

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Плетенецкая А. В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Проведен анализ соревновательной деятельности в циклических видах спорта, таких как: лыжные гонки, велосипедный спорт, конькобежный спорт, академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, плавание и др., и выявлена ее специфика. Количество стартов, в которых принимают участие спортсмены в соревнованиях различных видов, существенно колеблется. Компоненты соревновательной деятельности в определенной мере отражают параметры соревновательного упражнения, от которых зависит технический результат. В зависимости от вида спорта, структура соревновательной деятельности на одной и той же дистанции имеет существенные отличия. Анализ параметров соревновательной практики выявляет широкие пределы варьирования плотности соревнований (в зависимости от принадлежности спортсменов к «спринтерским» или «стайерским» дисциплинам колеблется от недели до месяца).

Ключевые слова: соревновательная деятельность, циклические виды спорта, плотность соревнований, структура соревновательной деятельности.

Анотація. Плетенецька А. В. Особливості змагальної діяльності в циклічних видах спорту. Проведено аналіз змагальної діяльності в циклічних видах спорту, таких як: лижні гонки, велосипедний спорт, ковзанярський спорт, академічне веслування та веслування на байдарках і каное, плавання та ін., і виявлена її специфіка. Кількість стартів, у яких приймають участь спортсмени у змаганнях різних видів, істотно коливається. Компоненти змагальної діяльності в певній мірі відображають параметри змагальної вправи, від яких залежить технічний результат. У залежності від виду спорту, структура змагальної діяльності на одній і тій же дистанції має суттєві відмінності. Аналіз параметрів змагальної практики виявляє широкі межі варіювання щільності змагань (залежно від належності спортсменів до «спринтерських» або «стаєрських» дисциплін коливаються від тижня до місяця).

Ключові слова: змагальна діяльність, циклічні види спорту, щільність змагань, структура змагальної діяльності.

Abstract. Pletenetska A. Features of competition activity in cyclic sport. The analysis of the competitive activity in cyclic sports, such as skiing, cycling, skating, rowing and kayaking and canoeing, swimming, etc., and identified its specificity. The number of starts made by athletes in competitions of various kinds, varies considerably. The components of competitive activity to some extent reflect the parameters of competitive exercises that affect the technical result. Depending on the sport – the structure of competitive activity on one and the same distance is also different. Analysis of the parameters competitive practices reveal wide variation limits the density of competition (depending on the members hip athletes to «sprint» or «long distance» will vary from weeks to months).

Key words: competitive activity, cyclical sports, competitions density, structure of competitive activities.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Исследованием соревновательной деятельности в циклических видах спорта занималось множество ученых в области спорта, (А. А. Красников, 2005; Л. П. Матвеев, 1997; Н. Г. Озолн, 2004; В. Н. Платонов, 2004). Однако за последние 8 лет нами выявлено очень мало трудов, касающихся изучения соревновательной деятельности в циклических видах спорта, а именно информации о плотности соревнований спортсменов и о структуре их соревновательной деятельности, что не дает возможности в должной мере изучить данную проблему (Н. А. Митрофанова, 2008; Л. И. Клочко, 2010 и др.).

«Соревновательная деятельность» в теории спортивных соревнований рассматривается в качестве одного из исходных понятий [5; 13].

Спортивные соревнования – это своеобразная модель человеческих отношений, реально существующих в мире: борьбы, побед и поражений, направленности к постоянному совершенствованию и стремления к наивысшим результатам, достижения творческих, престижных и материальных целей. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитание резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

В спортивных соревнованиях происходит максимальная реализация возможностей спортсменов и

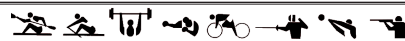
команд, сопоставление уровня их подготовленности, достижение наивысших результатов, побед, установление рекордов [11].

Спортивное соревнование является также важным фактором общения, средством формирования личности, познания возможностей человека, создание эталонных показателей [1; 8; 9].

