
ФАКТОРИ, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ ЕФЕКТИВНУ ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ У ШВИДКІСНОМУ БІГУ НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ

Анна Плетенецька

Резюме. На спортивний результат впливають багато факторів – зовнішні та внутрішні, суб'єктивні та об'єктивні. На основі опроса, педагогического спостереження, а також аналізу змагальної діяльності визначено найбільш дієві зовнішні фактори в швидкісному бігу на роликових ковзках, а саме: мокрий асфальт (33,9 %), погоне якість асфальта (26,6 %) та зустрічний вітер (18,34 %). В цілому на спортсмена впливають більше 15 зовнішніх факторів, а також такий внутрішній фактор, як самопочуття.

Ключеві слова: спортивний результат, ефективність змагальної діяльності, фактори в спорті, швидкісний біг на роликових ковзках.

Summary. Many factors, both external and internal, subjective and objective affect athletic performance. The most effective external factors in inline speed skating were identified by conducting a survey and pedagogical observation, and analysis of competitive activity. There are: wet asphalt (33.9 %), poor quality of asphalt (26.6 %) and a headwind (18.34 %). In general, more than 15 external factors, as well as such internal factor as feeling of well-being affect athletes.

Key words: sports result, efficiency of competitive activity, factors in sports, inline speed skating.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «змагальна діяльність» у теорії спортивних змагань розглядається як одне з початкових [4, 6].

Удосконалення змагальної діяльності відбувається шляхом об'єктивізації знань про структуру і підготовленість з урахуванням як загальних характеристик становлення спортивної майстерності в конкретному виді спорту, так і індивідуальних можливостей окремого спортсмена. В основі ефективної змагальної діяльності лежить орієнтація всієї системи спортивної підготовки на досягнення її оптимальної структури. Мається на увазі удосконалення її компонентів на всіх етапах багаторічної підготовки. Помилки, допущені тренером на ранніх етапах, складно компенсувати на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей [1, 6].

Аналіз факторів забезпечення і реалізації в кожному виді спорту та виді змагань необхідно проводити на основі чіткого виділення характеристик змагальної діяльності, від яких залежить спортивний результат [1].

Узагальненими характеристиками структури змагальної діяльності в циклічних видах спорту є: час реакції на старті, швидкість стартового розгону, дистанційна швидкість, швидкість фінішування [4].

Спортивний результат як продукт змагальної діяльності обумовлюється великою кількістю факторів. Фактором, що визначає структуру змагальної

діяльності, є спрямованість на досягнення найвишого для даного спортсмена результату [2, 4, 6, 7].

Якщо розглядати швидкісний біг на роликових ковзках у цілому – в Україні це доволі молодий вид спорту, і вивчення інформації щодо змагальної діяльності і того, що на неї впливає – є необхідним для подальшого розвитку.

За даними різних літературних джерел існує кілька класифікацій факторів, що впливають на змагальний результат. Одна з них свідчить, що спортивні досягнення визначаються трьома групами факторів [2].

Перша група (індивідуальні).

- Індивідуальна обдарованість (природні задатки) спортсмена.
- Ступінь підготовленості до спортивного досягнення.

Друга група (науково-технічний прогрес).

- Ефективність системи підготовки:
 - сучасна методика тренування;
 - раціональна система змагань;
 - прогресивність техніки і тактики;
 - матеріально-технічне, науково-методичне, медико-біологічне і інформаційне забезпечення.

Третя група (соціально-економічні).

- Розмах спортивного руху та наявність необхідних кадрів у країні.
- Загальні соціальні умови життя населення та економічне забезпечення спортивного руху.

Вирішальне значення, що визначає досягнення високих результатів, має цілеспрямована підготов-

ка спортсмена. У цьому зв'язку спортивні досягнення – це «показник кількості корисних витрат зусиль спортсмена на самовдосконалення, показник його успіхів на цьому шляху». Таким чином, ступінь підготовленості спортсмена залежить від використання ним ефективних тренувальних і змагальних систем, а також від усвідомлення важливості громадської та особистої спортивної діяльності і мотивів, що формують мету цієї діяльності, що забезпечує прогрес спортивних досягнень [5, 8].

