

СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ КАК ФАКТОР УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМОЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ



**ВОВК
Сергей Иванович**

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

VOVK Sergey

Russia State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow
Head of the Chair of Theoretical and Methodological Bases of Physical Culture and Sport, Doctor of Educational Science, Senior lecturer

Ключевые слова: система соревнований, спортивная форма, чемпионат мира, легкая атлетика.

Аннотация. Статья посвящена проблематике управления спортивной формой. Подтверждено, что в современном спорте высших достижений, система соревнований выступает как фактор управления процессом подготовки спортсмена, регламентирующая достижение спортивной формы в соответствии со сроками главных стартов.

THE SYSTEM OF COMPETITIONS AS A FACTOR OF CONTROL OF SPORTS FORM OF ELITE ATHLETES

Keywords: system of competitions, sports form, world championship, athletics.

Abstract. The article is devoted to the problems of sports form management. It is confirmed that in modern sports of the highest achievements, the system of competitions acts as a factor of control the athlete preparation process that regulates achievement of a sports form according to terms of the main starts.

Актуальность исследования. Как известно, управление спортивной формой всегда связано с определенным, наиболее рациональным для индивидуума общим числом стартов. В практике подготовки спортсменов высокой квалификации в ряде видов спорта сложились определенные количественные показатели индивидуальной системы соревнований, обеспечивающей рост тренированности и достижение спортивных результатов. При этом существуют определенные показатели числа стартов, схваток, боев и т.д., необходимых для достижения оптимального состояния подготовленности к главному соревнованию макроцикла [1, 4, 5]. Однако одной из отличительных черт современного спорта является стремление к широкому использованию в

соревновательной практике продолжительной серии стартов с уменьшенными интервалами. В этой связи актуален вопрос о том, как влияет увеличение плотности соревнований, уменьшение интервалов между стартами на общее количество соревнований, необходимых для достижения оптимальной готовности к главному старту. Вышеназванное послужило основанием для проведения исследования.

Цель исследования – совершенствование технологии управления развитием спортивной формы.

Методы и организация исследования. В ходе исследования сравнительному логико-статистическому анализу были подвергнуты спортивные результаты, показанные в летнем

соревновательном периоде в 2015 году и 2017 году М. Лисицкене (Кучиной) – чемпионкой мира по легкой атлетике в 2015 году в Пекине и 2017 году в Лондоне, и победительницей ежегодной серии легкоатлетических коммерческих соревнований – Бриллиантовая лига 2017 года в общем зачете. Состояние спортивной формы спортсменки оценивалось по индивидуальной динамике спортивных результатов с учетом сложившихся критериев, в частности, критерия стабильности [2]. За критериальную зону спортивной формы условно были приняты результаты в диапазоне 96–100% от лучшего результата, показанного спортсменкой в рассматриваемом соревновательном периоде.

Обсуждение результатов исследования.

Сравнительный анализ соревновательной практики многократной чемпионки мира по прыжкам в высоту М. Лисицкене (М. Кучиной) показал, что спортсменка при подготовке к чемпионатам мира в 2015 и 2017 годах применила различные подходы к построению системы соревнований, которые отличались разной плотностью стартов. Так, в летнем соревновательном периоде 2017 года М. Лисицкене применила продолжительную серию стартов с укороченными интервалами между соревнованиями (от 2–3 до 7 дней), в ходе которых через 5,5 недель в 10-м старте был показан лучший результат сезона в мире (206 см) и

установлен личный рекорд спортсменки (Рисунок 1). В дальнейшем спортсменка продолжила такую серию стартов, однако динамика её результатов, имела тенденцию к снижению. Тем не менее, на фоне снижающихся результатов, М. Лисицкене выиграла чемпионат мира 2017 года с результатом 203 см, показав результат в расчетной зоне спортивной формы (98,5%). Для спортсменки чемпионат мира был 16-м стартом в летнем соревновательном периоде.

Надо полагать, что высокая плотность стартов ускорила прирост спортивного результата, что не позволило спортсменке подойти к чемпионату мира на пике спортивной формы. Это хорошо согласуется с исследовательскими материалами, согласно которым, серийные старты на протяжении нескольких недель с межсоревновательным интервалом в три дня, могут вызвать многопроцентный прирост спортивного результата [2]. Однако такая интенсификация тренировочно-соревновательного процесса, очевидно ускоряет достижение пика спортивной формы, подобно тому, как акцентированное применение высокоинтенсивных средств в подготовительном периоде ускоряет достижение наивысшей готовности, но ограничивает сроки её сохранения. В этой связи, у спортсменки, после серии соревнований из 10 стартов с укороченными интервалами, завершившихся установления