При подготовке спортсменов высокой квалификации в циклических видах спорта направление тренировочного процесса в основном обуславливается продолжительностью времени работы на соревнованиях, в которых спортсмен готовится выступать. Большое значение имеют также уровень физической подготовленности и функциональных возможностей спортсмена, темпы адаптации организма к применяемым физическим нагрузкам. В планах-моделях отражаются динамика основных параметров тренировочных нагрузок в течение года, второстепенных и основных соревнований [7; 10; 12].

Спортивные соревнования, как явление социальной жизни, подчиняются основным принципам, действующим в любой человеческой деятельности (труде, учебе, искусстве и др.): гласность, сравнимость результатов и возможность практического повторения опыта.

Велико значение соревнований как мощного фактора мобилизации функциональных резервов организма, совершенствования различных сторон подготовленности спортсмена – технической, тактической, психологической, поэтому соревнования рассматриваются в качестве одного из наиболее эффективных и незаменимых средств подготовки спортсменов [2; 4; 11].



Связь темы с научными программами или практическими задачами. Работа выполнена в рамках научно-исследовательской темы 2.12 «Формирование системы многолетнего отбора и ориентации спортсменов» согласно Сводному плану НИР в области физической культуры и спорта на 2011–2015 гг. и утвержденного тематического плана Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины.

Цель исследования: изучение особенностей соревновательной деятельности в циклических видах спорта.

Задачи:

1. Ознакомиться со спецификой соревновательной деятельности в циклических видах спорта.
2. Проанализировать структуру соревновательной деятельности в циклических видах спорта.
3. Выявить плотность соревнований в течение соревновательного сезона у спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научной, научно-методической и специальной литературы, анализ соревновательной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. В частности, в системе олимпийского спорта соревнования могут различаться по следующим критериям (В. М. Смолевский, Ю. К. Говердовский, 1999): по значению, по масштабам, по решаемым задачам, по характеру организации, по форме зачета, по возрастным категориям участников, по полу, по профессиональной ориентации участников.

Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы подготовки спортсменов и команд. Другие соревнования могут решать задачи отбора спортсменов для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов.

Выделяют подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные соревнования [1; 11]. Количество стартов, принятых спортсменами в соревнованиях различных видов, существенно колеблется. Наибольшее количество стартов приходится на подготовительные, контрольные и подводящие соревнования. Спортивные соревнования могут быть личными, командными и личноконандными.

Согласно классификации олимпийских видов спорта, основанной на анализе структуры двигательных действий, выделяются виды спорта с циклической, ациклической и комбинированной структурой движений. Для видов спорта с циклической структурой движений (плавание, гребля, скоростной бег на коньках, велосипедный спорт и др.) характерно многократное повторение стереотипных циклов движений.

Циклические виды относятся к группе, результат в которых измеряется по времени, расстоянию. Циклические виды спорта могут быть с относительно постоянными и с непостоянными условиями проведения соревнований. В видах спорта, таких как легкая

атлетика, плавание, велосипедный спорт (трек), конькобежный спорт и др. – с относительно постоянным условием проведения соревнований, они проходят на стандартных спортивных аренах (стадионах, бассейнах, манежах и т. д.) с относительно постоянством внешних условий. Отличительной характеристикой видов спорта с непостоянными условиями проведения соревнований (лыжный, велосипедный (шоссе), марафонский бег и др.) является изменчивость профиля трасс и условий, что предъявляет своеобразные требования к соревновательной деятельности, а следовательно, и подготовленности спортсменов.

Особенность соревновательной деятельности спортсменов в данной группе видов спорта состоит в том, что спортсмен предварительно знает объективный уровень своих результатов и результатов предстоящих соперников. Естественно, что это знание (даже примерное) позволяет более определенно их планировать, выбирать тактику соревновательного поведения в процессе соревновательной борьбы. Соревнования в системе подготовки спортсменов являются не только средством контроля уровня подготовленности, способом выявления победителя, но и важнейшим средством повышения тренированности и спортивного мастерства.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки. На начальных этапах планируются, как правило, подготовительные и контрольные соревнования. Основной их целью является контроль эффективности прошедшего тренировочного этапа, приобретение опыта соревновательной борьбы, повышение эмоциональной насыщенности процесса подготовки. По мере роста квалификации спортсменов количество соревнований возрастает, в соревновательную практику вводятся подводящие, отборочные и главные соревнования [11].

