

К ПРОБЛЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМОЙ



VOVK
Сергей Иванович

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Заведующий кафедрой теоретико-методических основ физической культуры и спорта, профессор, доктор педагогических наук

VOVK Sergey

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow
Head of The Department Of Theoretical And Methodological Foundations of Physical Culture And Sport, Professor, Doctor of Education Science

Ключевые слова: спортивная форма, соревновательный период, легкая атлетика, чемпионат мира.

Аннотация. Статья посвящена проблеме управления спортивной формой в условиях продолжительного соревновательного периода. В статье анализируется индивидуальная динамика спортивной формы в соревновательном периоде у победителей чемпионата мира 2015 г. по легкой атлетике в спринтерских и прыжковых дисциплинах. Показано, что достижение состояния наивысшей готовности в начале соревновательного периода, как правило, связано с резким снижением вероятности достижения наивысших результатов в главных соревнованиях макроцикла. В работе рассматриваются оправданные подходы к управлению развитием спортивной формой, условия сохранения спортивной формы в соревновательном периоде большой продолжительности.

TO THE PROBLEM OF CONTROL OF SPORTS FORM

Keywords: sport forms, competition period, Athletics, World Championship.

Abstract. The article is devoted to a problem of managing the condition of a sport form in a long competitive period. In article individual dynamics of sports form in the competitive period of winners of the World Cup of 2015 on track and field athletics in sprint and jumping disciplines are analyzed. It is shown that achievement of a condition of the highest readiness at the beginning of the competitive period is, as a rule, connected with sharp decrease in achieving the highest results in the main competitions of a macrocycle. In work justified approaches to management of development of sports form, conditions of preservation of sports form in the competitive period of big duration are considered.

Актуальность. В соответствии со сложившимися представлениями, под спортивной формой подразумевается состояние оптимальной готовности спортсмена к спортивному достижению, формируемое, сохраняемое в ограниченное время и закономерно изменяющееся в рамках периодов большого тренировочного цикла. Выявление закономерностей фазового развития спортивной формы послужило одной из фундаментальных основ разработки концепции макроструктуры спортивной тренировки, которая всем своим содержанием ориентирована на высокоэффективную подготовку спортсменов высокого класса

к крупнейшим соревнованиям, достижение пика готовности к стартам, во время главных, наиболее ответственных соревнований [2, 4]. Однако в современных условиях профессионализации и коммерциализации спорта проводится большое количество коммерческих соревнований, таких как Кубки мира, серии Гран-при, коммерческие соревнования по различным видам спорта, например Бриллиантовая лига, и т.п., когда соревнования длятся несколько месяцев, проводятся на разных континентах, а их победители определяются не только в каждом старте, но и по серии стартов, по итогам общего зачета, что осложняет

возможность достижения оптимальной готовности к срокам главного старта, какими являются чемпионат мира, Олимпийские игры. В этих условиях проблема управления развитием спортивной формы становится особенно актуальной. В последние годы наблюдается рост интереса исследователей к изучению проблематики спортивной формы в обозначенных условиях.

Цель исследования – углубление концепции спортивной формы и совершенствование технологии управления ее развитием.

Методы и организация исследования. В ходе исследования сравнительному анализу были подвергнуты спортивные результаты, показанные в летнем соревновательном периоде победителями чемпионата мира по легкой атлетике 2015 года в Пекине, и результаты победителей ежегодной серии легкоатлетических коммерческих соревнований – Бриллиантовая лига 2015 года в общем зачете. Состояние спортивной формы оценивалось по индивидуальной динамике спортивных результатов с учетом сложившихся критериев, в частности, критерия стабильности [3]. За критериальную зону спортивной формы условно были приняты результаты в диапазоне 96–100% от лучшего результата, показанного спортсменом в рассматриваемом соревновательном периоде. Анализировались результаты спортсменов, специализирующихся в прыжковых и спринтерских дисциплинах. Всего 18 дисциплин (9 муж. и 9 жен.).

Результаты исследования. Анализ спортивной результативности рассматриваемой категории спортсменов, позволил выделить три группы спортсменов.

Первая группа. Это спортсмены, добившиеся двойного успеха в рассматриваемом

соревновательном периоде, т.е. ставшие чемпионами мира 2015 г. и выигравшие Бриллиантовую лигу 2015 г. в общем зачете.

Вторая группа. Спортсмены, ставшие чемпионами мира 2015 г., но которым в общем зачете Бриллиантовой лиги 2015 г. не удалось одержать победу.

Третья группа. Спортсмены, неудачно выступившие на чемпионате мира 2015 г., но которым в общем зачете Бриллиантовой лиги 2015 г. удалось одержать победу.

