованого повороту. Цей вид ротації використовують на початковому етапі навчання. Ротація "VOR" формує силу, яка скеровує сноубордиста у поворот, що відбувається одночасно з зісковзуванням та ротацією. Це є найпростіший "імпульс" повороту для навчання;

Ротація "MIT" – виконується відповідно до напрямку запланованого повороту, однак, не випереджуючи повороту сноуборду, а вступаючи одночасно з ним в поворот;

Ротація "GEGEN" – контрротація. Виконується в протилежному напрямку до повороту дошки [7].

Закантовування – це "ставлення" сноуборда на кант. На утворення кута закантовування дошки впливає розвантаження. Закантовування відбувається внаслідок нахилу тіла до середини повороту. Спортсмен повинен зробити швидкий рух колін у середину повороту (згинання в колінних суглобах, в повороті "бексайд" допомагає згинання в кульшових суглобах).

При виконання поворотів розрізняють такі способи закантовування:

- безпосереднє;
- посереднє.

Безпосередній спосіб закантовування відбувається в динамічних, швидких різаних поворотах. Під час безпосередньої заміни канту (тобто закантовування), дошка по снігу не їде плоско. Присутнє лише одне ковзання на кантах. Такий тип перекантовування називається "кант у кант". Їзда характеризується відсутністю ковзання на цілому сліді – залишається лише різаний слід кантів.

Е Л Е М Е Н Т И Т Е Х Н І К И	Техніка стартового виштовхування	Стартова стійка	Прямі руки
			Напівзігнуті руки
		Стартове виштовхування	Стрибком
			Ковзанням
	Стартовий розгін		Висока стійка
			Низька стійка
	Техніка проходження поворотів на трасі	Завантаження дошки	
		Ротація	MIT
			VON
			GEGEN
		Закантовування	Безпосереднє
			Посереднє
Розвантаження		Низько-високо	
	Високо-низько		
Техніка фінішування	Фінішна стійка	Низька стійка з витягнутими руками	
		Згрупована стійка	

Рис. 1. Система основних елементів техніки альпійських дисциплін сноубордингу

Посередній спосіб закантовування відбувається переходом з канту у кант включно з моментом контакту цілої дошки з поверхнею, тобто з снігом. Такий тип перекантовування називається "кант–плоска дошка–кант". Посередня заміна закантовування забезпечує ста-

білізацію ковзання, її використовують при малій швидкості, де є мале зантоування, а отже – мале відхилення тулуба в повороті [7].

Техніка фінішування визначається специфікою фінішної стійки. Вона забезпечується раціонально вибраною позою тіла та вмінням правильно утримувати сноуборд на даному відрізку схилу. Фахівці розрізняють два види фінішної стійки:

1. Низька з витягнутими вперед руками;
2. Згрупована.

Вищевикладений аналіз основних, базових елементів техніки альпійських дисциплін сноубордингу дає можливість їх узагальнення та представлення у вигляді системи (рис. 1).

Висновки

1. Техніка виконання змагальної вправи в альпійських дисциплінах сноубордингу складається з наступних основних елементів:

техніка стартового виштовхування (стартова стійка, виштовхування, стартовий розгін);

техніка проходження поворотів (завантаження дошки, зантоування, ротація, розвантаження);

техніка фінішування (низька стійка з витягнутими вперед руками, згрупована стійка).

2. Оптимальне виконання та почерговість технічних дій, розглянутих вище, забезпечать спортсмену успішне проходження змагальної дистанції в альпійських дисциплінах сноубордингу.

Список літератури

1. Дьяков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М., 1967. – С. 182.
2. Зіньків О. Технічні дії кваліфікованих спортсменів у альпійських дисциплінах сноубордингу // Молода спортивна наука: Зб. наук. праць в галузі фіз. культури та спорту. – 2004. – № 8. – С. 164-165.
3. Зіньків О. Техніко тактичні дії спортсмена на стартовому відрізку у дисциплінах сноубордингу // Молода спортивна наука: Зб. наук. праць в галузі фіз. культури та спорту. – Вип. 11.-Л., 2007. – Т.1. – С. 149.
4. Івасюта Ю. Особливості системи суддівства змагань з фрістайлу у сноубордингу // Молода спортивна наука: Зб. наук. праць в галузі фіз. культури та спорту. – Вип. 11. –Л., 2007. – Т.1. –С. 150.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К. – 1997. – С. 583.
6. Фомин С. К вопросу подготовки квалифицированных спортсменов по бордеркросу // Актуальні проблеми розвитку «Спорт для всіх»: матеріали міжнарод. наук. практ. Конф. – Т., 2004. – С. 13-19.
7. Powolny L., Kunysz P., Powolny E. Snowboard – technika, metoduka, szkolene. – W., 1999.
8. Rosiak D., Rosiak M. Nauka jazdy na snowboardzie w weekend. – Warszawa, 1999. st. 95.
9. Kunysz P. Snowboard śladami instruktora. – Warszawa, 2003. st. 168

ТЕХНИКА ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ В АЛЬПИЙСКИХ ДИСЦИПЛИНАХ СНОУБОРДИНГА

Ольга ЗІНЬКІВ, Ярослав ТИМЧАК

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье рассматривается техника прохождения трасы в альпийских дисциплинах сноубординга. Показаны главные элементы, поочередность и систематизация технических действий спортсмена на соревновательной трасе.

Ключевые слова: сноубординг, техника, ротация, загрузка, разгрузка, стартовое выталкивание, финиширование, технические действия.

THE TECHNIQUE OF DISTANCE PASSING IN ALPINE SNOWBOARDING DISCIPLINES

Olga ZINKIV, Yaroslav TYMCHAK

Lviv State University of Physical Culture

Abstract. The article deals with the technique of track passing in alpine snowboarding disciplines. The main elements, order of priority, the classification of sportsman technique activities on the competitive track is shown in the article.

Key words: snowboarding, competitive activity, technique method, rotation, starting push out, charging, unloading.