Анализируя структуру соревновательной деятельности в циклических видах спорта, выделяют [1; 5; 11]:

1. В беге на короткие дистанции – 4 компонента:
 - быстрота реакции на стартовый сигнал, определяемая по времени от выстрела до первого движения бегуна;
 - качество стартового разбега, оцениваемое по времени преодоления отрезка в 30 м с низкого старта;
 - абсолютная скорость бега;
 - эффективность финиша, оцениваемая по степени снижения скорости бега в конце дистанции.
2. В гребле при прохождении дистанции 1000 м – 3 компонента:
 - эффективность стартового разгона, оцениваемую по времени прохождения первых 100 м;
 - эффективность прохождения стационарного участка в 750 м;
 - эффективность финиша, оцениваемую по времени прохождения заключительных 150 м.
3. В плавании на дистанции 100 м – 10 компонентов:
 - эффективность старта, оцениваемая по времени прохождения первых 7,5 м;
 - скорость при переходе от старта к дистанционному плаванию, $m \cdot c^{-1}$;
 - скорость на участке дистанции до пово-



рота, м·с⁻¹;

- скорость при переходе от дистанционного плавания к повороту, м·с⁻¹;
- эффективность поворота, оцениваемая по времени преодоления 7,5 м до поворота;
- эффективность поворота, оцениваемая по времени преодоления 7,5 м после поворота;
- скорость при переходе от поворота к дистанционному плаванию, м·с⁻¹;
- скорость на участке дистанции, м·с⁻¹;
- скорость при переходе от дистанционного плавания к финишу, м·с⁻¹;
- эффективность финиша, оцениваемая по времени преодоления заключительных 7,5 м [5; 11].

Выделенные компоненты в определенной мере отражают параметры соревновательного упражнения, от которых зависит технический результат. Практика свидетельствует, что спортсмены, реально продемонстрировавшие сходные характеристики действий, в соревновании занимали разные ранговые места [5].

Для соревнований в спорте характерно наличие конфликта, в котором противоборствующие стороны (спортсмены, команды) стремятся к подавлению соперника, достижению более высокого результата. Этому подчинена стратегия подготовки к конкретному соревнованию, выбор которой осуществляется с учетом:

- технико-тактической подготовленности спортсмена (команды);
- функциональной подготовленности и психологического состояния спортсмена (команды);
- уровня соревнований и системы их проведения;
- уровня компетенции и подготовленности соперников, знаний об их возможностях, сильных и слабых сторонах;
- состояния окружающей среды (судейство, болельщики, географические, климатические и погодные условия, состояние спортивных сооружений и инвентаря и др.) [5].

Забег и заплывы, эстафетные старты в легкой атлетике, плавании, лыжном спорте, шоссейные гонки в велосипедном и других видах спорта характеризуются одновременностью начала и возможностью корректировки соревновательной деятельности в процессе борьбы с соперниками.

При одновременном старте партнеров по команде возможна взаимопомощь и групповые варианты состязательной борьбы (забеги в легкой атлетике на средние и длинные дистанции, групповые гонки в велосипедном спорте и др.).

На основе анализа данных о динамике дистанционной скорости в легкой атлетике, плавании, академической гребле выделено 9 основных вариантов динамики движений в циклических видах спорта [1; 5].

1. После стартового ускорения равномерная скорость передвижения от старта до финиша.
2. После стартового разгона скорость снижается равномерно или скачками.
3. Скорость неоднократно увеличивается и снижается.
4. Высокая стартовая и финишная скорость, в середине дистанции скорость ниже средней.
5. Постепенно или скачками увеличивается

скорость.

6. Постоянная скорость на первой половине и постепенное снижение к финишу.

7. Снижение скорости после стартового разгона и ее повышение в конце.

8. Высокая скорость в начале, затем снижение и поддержание на этом уровне до финиша.

9. Постоянная скорость в начале и в середине и повышение в конце.