Первая группа. Результаты исследования показали, что лишь 33% победителей Бриллиантовой лиги в итоговом зачете (т.е. определившиеся по сумме успешных выступлений на отдельных этапах) смогли добиться победы и на чемпионате мира. В динамике результатов в соревновательном периоде у данных спортсменов отмечено 2–3 «волны», с двумя – тремя вершинами или 2–3 «пиками» спортивной формы (рис.1). Интервал между вершинами, «пиками» составляет от 4 до 8 недель. Улучшение результатов от первых стартов в соревновательном периоде до победного результата на чемпионате мира, на котором спортсмены продемонстрировали наивысший уровень готовности, составило в среднем 1,2%. Очевидно, промежуток времени в 4–8 недель, разделяющий «пики» спортивной формы, достаточен для развертывания новой волны адаптационных процессов и повышения уровня ранее достигнутых результатов. Однако улучшение спортивных результатов за весь соревновательный период в пределах 1% говорит о том, что коренные перестройки компонентов спортивной формы в фазе ее относительной стабилизации невозможны, т.к. они привели бы к утрате спортивной формы и тем самым исключили бы возможность успешного

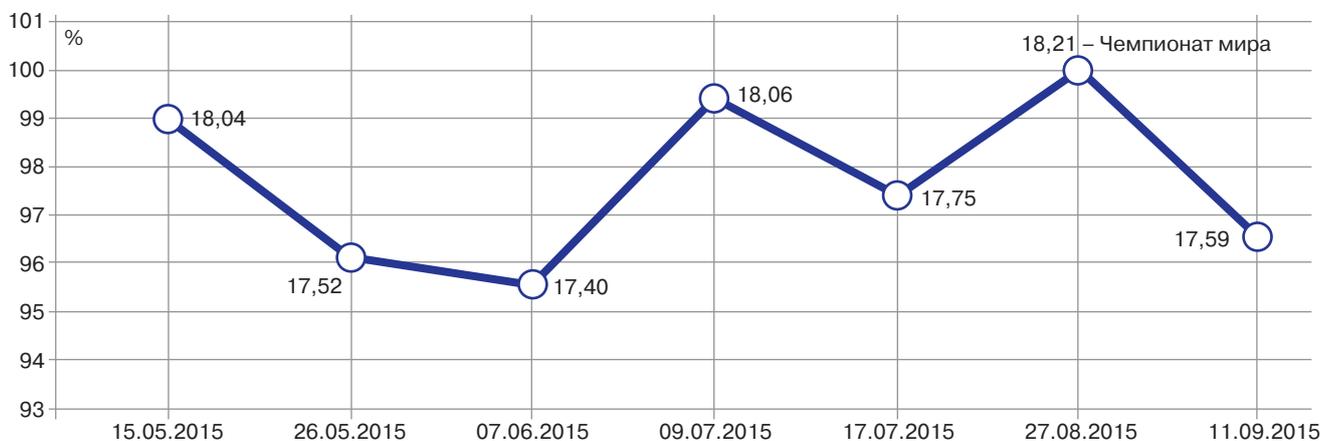


Рис. 1. Динамика результатов победителя чемпионата мира и Бриллиантовой лиги в тройном прыжке К. Тейлора



Рис. 2. Динамика результатов чемпиона мира в беге на 110 м. с/б С. Шубенкова

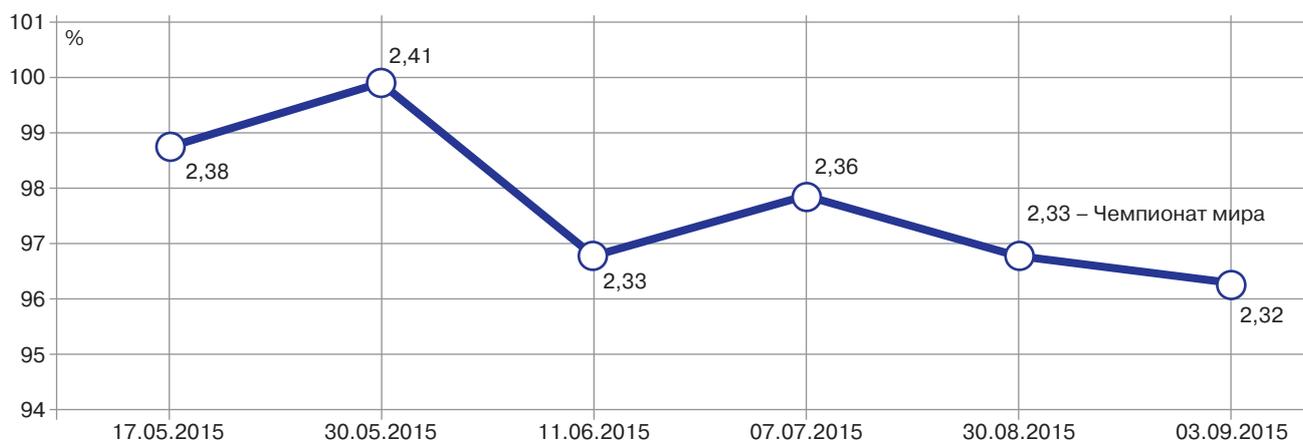


Рис. 3. Динамика результатов победителя Бриллиантовой лиги в прыжках в высоту М. Баршима

участия в соревнованиях. Такой подход оказался продуктивным в деле обеспечения достаточно высокого уровня готовности к большей части соревнований и достижения оптимальной готовности в главных соревнованиях года. Вместе с тем, нетрудно видеть, что при такой стратегии подготовки прирост спортивного результата в определенной степени лимитирован.

