

Исходя из исследуемых нами данных, в результате изучения специфики основных вариантов ведения тактической борьбы и частоты их использования в соревновательной деятельности в шорт-треке было выявлено следующее:

1. На дистанции 500 м при прохождении дистанции исследуемые спортсмены в большинстве случаев занимали лидирующие позиции для достижения успешного результата.

2. На дистанции 1000 м наиболее распространенным вариантом ведения тактической борьбы шорт-трековиками использовалась выжидательная тактика. Выбор этого тактического варианта позволил успешно финишировать спортсмену и завоевать призовые награды в ходе соревнований.

3. Для дистанции 1500 м характерно применение тактики «выжидания» и «рваного бега». Эти варианты дают преимущество спортсменам с хорошей выносливостью перед спортсменами менее выносливыми, но способными при равномерном прохождении дистанции совершить мощный, резкий финишный рывок.

4. Во время прохождения спортсменами дистанции 3000 м спортсменами были применены такие варианты ведения тактической борьбы как выжидание, рваный бег и тактика «ва-банк», тактический вариант «лидирование» не был применен. Это свидетельствует о том, что соперники имеют приблизительно одинаковый уровень физической подготовленности и силовой выносливости, что характерно для данной дистанции.

Практические рекомендации

Для повышения физической и функциональной подготовленности шорт-трековиков необходимо:

– повышать уровень дистанционной скоростной выносливости; совершенствовать скоростную выносливость на дистанциях 500 и 1000 м за счет увеличения количества и длины отрезков, пробегаемых с дистанционной скоростью;

– совершенствовать скоростную подготовленность: быстрое наращивание скорости со старта, удержание набранной скорости на дистанции, поддержание внезапных ускорений;

– повышать уровень функциональной подготовленности.

Чтобы спортсмен уверенно применял тактические варианты в условиях соревнований, он должен знать теоретические основы данного аспекта соревновательной деятельности и отрабатывать полученные знания на тренировках и контрольных стартах.

1. Альшевский, И. И. Методология научного исследования в конькобежном спорте: пособие для студентов по спец. 1-88 02 01, по напр. 1-88 02 01-01 «Тренерская работа» / И. И. Альшевский. – Минск: БГУФК, 2008. – 34 с.

2. Макаров, В. Н. Принципы строения системы спортивных движений конькобежца / В. Н. Макаров, Ш. З. Хуббиев // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 11 (69). – С. 61–64.

3. Павловский, Ю. А. Шорт-трек: учеб. пособие / Ю. А. Павловский, И. А. Богданов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 78 с.

4. Целуйко, Н. С. Качественный состав тактических действий, применяемых ведущими шорт-трековиками на международных соревнованиях / Н. С. Целуйко, Н. Н. Анисимов // Международная научная сессия по итогам НИР за 2015г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму»: материалы XIV Междунар. научн. сессии по итогам НИР за 2015 год; редкол.: Т. Д. Полякова [и др.]. – Минск: БГУФК, 2016. – Ч. 1. – С. 6–9.

АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Шарий А.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

При исследовании спортивной деятельности должны быть рассмотрены все ее компоненты, но непосредственно целью деятельности в спорте является достижение максимально возможного результата в соревнованиях.

Применительно к нашему объекту исследования соревновательная деятельность изучается через призму двигательных действий тяжелоатлетов на соревнованиях. Совершенно очевидно, что анализ особенностей спортивной деятельности находится в полном соответствии с динамическими особенностями действий и спортивной техники в каждом виде спорта, где результативность не может быть выявлена без их учета. Знание оперативной структуры каждого данного вида спортивной деятельности является необходимым для характеристики и анализа его структуры, для построения рациональной системы управления соревновательной деятельностью.

К объективным условиям деятельности тяжелоатлетов относятся: содержание тренировочного процесса, его направленность, характер объема и интенсивности нагрузки, технических задач, от которых зависит состояние двигательного навыка.

Соревновательная деятельность, в свою очередь, включает:

- учет общепринятых правил и условий проведения соревнований;
- характер соревнований;
- количество участников;
- наличие конкуренции;
- регламентированное число попыток и время их выполнения.