В ряде видов спорта (в марафонском беге, гребном спорте, лыжном спорте и др.), в которых большое влияние на спортивный результат оказывают условия местности и сложность трассы соревнований, регистрируются не рекорды, а высшие достижения [1; 11].

Число стартов, в которых принимают участие спортсмены, сильно варьирует в зависимости от:

- возраста, квалификации спортсменов;
- целевой ориентации спортсменов на конкретном этапе (в периоде) подготовки;
- индивидуальных особенностей спортивной подготовленности;
- влияния некоторых внешних факторов (травмы, перетренировки, плановое применение внутривнеправочных средств медико-биологического, восстановительного характера и т. д.) [3].

Таким образом, соревновательная деятельность представляет собой соперничество, направленное на выявление превосходства одной из конкурирующих сторон в определенном образом регламентированных условиях [1; 5; 11].

Плотность соревнований характеризуется величиной интервалов между соревнованиями и стартами. Анализ параметров соревновательной практики выявляет широкие пределы варьирования плотности соревнований. Очевидно, это связано с индивидуальными функциональными и психологическими особенностями спортсменов и спецификой видов спорта.

Средний интервал между стартами на протяжении всего макроцикла подготовки квалифицированных спортсменов изменяется настолько в широких пределах, что какой-либо закономерности выявить не удастся. В соревновательном периоде макроцикла соревновательная практика приобретает более системный характер. Статистика указывает, что в соревновательном периоде большинство спортсменов соблюдает интервал между соревнованиями, близкий 7±2 дням. Это в большей мере связано не с представлением об оптимальности интервала, близкого по продолжительности к неделе, а традиционно недельным ритмом жизни и проведением большинства соревнований в воскресные дни. Этот вывод подтверждает большой диапазон колебаний среднего интервала между соревнованиями в соревновательном периоде у разных спортсменов, составляющий от 4 до 21 дня.

Между ответственными соревнованиями оптимальным является 3–4-недельный интервал. Этого периода оказывается достаточно для восстановления после напряженного соревнования и подведения спортсмена к очередному высокому результату. Во всяком случае, именно с таким интервалом следуют высокие результаты в соревновательном периоде квалифицированных спортсменов.

В соревновательном периоде макроцикла интервал между стартами на основной дистанции в оп-

ределенной мере зависит от специализации спортсмена. Спринтеры на основной дистанции наиболее часто стартуют с интервалом 9–13 дней, средневики – 12–16 дней, стайеры – 17–26 дней. Поскольку у спринтеров и средневиков соревнование, как правило, состоит из нескольких ступеней, в данном случае учитывается интервал между соревнованиями.

Плотность соревновательной практики спортсменов могут характеризовать такие параметры, как:

- средний интервал между стартами,
- средний интервал между результатами в пределах расчетной зоны спортивной формы,
- средний интервал между стартами на основной дистанции.

По мере приближения к основным соревнованиям макроцикла подготовки, особенно в период, непосредственно предшествующий им, спортсмены все чаще используют серийные старты. Это способствует созданию более мощного кумулятивного эффекта соревновательной практики и необходимо для совершенствования соревновательной выносливости и повышения психической устойчивости спортсмена в напряженных стартах. Это выражается в уплотнении режима соревновательной практики за счет увеличения количества стартов в тренировочных занятиях и неофициальных соревнованиях. При этом в рамках отдельных микроциклов спортсмены стартуют до 8–12 раз, иногда до 3–4 раз в течение одного дня. В подобных случаях зачастую используются старты на смежных дистанциях или на укороченных отрезках основной дистанции.

Анализ влияния параметров соревновательной практики на динамику спортивных результатов позволил выделить основные, требующие особого внимания при планировании:

- общее количество соревнований и стартов в них;
- плотность соревнований, интервалы между стартами;
- напряженность соревнований, сложность решаемых в соревновании задач.

Количество соревнований в индивидуальном календаре соревнований во многом зависит от особенностей вида спорта, характера соревновательного упражнения, квалификации, пола, возраста, спортивного стажа и личностных характеристик спортсмена [5].