Ефективність системи підготовки спортсмена визначається: сучасною методикою тренування; раціональною системою змагань; використанням прогресивної техніки і тактики; матеріально-технічним забезпеченням; науково-методичним, медико-біологічним та інформаційним забезпеченням спортсменів, тренерів, лікарів та ін. [4].

Розглядаючи закономірності багаторічної підготовки спортсменів, В. М. Платонов вважає, що її результативність залежить від таких факторів:

- особливостей змагальної діяльності та рівня підготовленості спортсменів, які здатні забезпечувати високі спортивні результати;
- закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності та формування адаптаційних процесів у провідних для даного виду спорту функціональних системах;
- індивідуальних і статевих особливостей спортсменів, темпів їхнього біологічного дозрівання і багато в чому пов'язаних із ними темпів зростання спортивної майстерності;
- віку, в якому спортсмен розпочав заняття, а також віку, коли він розпочав спеціальні тренування;
- змісту тренувального процесу – складу засобів і методів, динаміки навантажень, побудови різних структурних утворень тренувального процесу, застосування додаткових факторів (спеціальне харчування, тренажери, відновлювальні та стимулюючі працездатність засоби тощо) [6].

Чим менше досвід спортсмена в участі у змаганнях, тим більше факторів впливають на нього [3].

Позатренувальні та позазмагальні фактори є однією із складових системи спортивної підготовки. До них слід віднести умови підготовки (наявність залів, інвентарю, їх якість та ін); рівень освіти і підготовки тренерських кадрів, популярність виду спорту, медичне та наукове забезпечення занять і т.д. [3, 7].

Також існують об'єктивні й суб'єктивні чинники, які впливають на спортивний результат у комплексі [5, 9].

Мета дослідження – визначити фактори, що впливають на змагальний результат у швидкісно-бігу на роликових ковзанах.

Методи та організація дослідження: аналіз і узагальнення наукової, науково-методичної та спеціальної літератури; опитування; педагогічні спостереження за змагальним процесом спортсменів різної кваліфікації; аналіз змагальної діяльності (відеозаписи, протоколи змагань); методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В дослідженні брали участь 109 спортсменів (25 – жінки та 84 – чоловіки) різного рівня підготовленості з 21 країни світу (України, Росії, Естонії, Латвії, Німеччини, Італії, Польщі, Бельгії, Франції, США, Нової Зеландії, Південної Кореї та ін.).

Умовно ми поділили спортсменів на дві групи – представників країн СНД (перша група) та інших країн (друга група), оскільки на пострадянській території швидкісний біг на роликових ковзанах тільки набирає обертів розвитку, тоді як у більшості європейських країн, на американському континенті має давні традиції. За результатами анкетування спортсмени першої групи мають досвід занять швидкісним бігом на роликових ковзанах на шість років менший, ніж атлети другої групи, тобто займаються цим видом спорту на шість років довше.

Атлети у середньому беруть участь у 12 змаганнях за сезон (трек, роад та марафон), але якщо розглядати групи спортсменів окремо, то бачимо, що атлети другої групи беруть участь у змаганнях майже в 2 рази більше (15 змагань), ніж атлети першої групи (8 змагань).

Тобто спортсмени Європи, Америки, представники Азії та Нової Зеландії мають перевагу завдяки більшому досвіду в даному виді спорту, не кажучи вже про ряд інших факторів.

Одним із питань анкетування було: «Які зовнішні фактори, у більшій мірі, негативно впливають на Ваш результат подолання марафонської дистанції?»

На думку респондентів обох груп, найбільш негативно під час проходження марафону на них впливає такий фактор, як «мокрый асфальт» (33, 94 %), що не дає змоги спортсменові повною мірою реалізувати свою техніко-тактичну підготовленість (рис. 1). Під час бігу по мокрій поверхні (під дощем) зменшується опір та майже не відбувається зчеплення колес ролика з асфальтом, що зменшує силу відштовхування та погіршує можливість контролю над роликами.

