

Шиман Дар'я, Ворона Віта

АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛИЖНИКІВ-СПРИНТЕРІВ У СЕЗОНІ 2022-2023

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті проаналізовано змагальну діяльність лижників-спринтерів у сезоні 2022-2023. Визначено покращення результатів обох спортсменів у даному сезоні. З'ясовано, що кращі результати у спринті спортсмени здобули на дистанціях, що проводяться ковзанярським стилем.

Ключові слова: лижники, змагання зі спринту, сезон 2022-2023.

Shiman Daria, Vorona Vita. Analysis of the competitive activity of sprinter skiers in the 2022-2023 season.

Abstract. The competitive activity of sprint skiers in the 2022-2023 season was analyzed. The improvement of the results of both athletes in this season was determined. It was found that the best results in the sprint had been achieved by the athletes at the distances held in the skating style.

Keywords: skiers, sprint competitions, season 2022-2023.

Постановка проблеми. Лижний спорт належить до циклічних видів спорту на витривалість [1]. Витривалість – це стійкість організму до різних внутрішніх і зовнішніх факторів: нестачі кисню, тепла, високих емоційних навантажень тощо. Витривалість залежить від можливостей основних функціональних систем організму [7].

Підготовка лижників і їх змагальна діяльність є добре вивченою областю спортивної науки. Проте з розвитком технологій, методології тренувань, підвищенням фізичних і функціональних можливостей спортсменів важливо продовжувати вивчати підготовку лижників-гонщиків різної майстерності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тренувальний процес лижників-гонщиків досліджено багатьма українськими науковцями (Котляр С., Топорков О., 2019; Котляр С. М., 2020; Сидорова Т. В., 2021), і досягнення сучасних лижників є суттєвими. Все ж таки, популярність лижного спорту обмежується багатьма факторами: несприятливими кліматичними умовами, дорогим інвентарем, недостатністю лижних трас з відповідним рельєфом, відсутністю сучасної матеріальної бази. На важливість цих факторів вказують низка вчених [2; 3; 4; 5].

В межах дослідження ми ставили **мету** проаналізувати змагальну діяльність лижників-спринтерів у сезоні 2022-2023.

Результати дослідження. Аналіз змагальної діяльності лижників-спринтерів у сезоні 2022-2023 здійснювався за допомогою сайту FIS <https://www.fis-ski.com> [6]. У ці роки найважливішим завданням підготовки лижників-спринтерів олімпійської збірної України був успішний виступ на Чемпіонаті світу. Лижники тренувалися протягом усього сезону у складних умовах.

Участь спортсменів у різноманітних змаганнях як підготовчого, так і змагального періоду слугувала головної меті – досягненню найкращої спортивної форми. Першими змаганнями, в яких брали участь лижники, були міжнародні лижні змагання в Естонії у серпні та в Італії у вересні. У цьому змаганні використовувалися лижоролери. Після цього змагання лижники брали участь у літньому чемпіонаті України. Наступні змагання пройшли у Фінляндії у листопаді.

У грудні лижники тренувалися та брали участь у змаганнях в Фінляндії та Україні. Лижники брали участь у змаганнях 6 разів. Найкращий результат лижника 1 – 13 місце у кваліфікаційних змаганнях FIS на дистанції 1,4 км у спринті ковзанярським стилем, що проходили в Фінляндії, і його результат оцінено 130,90 FIS штрафні бали (рис. 1). Другий лижник у цих змаганнях посів 18 місце, це також був кращий результат цього сезону (рис. 2).