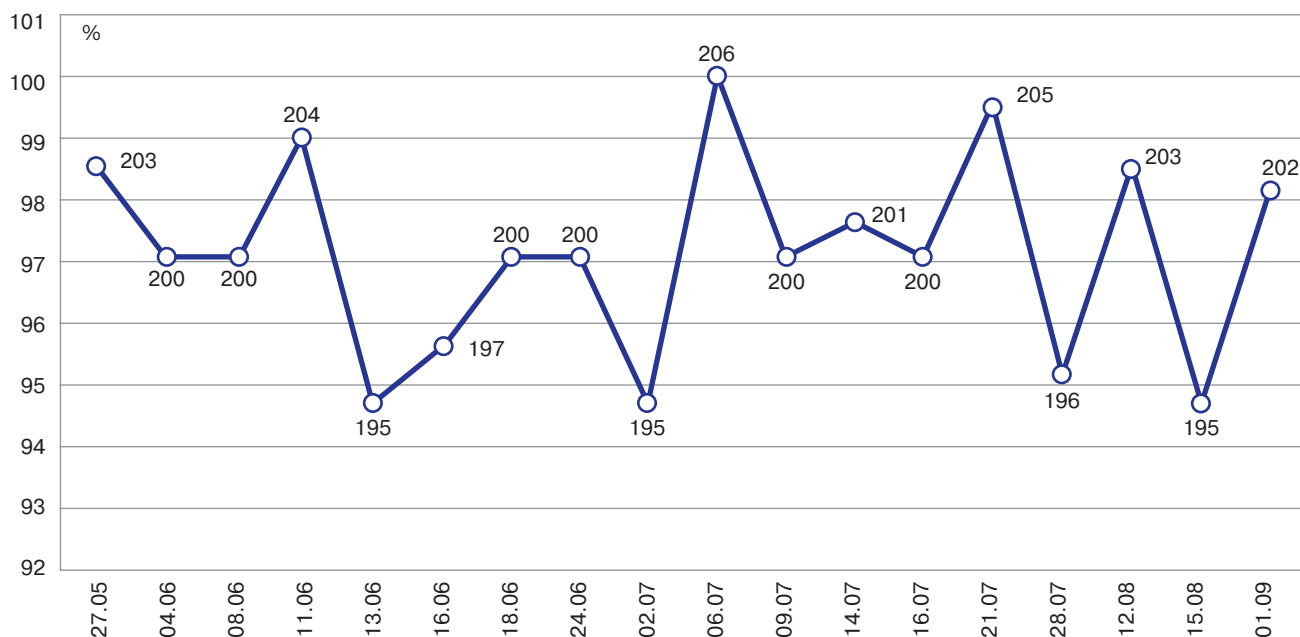


Рисунок 1 – Динамика результатов чемпионки мира 2017 года и победителя Бриллиантовой лиги 2017 года в прыжках в высоту М. Лисицкене

