

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики лыжных гонок

Зав. кафедрой, доцент

\_\_\_\_\_ Гурский А.В.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

ТАКТИКА ПРОХОЖДЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ДИСТАНЦИЙ ЛЫЖНИКАМИ-  
ГОНЩИКАМИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Романенков И.С.

Научный руководитель \_\_\_\_\_ Потапов С.А.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_ Опарин И.А.

Смоленск 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Тактика в лыжном спорте.....	6
1.2. К вопросу о распределение сил на дистанции.....	17
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ	
ИССЛЕДОВАНИЯ.....	23
2.1. Задачи исследования.....	23
2.2. Методы исследования.....	23
2.3. Организация исследования.....	25
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ	
ОБСУЖДЕНИЕ .....	26
ВЫВОДЫ.....	39
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	41
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	43

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. На современном этапе развития лыжного спорта, когда плотность результатов очень высока, исход борьбы за призовые места в лыжных гонках часто решается секундами и даже десятками секундами. Естественно, что тактическая подготовленность гонщиков в «сбережении» этих, подчас решающих, секунд имеет первостепенное значение (Т.А.Фомова, А.В.Тябуб, 2005).

Овладев тактикой ведения соревнования, лыжник может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества и свои знания. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Это позволяет широко применять самые различные тактические варианты. Овладение способами передвижения и применение их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей имеют наибольшее значение в тактической подготовке лыжника-гонщика (В.Н.Манжосов с соавт., 1979; В.А.Дворецкий, 2001).

Тактическая подготовка спортсмена-лыжника ставит своей целью накопить знания, умения и навыки ведения спортивной борьбы. В условиях пересеченного рельефа лыжных трасс, где иногда подъемы могут достигать нескольких километров, трудно говорить о необходимости равномерного распределения скорости на дистанции. Правильнее будет говорить об относительной равномерности. Если спортсмен значительно на каком-то участке дистанции превысил свою среднюю (оптимальную) скорость передвижения, то можно не сомневаться, что через некоторое время его скорость из-за быстро наступившего утомления снизится. Лыжник-гонщик должен хорошо владеть различными приемами спортивной борьбы с соперником. При групповом старте необходимо занять место среди ведущих гонщиков, если сам лыжник имеет равную подготовку и силы. Если

спортсмены, равные по силам, стартуют в одной паре, то часто для лучшего результата они попеременно лидируют (В.Н.Манжосов, И.Г.Огольцов, Г.А.Смирнов, 1979; Е.П.Врублевский, 2004).

Особенно важна тактическая подготовка для высококвалифицированных спортсменов. В крупных соревнованиях борьба за победу, как правило, ведется среди сравнительно небольшой группы участников, примерно равных друг другу по мастерству. Поэтому большой шанс на выигрыш будет иметь тот спортсмен, который лучше других владеет искусством бороться и побеждать (С.А.Потапов, О.С.Потапова, 2007). Большого преимущества в технике и уровне физических качеств на высших ступенях тренированности достичь чрезвычайно трудно. Надеяться на более благоприятные внешние условия также не приходится, так как при жеребьевке все участники разбиваются на группы по уровню мастерства, и для каждой группы условия скольжения примерно одинаковы. Но известно много случаев, когда физически сильные и очень хорошо подготовленные лыжники проигрывали менее сильным, но тактически более грамотным спортсменам. И даже целые команды (в эстафетах) теряли победу только из-за неправильной расстановки участников и ошибки отдельных спортсменов.

Исследованию вопросов спортивной тактики в лыжных гонках посвящены сотни публикаций (М.А.Аграновский, 1980; А.И.Головачев, 1985; Г.Кадыров, 1997; И.М.Бутин, 2000). И вместе с тем, именно тактическая подготовленность остается на сегодняшний день наименее изученной стороной спортивного мастерства. (А.Е.Демешко, 1976; И.Исаев, 1999; В.Н.Каменских, А.В.Сычев, Ф.А.Чепурнов, Г.И.Дерябин, 2003).

Поэтому необходимы дальнейшие исследования данного вопроса, особенно изучение характера тактических действий на дистанциях разной длины в условиях соревновательной деятельности на современном этапе развития теории и практики лыжного спорта этот вопрос является актуальным.

Цель исследования. Определить характер тактических действий на дистанциях разной длины в условиях соревновательной деятельности лыжников-гонщиков высокой квалификации.

Объект исследования. Соревновательная деятельность лыжников-гонщиков высокой квалификации.

Предмет исследования. Тактические действия на дистанциях разной длины лыжников-гонщиков высокой квалификации.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что сильнейшие гонщики проходят разные участки дистанции с равномерной раскладкой сил, по сравнению с менее подготовленными спортсменами.

Практическая значимость. Установленные нами данные по характеру распределения сил на дистанции лыжных гонок у квалифицированных лыжников-гонщиков разного уровня подготовленности и квалификации имеют большое теоретическое и практическое значение. Для теории - это изучение полученных данных в процессе прохождения учебного материала по тактической подготовке в условиях обучения в академии физической культуры. Практическое - это использование на практике рекомендаций, полученных в результате проведенных исследований и их проверка на лыжниках разной квалификации. Их можно использовать и в практике подготовки лыжников-гонщиков к крупным соревнованиям по лыжным гонкам разного масштаба.