На другому місці знаходиться такий фактор, як «поганий стан асфальту» (26,6 %), що також впливає на реалізацію свого потенціалу і може призвести до падінь атлетів під час змагань. Часто у великих групах спортсменів пошкодження на асфальті можуть бути непомітними, що збільшує ефект «несподіванки». До цього фактора можна також віднести саму якість асфальту – мілкозер-

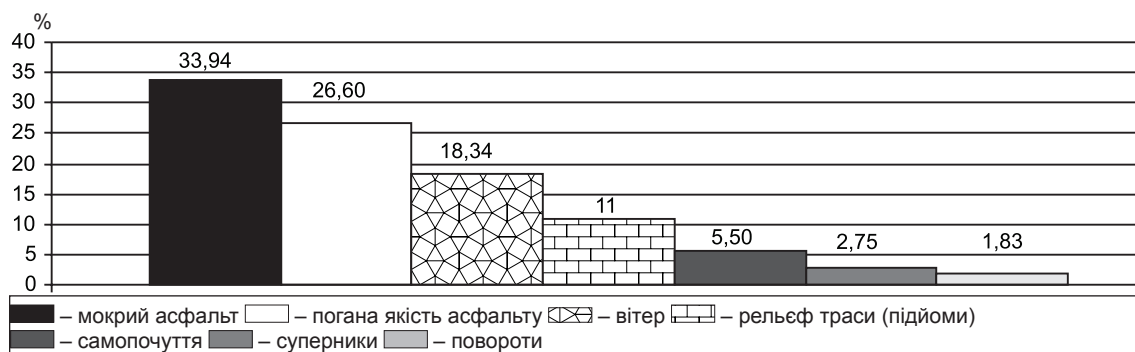


Рисунок 1 – Фактори, що впливають на результат

нистий або крупнозернистий. Останній також де-що негативно впливає на проходження дистанції, адже на такій поверхні зменшується швидкість і збільшується вібрація.

Негативно впливає також сильний зустрічний вітер (18,34 %), він ускладнює подолання марафону і прискорює стомлення спортсменів.

Також учасники анкетування вказали на такі фактори: рельєф траси, а саме підйоми (11 %), суперники (2,75 %), повороти на трасі (1,83 %). Попри те що ми наголошували в питанні на зовнішні фактори, респонденти (5,5 %) самостійно вказали на те, що самопочуття також впливає на результат.

Окрім представлених вище зовнішніх факторів, які можуть вплинути на змагальний результат у швидкісному бігу на роликівих ковзанах, можна виділити такі:

- *географічні та кліматичні умови* – необхідно обов'язково враховувати при плануванні змагальної діяльності. Серйозна увага має бути звернена на необхідність адаптації спортсменів до умов низьких температур та спеки, підвищеної вологості, середньогір'я та високогір'я, зміни часових поясів, опадів, сильного вітру;

- *розміщення та умови в місцях проведення змагань* – при виборі тактики змагань та особливостей безпосередньої підготовки до старту слід враховувати якість покриття; час проведення (вранці, вдень, ввечері); розклад змагань; характер освітлення; допоміжні приміщення (сучасне чи застаріле, звичне чи незвичне); відстань спортивної бази від місця проживання спортсменів; наявність і якість місць відпочинку і умов для відновлення та ін.;

- *місце проведення змагання* – у зв'язку з постійним зростанням престижності спорту і гострим суперництвом спортсменів місце проведення змагань набуває все більшого значення. Фактор «свого» і «чужого» поля стає одним із найважливіших при визначенні тактичних завдань, і, звичайно, що таке становище значно впливає на вибір стратегії змагальної діяльності;

- *рельєф траси* – спуски та підйоми впродовж дистанції, круті повороти після спусків можуть виснажувати, а також бути причиною небажаної зміни швидкості;

- *рівень змагань* – якість проведення змагань, масштаби дійства, кількість учасників – залежать від статусу та організаторів;