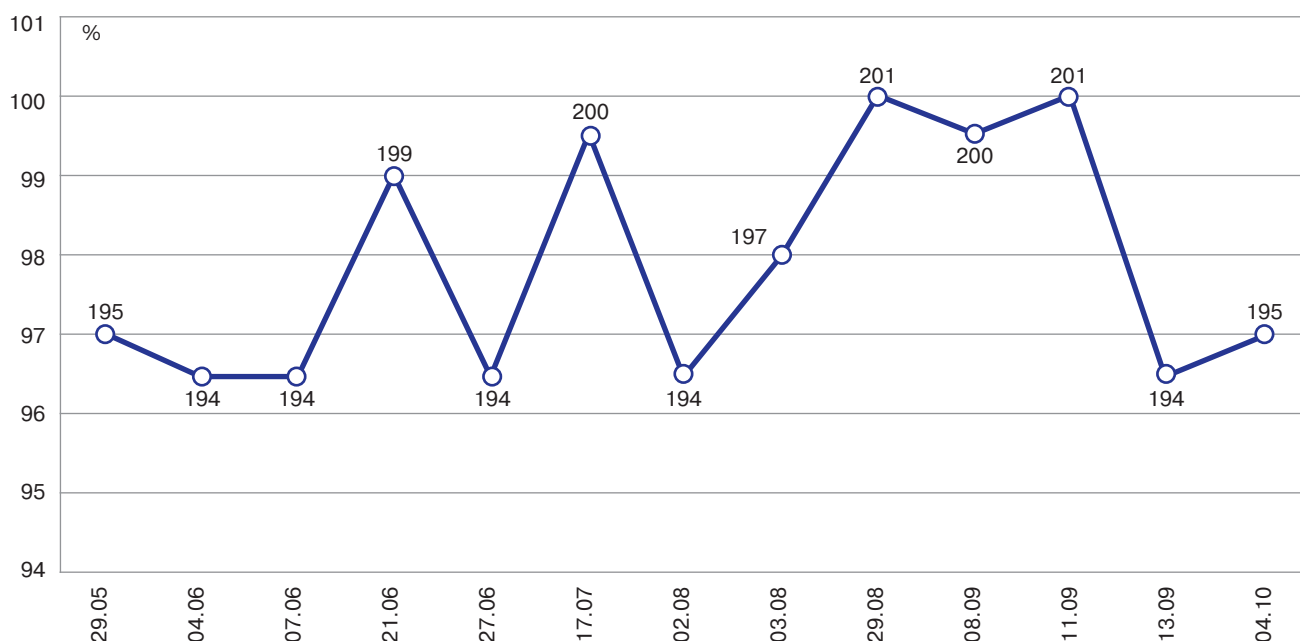


Рисунок 2 – Динамика результатов в летнем соревновательном периоде 2015 года чемпионки мира 2015 года в прыжках в высоту М. Кучиной (М. Лисицкене)

личного рекорда в 10-м старте, явно проявилась тенденция к снижению спортивного результата, что соответствует сложившемуся мнению о том, что система соревнований, количество стартов и их плотность оказывают влияние на стабильность достижений и продолжительность удержания состояния спортивной формы [4].

Следует отметить, что в 2015 году М. Лисицкене (М. Кучина) также стала чемпионкой мира, но применила иную, «более разреженную»

(по сравнению с 2017 годом) систему соревнований (Рисунок 2). В отличие от 2017 года, процесс её подготовки, что видно по динамике спортивных результатов, был построен по закономерностям достижения пика спортивной формы в главном соревновании макроцикла. Для этого спортсменке потребовалось 9 стартов. На рисунке 2 ясно видно последовательное развитие спортивной формы с достижением её пика к срокам чемпионата мира. Количественные показатели

соревновательной практика спортсменки в соревновательном периоде 2015 года значительно уступала показателям, продемонстрированным в 2017 году. Как указывалось выше, в 2017 году спортсменка установила личный рекорд, (который являлся лучшим результатом сезона в мире) в 10-м старте, через 5,5 недель «непрерывного» потока состязаний. В 2015 году лучший результат (пик формы) был показан ею в 9-м старте, на 13 неделе соревновательного периода. Следует подчеркнуть, что количество стартов, которое потребовалось спортсменке для достижения пика спортивной формы в разные годы подготовки практически совпадают и составляют 9–10 стартов и не зависят от плотности соревнований, интервалов между стартами.

Выводы

1. Подтверждено, что в современном спорте высших достижений, система соревнований выступает как фактор управления процессом подготовки спортсмена, регламентирующая достижение спортивной формы в соответствии со сроками главных стартов.

2. В рамках проведенного исследования можно утверждать, что количество стартов необходимое для достижения оптимальной готовности не зависит от плотности соревнований, интервалов между стартами.

Литература

1. Казиков, И.Б. Современная система подготовки российских спортсменов к участию в Играх Олимпиад / И.Б. Казиков. – М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 232 с.

2. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

3. 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.

4. Система соревнований в условиях профессионализации спорта: метод. разраб. для тренеров / авт. Ф.П. Суслов [и др.]; Всерос. федерация легкой атлетики, Рос. гос. акад. физ. культуры. – Москва: Б. и., 1997. – 48 с.

5. Теория и методика спорта: учеб. пособие для училищ олимп. резерва: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и туризму / [под общ. ред.: Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова]. – Москва: [4-й фил. Воениздата], 1997. – 415 с.: табл.

Literature

1. Kazikov, I.B. A modern system of training Russian athletes to participate in the Games of the Olympics / I.B. Kazikov. – Moscow: Physical Culture and Sport, 2004. – 232 p.

2. Matveev, L.P. Basics of sports training: Textbook. allowance for in-in. culture / L.P. Matveyev. – Moscow: Physical training and sports, 1977. – 280 p.

3. Matveyev, L.P. The general theory of sport and its applied aspects [Text]: a textbook for high schools of physical culture / L.P. Matveyev. – 5 th ed., Rev. and additional. – Moscow: Soviet sport, 2010. – 340 p.

4. The system of competitions in the conditions of the professionalization of sports: a method. Developed. for trainers / autom. F.P. Suslov [and others]; Vseros. federation of track and field, Ros. state. acad. fiz. culture. – Moscow: B. and., 1997. – 48 p.

5. Theory and Methods of Sports: Textbook. allowance for schools olymp. reserve: additional. Gos. com. RF in physical persons. culture and tourism / [under total. Ed.: F.P. Suslova, J.K. Kholodov]. – Moscow: [4 th fil. Military Publishing House, 1997. – 415 pp.: Tab.