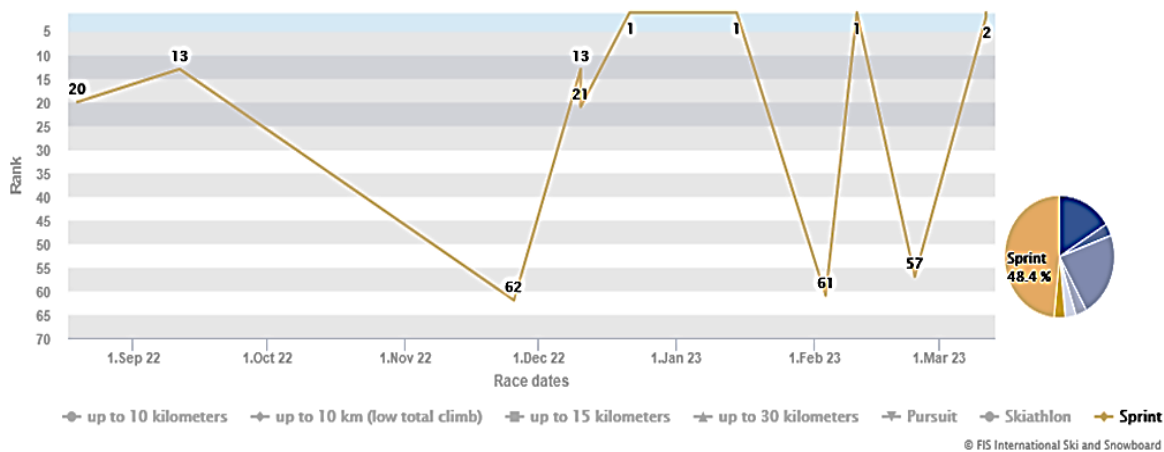


Рис. 1. Результати змагальної діяльності лижника №1 у сезоні 2022-2023

У січні лижники стартували у Чемпіонаті Словаччини. Ці змагання мали на меті як слід підготуватися до Чемпіонату Світу. На Чемпіонаті Світу у Планіса (Словакія) лижник №1 посів 57 місце у спринтерській гонці класичним стилем, а лижник №2 – 64 місце

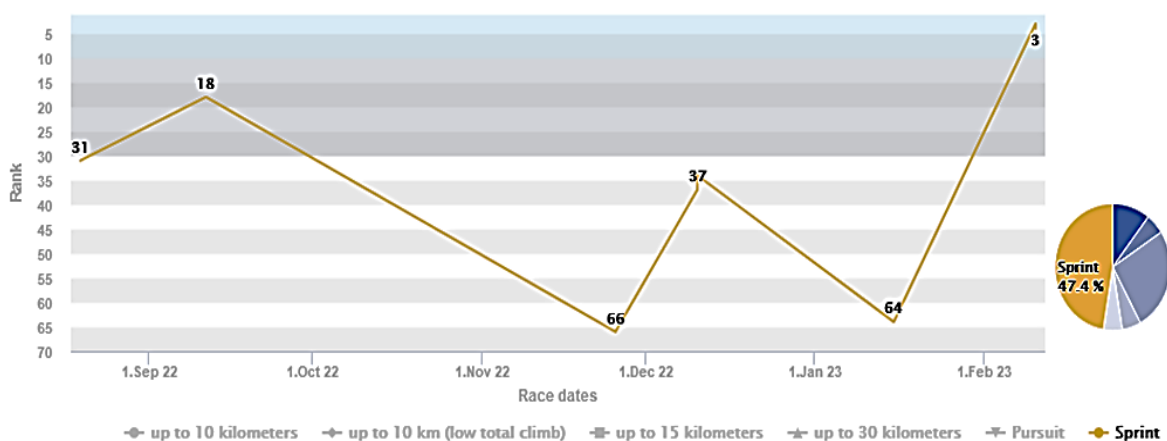


Рис. 2. Результати змагальної діяльності лижника №2 у сезоні 2022-2023

Як бачимо з рисунків 1 і 2 48,4% змагальних дистанцій були спринтерськими у лижника 1 і 47,4% у лижника 2.

Призові місця, які посів на змаганнях з лижних гонок лижник-спринтер №1 безпосередньо стосуються спринтерських дистанцій (рис. 3). Слід відмітити, що як у першого, так і у другого спринтерів кращі результати на спринтерських дистанціях ковзанярським стилем.

