

# I. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

## АКТУАЛЬНІСТЬ ВИВЧЕННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РІЗНИХ ДИСТАНЦІЯХ В ШОРТ-ТРЕЦІ З МЕТОЮ ПОБУДОВИ МОДЕЛЕЙ БІГУ

Ольга Холодова

Національний університет фізичного виховання і спорту України



### Анотація

Выделены компоненты соревновательной деятельности в шорт-треке, на основе которых планируется выявить ведущие факторы, влияющие на спортивный результат, а также разработать модели бега квалифицированных спортсменов на дистанциях 500, 1000, 1500 м.

### Annotation

Distinguished components of competitive activity in a short track on which will identify key factors affecting athletic performance, and develop models Running skilled athletes at distances of 500, 1000 and 1500 m.

**Постановка проблеми.** Шорт-трек є популярним видом спорту, введеним в програму зимових Олімпійських ігор порівняно недавно. У зв'язку з тим, що він з'явився як різновид ковзанярського спорту, в підготовці спортсменів, що спеціалізуються в шорт-треку, довгий час дотримувалися теорії і методики тренування ковзанярів. Проте бурхливе зростання спортивних результатів і конкуренції на світовій спортивній арені в даний час вимагає пошуку нових шляхів і методичних рішень побудови тренувального процесу в цьому виді спорту. Особливо гостро ця проблема стоїть у підготовці кваліфікованих спортсменів.

Ефективність побудови тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації значною мірою залежить від наявності об'єктивних знань про змагальну діяльність, яка розглядається як системотворчий чинник, що визначає структуру і зміст процесу підготовки на даному етапі спортивного вдосконалення [7]. Різні параметри, що характеризують компоненти змагальної діяльності, вимагають строго диференційованої оцінки і вдосконалення. Лише визначивши окремі складові, можна об'єктивно оцінити сильні та слабкі ланки в структурі змагальної діяльності конкретного спортсмена, розробити оптимальну для нього модель змагальної діяльності та намітити шляхи успішної практичної її реалізації. В зв'язку з цим представляє наукову цінність дослідження

змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації з урахуванням специфіки шорт-треку, визначення чинників, що впливають на спортивний результат і розробка модельних характеристик змагальної діяльності спортсменів на дистанціях 500, 1000 і 1500 м.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Під змагальною діяльністю фахівці розуміють рухові прояви спортсмена в період безпосереднього подолання ним дистанції від моменту старту до моменту фінішу [8]. У структурі змагальної діяльності існують компоненти, пов'язані з рівнем фізичної підготовленості, техніко-тактичної майстерності, психічної підготовленості спортсменів, які проявляються в складному поєднанні, що забезпечує досягнення найвищих спортивних результатів [2, 7, 9]. Питанню вивчення змагальної діяльності на сучасному етапі розвитку спорту фахівцями приділяється підвищена увага. На сьогоднішній день існує чимала кількість підходів диференційованої оцінки її ефективності. Основні компоненти змагальної діяльності – старт, дистанційна і фінішна швидкість мають різну значущість для досягнення високих спортивних результатів.

Побудовою модельних характеристик змагальної діяльності в різних видах спорту займалися багато фахівців: у легкій атлетичі – В.В. Петровський, 1973; в плаванні – Т.М. Абсалямов, 1980, К.П. Сахновський, 1986; у вело-



сипедному спорті – Д.А. Поліщук, 1986 і ін.

В ковзанярському спорті цими питаннями займалися: В.П. Кубаткін 1990; В.І. Гиряєв, П.В. Смирнова, В.С. Воеводкіна, 1993; Г.Є. Медведєва, Л.М. Куликов, 1997 та ін. Ними виділені такі компоненти змагальної діяльності ковзанярів: стартова, дистанційна, фінішна швидкість, час проходження відрізків (пряма, поворот, коло); довжина та частота кроків на різних відрізках дистанції; співвідношення довжини кроку, темпу бігу і швидкості на різних відрізках дистанції; швидкість бігу на останніх колах по відношенню до швидкості в середині дистанції; взаємозв'язок зайнятих місць на різних дистанціях багатоборства; спортивно-технічні результати, їх абсолютна величина в порівнянні з результатами переможця і особистими рекордами; швидкість кола на дистанції 500 м у порівнянні з середньою швидкістю і найшвидшим колом на інших дистанціях; ЧСС [1,3,6].

Безпосередньо в шорт-треку змагальну діяльність вивчали Ю.В. Литвиненко, 2007 та С.А. Кугаєвський, 2008. Однак вони в основному займалися розглядом питань техніко-тактичного вдосконалення [4, 5].

Даних по вивченню структури змагальної діяльності на різних дистанціях в шорт-треку в науково-методичній літературі виявлено не достатньо. Відсутні дані про фактори, що впливають на результативність змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються в шорт-треку.

**Мега роботи.** Охарактеризувати сучасний стан проблеми вдосконалення змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються в шорт-треку та виділити її основні компоненти для подальшого вивчення з наступною побудовою моделей.