- *регламент змагань* – необхідно обов'язково враховувати, адже на кожному старті він різний. Наприклад, спортсмену потрібно знати змішаний або окремий старт буде на марафоні, чи можна бігти в змішаній групі (жінкам з чоловіками), яка програма змагань, чи будуть машини супроводу, контрольні пункти та пункти харчування, чіпова система і т.д.;

- *суперники* – володіння інформацією про тактику команди суперників або окремих спортсменів, знання рівня підготовки інших атлетів, знання суперників в обличчя;

- *команда* – участь у змаганні у складі команди (використання командної тактики) чи індивідуально, а також взаєморозуміння та дружні відносини в команді;

- *власний інвентар, екіпірування* – необхідне та сучасне обладнання, таке, як, наприклад, колеса, які підходять до певного типу покриття, а також захист (шоломи, одяг на випадок різної погоди тощо);

- *уболівальники* – двоякий фактор, який створює певний емоційний фон, адже свої вболівальники підтримують і можуть допомагати організаційно (подавати воду під час гонки і т.д.), а вболівальники суперників можуть психологічно виснажувати;

- *тренер* – присутність чи відсутність тренера може принципово вплинути на результат, адже він може допомогти, підказати, що робити в необхідний момент, підтримати та дати необхідні настанови;

- *інформаційна підтримка* – важливий аспект до, під час та після змагань. Окрім того, що необхідно якомога більше дізнатися про майбутні змагання, кожна незначна інформація може бути

вкрай важливою. Наприклад, інформація про довжину дистанції і набирання висот вплине на підготовку спортсмена, інші деталі типу відстані від зони паркування до старту, віддаленість фінішу від старту і т.д., навіть прогноз погоди;

• *характер суддівства* – організатори змагань повинні забезпечувати змагання кваліфікованим і об'єктивним суддівством. Однак, як і всяка інша людська діяльність, суддівство змагань несе в собі певну частку суб'єктивізму. Хоча іноді можуть виникати деякі питання, на щастя, серйозних проблем у характері суддівства у швидкісному бігу на роликових ковзанах виявлено не було. Це пояснюється тим, що суддівство на масштабних змаганнях забезпечує постійна бригада суддів Міжнародної федерації швидкісного бігу на роликах, представники різних країн [10]. На сьогоднішній день суддівські рішення не призводять до необ'єктивності при виявленні переможців найбільших змагань, але така проблема існує на змаганнях меншого рівня, особливо в країнах, де даний вид спорту недостатньо популярний. Якщо проблема суб'єктивності суддівства у видах спорту з метрично вимірюваним результатом є менш гострою, то у видах спорту, в яких результат оцінюється суддями в умовних одиницях і кінцевим результатом, вона може стати центральною, визначальною не лише для результату окремих стартів, а й усіх змагань. Швидкісний біг на роликових ковзанах – об'єктивний вид спорту, проте в ньому присутні й суб'єктивні фактори (суддівська реакція на поведінку спортсменів під час гонки) і навіть визначення результату за кінцевим ефектом (набір очок у гонці на очки).

До внутрішніх факторів належить досвід участі в змаганнях, ступінь готовності до старту, налаштування себе на перемогу, ступінь емоційної реакції на те, що відбувається навколо.

Висновки:

1. На спортивний результат впливає досвід заняттям видом спорту не тільки окремого спортсмена, а й всієї країни. Роллери з тих країн світу, де швидкісний біг на роликових ковзанах широко популяризується упродовж десятиліть, мають перевагу в досвіді, кількості спортсменів, ступені розвитку виду спорту.

2. Найбільш впливовим фактором на результат є мокрий асфальт під час проходження марафонської дистанції. Також велике значення має якість поверхні (асфальту) та зустрічний вітер.

3. Зовнішні й внутрішні фактори діють на спортсмена разом і можуть у сумі бути вирішальними в змаганнях. Чим більший професійний досвід спортсмена, тим менше факторів впливають на нього.