Вторая группа. В отличие от спортсменов, которым удалось добиться двойного успеха по сумме успешных выступлений на этапах Бриллиантовой лиги и на чемпионате мира, во второй выделенной группе более 65% чемпионов мира в спринтерских и прыжковых дисциплинах, строили свою тренировочно-соревновательную деятельность по правилам достижения максимального результата в главных соревнованиях макроцикла. У них отмечается прогрессивная динамика спортивных результатов, как правило, с одним или двумя «пиками» в соревновательном периоде (рис. 2). Интервал между пиками составляет 3–7 недель. Улучшение результатов от первых стартов в соревновательном периоде, до победного результата

на Чемпионате мира составляет в среднем около 3,5 %, что указывает на последовательное, не форсированное развитие спортивной формы. Результаты научных исследований, практика мирового спорта последних десятилетий свидетельствует о том, что успешная реализация этой стратегии подготовки способна обеспечить спортсменам достижение наивысших индивидуальных результатов в главных соревнованиях в 60–70% случаев [4].

Третья группа. Сравнительный анализ динамики результатов в соревновательном периоде, продемонстрированных спортсменами, ставшими чемпионами мира и в отличие от них, другой группы спортсменов, признанных лидеров в своих дисциплинах, возглавлявших списки лучших результатов сезона в мире, но потерпевших неудачу на чемпионате мира, выявил у последних отрицательную динамику спортивных результатов (рис. 3). Например, результаты, которые продемонстрировали за 3,5 месяца до чемпионата мира в первых стартах сезона М. Баршим (2 м 40 см) в прыжках в высоту и Р. Лавилленье

(6 м 5 см) в прыжках с шестом так и остались по завершении сезона лучшими результатами сезона в мире. Несмотря на то, что и М. Баршим и Р. Лавилленье по сумме успешных выступлений на этапах Бриллиантовой лиги, стали ее победителями, на чемпионате мира они потерпели сокрушительное поражение, показав в главном соревновании макроцикла результаты на уровне 96,7% и 95,9% соответственно от своего лучшего результата в сезоне. Следует подчеркнуть, что такие случаи не единичны. По мнению специалистов, раннее достижение состояния наивысшей готовности, как правило, обусловлено форсированием специальной подготовки и одновременно связано с резким снижением вероятности достижения наивысших результатов в главных соревнованиях макроцикла [4]. Примечательно, что постоянно тренирующийся спортсмен высокой квалификации способен при определенных условиях в течение многих месяцев продемонстрировать результаты в пределах 95% от высшего спортивного результата в данном макроцикле [2], что надо полагать, позволило М. Баршиму и Р. Лавилленье одержать победу по сумме выступлений на этапах Бриллиантовой лиги. Однако этого оказалось недостаточно для успешного выступления на чемпионате мира. Как известно, состояние спортивной формы, т.е. состояние оптимальной готовности к демонстрации спортивных результатов, предельно доступных в макроцикле подготовки, сохраняется ограниченное время и закономерно изменяется в известных фазах макроцикла. В контексте сказанного уместно заметить, что стабильность спортивной формы обеспечивается длительным подготовительным периодом, однако форсирование тренировки влечет за собой его сокращение и как следствие, неустойчивое состояние спортивной формы.

Такая закономерность свойственная феномену спортивной формы, четко просматривается и в других видах спорта, в которых отмечается стремление продемонстрировать высокие спортивные результаты в течение значительной части

соревновательного периода в нескольких крупнейших соревнованиях. Так, специалисты, исследовавшие проблему подготовки к главному старту высококвалифицированных лыжников-гонщиков в условиях многосерийных соревнований Кубка мира отмечают, успех в Кубке мира и, особенно на первых его этапах не может гарантировать успешное выступление на Олимпийских играх и чемпионатах мира в одноименном году. Так, в 2002 и 2006 годах подавляющее большинство чемпионов Олимпиады в лыжных гонках (83,3%) заняли в общем зачете Кубка мира места с 4 по 47 [1]. Эти данные подтверждают закономерный фазовый характер спортивной формы и необходимость учета положений теории периодизации при построении спортивной подготовки в условиях многочисленных соревнований, в том числе коммерческих.

Выводы

1. Подтвержден закономерный фазный характер развития спортивной формы.
2. Выявлены подходы к управлению развитием спортивной формы в условиях продолжительного соревновательного периода, отличающиеся высокой результативностью, но разной степенью прироста спортивного результата.

Литература

1. Вяльбе, Е. А. Система соревнований и структура этапа непосредственной подготовки к главному старту высококвалифицированных лыжников-гонщиков : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Вяльбе Елена Валерьевна; РГСУ. – М., 2007. – 24 с.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.
3. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев; учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
4. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с.