**Результати досліджень та їх обговорення.**

Узагальнення даних спеціальної літератури показало, що під-

готовка спортсменів до досягнення конкретного результату визначається знанням умов змагальної боротьби, вимогами до окремих функцій спортсменів, що дозволяє підібрати відповідні засоби і методи підготовки. В змаганнях всі компоненти підготовленості спортсменів (фізична, психологічна, техніко-тактична) проявляються в єдності. Для управління процесом досягнення найвищого результату необхідно мати уяву про інтегральний характер змагального протиборства. Таке розуміння може дати в першу чергу аналіз змагальної діяльності.

В циклічних видах спорту ефективність проходження дистанції оцінюється безпосередньо під час змагань за допомогою показників швидкості подолання окремих відрізків дистанції, темпу (частоти) рухів на цих відрізках і довжини бігових, лижних, ковзанярський кроків; «кроку» – у плаванні; «проводки» – у веслуванні; «укладки» – у велоспорті. Ці показники і лежать в основі побудови модельних характеристик змагальної діяльності.

Незважаючи на те, що в ряді видів спорту, в тому числі і в ковзанярському, склад змагальної діяльності визначено заздалегідь, спортсменові необхідно моделювати майбутню змагальну боротьбу з урахуванням конкретних противників та умов майбутніх змагань [1].

У шорт-треку багато що залежить від тактичних дій суперників по забігу. Тому моделювання майбутньої змагальної боротьби набуває в цьому виді спорту особливий сенс.

Аналіз та вивчення використаних підходів дозволили нам виділити такі компоненти змагальної діяльності в шорт-треку:

1. Швидкість проходження тих відрізків дистанції, які характеризують стартову, дистанційну і фінішну швидкість.
2. Час проходження кіл.
3. Час лідирування.

4. Швидкість лідирування.
5. Положення спортсмена в групі на першій частині дистанції.
6. Положення спортсмена за коло до фінішу.
7. Різниця швидкості (різниця швидкості між першою і другою частинами дистанції без урахування першого кола).
8. Дисперсія швидкості (різниця між максимальною і мінімальною швидкістю на дистанції без урахування першого кола).

Підставою для використання саме цих компонентів змагальної діяльності стало те, що подібні підходи до визначення ділянок дистанції мають на меті необхідне експериментальне обґрунтування, а також повністю відповідають загальним вимогам, що пред'являються до вивчення структури змагальної діяльності в циклічних видах спорту [7].

На основі цих показників планується виявити провідні чинники, що впливають на спортивний результат у шорт-треку, а також розробити моделі бігу кваліфікованих спортсменів на дистанціях 500, 1000, 1500 м.

#### **Висновки.**

1. Спортивний результат обумовлюється великою кількістю факторів, які лежать в основі побудови моделей змагальної діяльності. У різних циклічних видах спорту по-різному підходять до оцінки ефективності змагальної діяльності. Оцінювані в ході змагань показники можуть бути досить різноманітні. Однак у всіх видах спорту існує певна закономірність у підборі цих характеристик. В основному це показники, що характеризують стартову, дистанційну і фінішну швидкість.
2. Суттєвим аспектом оптимізації тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються в шорт-треку, є визначення провідних факторів змагальної діяльності з метою наступної побудови моделей. Пізнаючи закономірності змагальної ді-



яльності, можна в значній мірі підвищити спортивні досягнення шляхом більш цілеспрямованого управління тренувальним процесом. Для шорт-треку моделювання майбутньої змагальної боротьби має велике значення.

3. При формуванні моделей змагальної діяльності виділяють найбільш суттєві для даного виду спорту характеристики, які носять відносно незалежний характер.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.

1. Гиряев В.И. Исследование некоторых сторон соревновательной деятельности конькобежцев / В.И.Гиряев, П.В.Смирнова, В.С.Воеводкина // Омский ГИФК: Тезисы докладов научной конференции по итогам работы за 1992г. – Омск, 1993. – С. 21-23.
2. Келлер В.С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки / В.С.Келлер // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995 – С. 41-50.
3. Кубаткин В.П. Критерии соревновательной деятельности конькобежцев-многоборцев. / В.П.Кубаткин, В.В.Нинина, А.В.Минаев // Проблемы соревновательной деятельности: тезисы докладов межобластной научно-практической конференции. – Х., 1990. – С.154-155.
4. Кугаевский С.А. Эффективность применения тактических приемов в шорт-треке на дистанциях 1500, 500 и 1000 м / С.А. Кугаевский // Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. наук. ст. Вип. 8 – Харків, 2005. – С.150-152.
5. Литвиненко Ю.В. Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в шорт-треке / Ю.В. Литвиненко // Современный олимпийский и паралимпийский спорт для всех: матер. 11 междунар. Науч. конгресса: в 4 ч. – Минск, 2007. – т.1. – С.233-234.
6. Медведева Г. Е. Факторы обеспечения соревновательной деятельности высококвалифицированных конькобежцев / Г.Е. Медведева, Л.М. Куликов // Современные проблемы физической культуры и спорта: сб. научн. тр. – Белгород, 1997. – С. 249-251.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 109-132.
8. Полищук Д.А. Велосипедный спорт / Д.А. Полищук. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 31-40.
9. Филинкова Л.Г. Характеристика нагрузки соревновательных упражнений в беге на коньках у спортсменов различной квалификации / Л.Г. Филинкова // Построение тренировки по годам обучения в спортивных школах (циклические виды спорта): Всесоюзн. Научн.-практ. конф. XI., 26–29 мая, 1987г. – М., 1987. – С. 115–117.