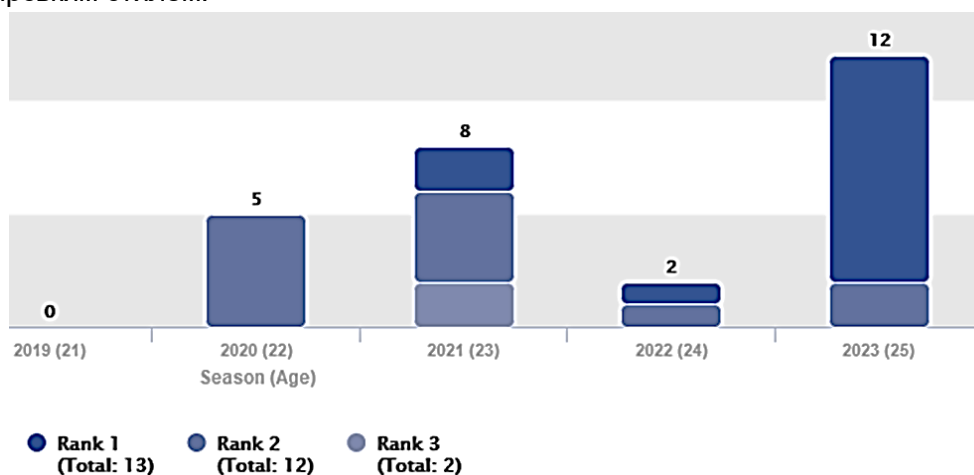


Рис. 3. Призові місця за сезонами з 2020 по 2023 роки лижника №1 за різними рангами змагань

Також, слід зупинити увагу на прогресі, який спостерігається у досліджуваних лижників за останні сезони. Як бачимо, лижник 1 здобув призові місця у 10 дисциплінах (8 зі спринту) змагань найвищого 1 рангу саме у 2023 році. Результати попередніх років були не такими суттєвими. Другий лижник також покращив свої призові здобутки у сезоні 2023 (рис. 4)

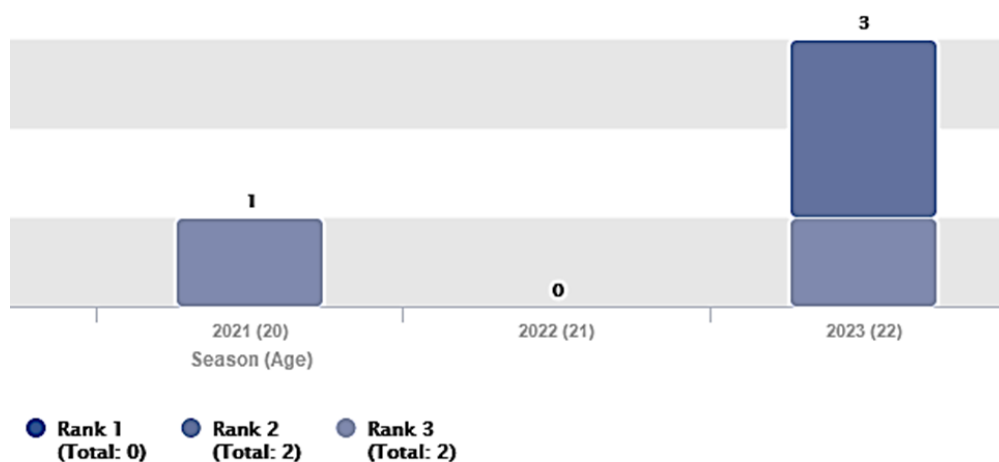


Рис. 4. Призові місця за сезонами з 2020 по 2023 роки лижника №2 за різними рангами змагань

Висновки. Зроблено аналіз змагальної діяльності лижників-спринтерів у сезоні 2022-2023. З'ясовано покращення результатів обох спортсменів у даному сезоні. Було визначено, що кращі результати у спринті у спортсменів на дистанціях, що проводяться ковзанярським стилем. Необхідно більше приділяти уваги роботі класичним стилем.

Перспективи подальших досліджень пов'язані зі збором інформації про змагальну діяльність лижників, які спеціалізуються на довгих дистанціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ворона В.В., Ратов А.М. Лижний спорт: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 184 с.
2. Котляр С., Топорков О. Статистичний аналіз результатів чемпіонатах світу з лижних гонок (за даними змагань зі спринту і командного спринту). *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2019. С. 35-46.
3. Нужна Д. Тактика змагальної діяльності в лижних гонках на спринтерських дистанціях. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві*. 2017. С.152-156
4. Сидорова Т. В. Вплив повторного тренування на швидкісно-силову підготовку лижників-гонщиків. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2021. №. 5. С. 47-53.
5. Хохлов Г. Г. Швидкісно-силова підготовка кваліфікованих лижників-гонщиків у підготовчому періоді з урахуванням їх участі в змаганнях зі спринту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків, 2003. 20 с.
6. Cross-country. 2023. Режим доступу: <http://www.fis-sky.com>. (дата звернення 05.10.2023)
7. Walklet J., Ujfalusi Z. Isoforms of myosin and cross-mechanochemical cycle. *Journal of experimental biology*. 2016. № 219. Pp. 168–174. Doi: 10.1242 / jeb.124594