Литература:

1. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В. С. Келлер. – Киев : Здоровье, 1977. – 181 с.
2. Клочко Л. И. Прогнозирование скорости бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции (марафонский бег) / Л. И. Клочко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 5. – С. 73–75.
3. Колесов А. Современная система спортивных соревнований / А. Колесов, Н. Ленц, Е. Розумовский // Наука в олимпийском спорте. – 1999. – № 1. – С. 32–36.
4. Коновалов В. Н. Оптимизация управления спортивной тренировкой в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. Н. Коновалов. – Омск, 1999. – 48 с.
5. Красников А. А. Основы теории спортивных соревнований : [учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 03.21.00 «Физическая культура» и спец. 03.21.01 «Физическая культура и спорт»] / А. А. Красников. – Москва : Физическая культура, 2005. – 176 с., ил.
6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта : [учебник] / Л. П. Матвеев. – М., 1997. – 304 с.
7. Мелленберг Г. В. Специфика тренировочного моделирования соревновательной деятельности в видах спорта требующих предельного проявления выносливости : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Г. В. Мелленберг. – М., 1993. – 47 с.

Выводы:

1. Особенность соревновательной деятельности спортсменов в данной группе видов спорта состоит в том, что спортсмен предварительно знает объективный уровень своих результатов и результатов предстоящих соперников. Отличительной характеристикой видов спорта с непостоянными условиями проведения соревнований (лыжный, велосипедный (шоссе), марафонский бег и др.) является изменчивость профиля трасс и условий, что предъявляет своеобразные требования к соревновательной деятельности, а следовательно, и подготовленности спортсменов.

2. Анализируя структуру соревновательной деятельности, в циклических видах спорта в беге на короткие дистанции выделяют 4 компонента, в гребле при прохождении дистанции 1000 м – 3 компонента, в плавании на дистанции 100 м – 10 компонентов. Выделенные компоненты в определенной мере отражают параметры соревновательного упражнения, от которых зависит технический результат. Практика свидетельствует, что спортсмены, реально продемонстрировавшие сходные характеристики действий, в соревновании занимали разные ранговые места.

3. Средний интервал между стартами на протяжении всего макроцикла подготовки квалифицированных спортсменов изменяется настолько в широких пределах, что какой-либо закономерности выявить не удается. Статистика указывает, что в соревновательном периоде большинство спортсменов соблюдает интервал между соревнованиями, близкий 7 ± 2 дням. Между ответственными соревнованиями оптимальным является 3–4-недельный интервал. Спринтеры на основной дистанции наиболее часто стартуют с интервалом 9–13 дней, средневики – 12–16 дней, стайеры – 17–26 дней.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем нами будет изучена роль моделирования в спорте как функция управления, в частности, в циклических видах спорта и модели, которые используются в них. Также будет обработана информация о факторах, которые обеспечивают эффективную соревновательную деятельность в разных видах спорта. Полученная информация ляжет в основу написания глав первого раздела диссертационной работы «Моделирование технико-тактических действий спортсменов высокой квалификации, которые специализируются в скоростном беге на роликовых коньках».



8. Митрофанова Н. А. Исследование соревновательной деятельности в сверхмарафонском беге / Н. А. Митрофанова, Л. Е. Шестерова // Слобжанский научный вестник : [наук.-теор. журн.]. – 2008. – № 1–2. – С. 37–40.
9. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М : АСТ ; Астрель, 2004. – С. 176–194, 242–291.
10. Оптимизация управления процессом спортивной тренировки в циклических видах спорта на основе изучения структуры соревновательной деятельности : [тезисы доклад о в международного научного конгресса Современный олимпийский спорт] : [Киев, 10–15 мая 1993 г.] – Киев, 1993. – С. 184–186.
11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 800 с.
12. Сквернявичюс И. П. Управление тренировочным процессом в циклических видах спорта / И. П. Сквернявичюс, П. Б. Кароблис // Научн. конф. 8-я республик Прибалтики и Беларуси по пробл. сп. тренировки. – Таллин, 1980. – ч. II. – С. 131–133.
13. Кухтій С. Змагання – як соціальний феномен та важливий чинник системи підготовки спортсменів / С. Кухтій // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2003. – № 3–4. – С. 50–51.