Перспективи подальших досліджень. Визначення особливостей структури змагальної діяльності у швидкісному бігу на роликових ковзанах, факторів, що впливають на неї, дозволить у подальшому дослідити техніко-тактичну підготовку спортсменів як ключовий фактор результативності в даному виді спорту.

Рекомендації. Спортсмени, які спеціалізуються в швидкісному бігу на роликових ковзанах, а саме на марафонських дистанціях, мають враховувати якомога більше факторів перед змаганнями, особливо на початку спортивної кар'єри, аби кожен із них не був неочікуваним та не вплинув негативно на змагальний результат.

Література

1. *Костюкевич В. М.* Моделювання змагальної діяльності в хокеї на траві: монографія / В. М. Костюкевич. – К.: Освіта України, 2010. – С 39–54.
2. *Марков В. М.* Факторы, определяющие действия спортсмена во время игры. Из книги заслуженного тренера России Микаэля Вартаняна «От мастерства тренера к мастерству спортсмена» // Настольный теннис. – 2004. – № 3. – С. 24.
3. *Матвеев Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
4. *Озолин Н. Г.* Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М: АСТ; Астрель, 2004. – С. 176–194, 242–291.
5. *Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие. для студ. высш. пед. заведений / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич и др.; под ред. Ю. Д. Железняка.* – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 384 с.
6. *Платонов В. Н.* Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
7. *Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова.* – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
8. *Холодов Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2008. – 479 с.
9. *Barry Publow.* Speed on skates (a complete technique, training, and racing guide for in-line and ice skaters) / Publow Barry. – United States of America: Human Kinetics, 1999. – 343 p.
10. *Federation Internationale de Roller Sports.* Rules. – 2011. – [Електронний ресурс] // Режим доступу: www.rollersports.org

References

1. *Kostiukevych V. M.* Modeling competitive activities in field hockey: a monograph / V. M. Kostiukevych. – Kyiv: Osvita Ukrainy, 2010. – P. 39–54.
2. *Markov V. M.* Factors determining athlete's actions during the game. From the book of Honored coach of Russia Mikael Vartanian «From the mastery of trainer to athlete's mastery» // *Nastolnyi tennis*. – 2004. – N 3. – P. 24.
3. *Matveev L. P.* The general theory of sport and its applied aspects: textbook for higher educational institutions of physical culture / L. P. Matveev. – Moscow: Soviet Sport, 2010. – 340 p.
4. *Ozolin N.* Handbook of the coach. Science of Winning / N. Ozolin. – Moscow: AST; Astrel, 2004. – P. 176–194, 242–291.
5. *Pedagogical perfection in physical culture and sports* : Textbook for the students of higher educational pedagogical institutions / Yu. D. Zheleznyak, V. A. Kashkarov, I. P. Kravtsevich et al. ; ed. by Yu. D. Zheleznyak. – Moscow: Publ. center «Academy», 2005. – 384 p.
6. *Platonov V. N.* Periodization of sports training. General theory and its practical application / V. N. Platonov. – Kiev: Olympic Literature, 2013. – 624 p.
7. *Sports games: Technique, tactics, methods of teaching*: textbook for stud. of higher educational pedagogical institutions / Yu. D. Zheleznyak, Yu. M. Portnov, V. P. Savin, A. V. Leksakov; ed. by Yu. D. Zheleznyak, Yu. M. Portnov. – 2nd ed. – Moscow: Publ. center «Academy», 2004. – 520.
8. *Kholodkov Zh. K.* Theory and methods of physical education and sport: textbook for higher educational institutions / Zh. K. Kholodkov, V. S. Kuznetsov. – Moscow: Academy, 2001. – 472 p.
9. *Publow B.* Speed on skates (a complete technique, training, and racing guide for in-line and ice skaters) / B. Publow. – Champaign, Il. : Human Kinetics, 1999. – 343 p.
10. *Federation Internationale de Roller Sports.* Rules. – 2011. – [Electronic resource] // Access mode: www.rollersports.org

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ
irida0211@ukr.net

Надійшла 04.12.2013