Как тренировочная, так и соревновательная деятельность, предъявляют большие требования к личным качествам атлета, проявлению воли, способности к концентрации внимания, особенно перед выполнением технического действия, осмысленности действий, устойчивости двигательного навыка и др.

Индивидуальные особенности атлетов определяют динамику эмоциональных состояний, индивидуальный стиль выступления на соревнованиях, особенности настройки на выполнение предстоящих действий. Таким образом, учебно-тренировочный процесс и соревнование являются специфическими видами деятельности. Совершенно очевидно, что психологические особенности этого вида спортивной деятельности находятся в полном соответствии с динамическими особенностями действий, из которых складывается техника и результат в целом.

Совершенно очевидно, что анализ особенностей спортивной деятельности находится в полном соответствии с динамическими особенностями действий и спортивной техники в каждом данном виде спорта, где результативность не может быть выявлена без их учета. Знание оперативной структуры каждого данного вида спортивной деятельности является необходимым условием для характеристики анализа его структуры, для построения рациональной системы управления соревновательной деятельностью.

Тяжеловатлетический спорт характеризуется преобладанием индивидуальных действий, выполнение которых требует от атлета высокого и зачастую продолжительного физического и психологического напряжения. Это предъявляет большие требования к двигательной сфере атлета.

Даже находясь на пределе своих физических и технических возможностей, атлет обязан выполнять свои действия в установленных интервалах, чтобы обеспечить успешное завершение попытки.

Основными видами двигательных операций и действий в упражнениях со штангой являются скоростно-силовые действия, которые выполняются в быстро сменяющихся друг друга режимах (преодолевающем, уступающем и статистическом), требуют от атлета высоко развитой сенсомоторики, самообладания и способности управлять этими действиями в напряженном эмоциональном состоянии.

Содержание двигательных действий тяжелоатлета характеризуется относительным постоянством их состава в ходе соревнований и определенным варьированием в тренировках. Но, вместе с тем, они являются сложными по координации движениями, которые продолжают усложняться с увеличением веса снаряда и экстремальностью условий их выполнения. Операции, действия и элементы движения, входящие в состав соревновательных упражнений, очень разнообразны по форме, амплитуде и направлению, изменяются по всем параметрам скорости и траектории движения. В отличие от технических действий в других видах спорта, упражнения со штангой не имеют подготовительных движений. Соревновательное упражнение со штангой носит целостный характер и выполняется одним непрерывным движением от положения старта до фиксации снаряда. При этом завершение выполнения одной фазы движения способствует подготовке к началу движения следующей фазы.

На основании вышеизложенного анализа, представляется, что исследование соревновательной деятельности тяжелоатлетов должно решаться на основе изучения результатов соревнований, где выполнение соревновательных действий является показателем психической и функционально-технической готовности тяжелоатлета.

Можно предположить, что результат – это интегративный показатель деятельности, который включает в себе эффективность, устойчивость, результативность и надежность деятельности системы (спортсмена). Теоретическое исследование и анализ особенностей соревновательной деятельности тяжелоатлета, которую характеризуют наряду с другими, четкая регламентация соревнующихся как по времени подготовки и выполнения соревновательных упражнений, так и в количестве зачетных попыток (одинаковом для всех), унификацией состава действий, правил их выполнения и способов оценки достижений (результатов) по установленным правилам и так далее, определили цель настоящего исследования.

Анализ соревновательной деятельности тяжелоатлета проводился на основе анализа успешности выполнения соревновательных действий, таковыми в тяжелой атлетике являются зачетные попытки спортсменов (3 в рывке и 3 в толчке).

При этом установлена зависимость между итогами соревнований (занятым местом в турнирной таблице и количеством удачно использованных попыток).

В результате анализа оказалось, что для победителей – атлетов, занявших 1-е место характерно наибольшее количество удачно использованных попыток $\bar{X}=4,24$, что составляет 70,6 %. У атлетов, занявших 2-е место, этот показатель чуть меньше – $\bar{X}=3,94$, что составляет 65,6 %, 3-е место – этот показатель чуть меньше – $\bar{X}=3,64$, что составляет 60,6 %, 4-е место – $\bar{X}=3,46$, что составляет 57,6 % и 5-е место – $\bar{X}=3,52$, что составляет 58,6 %. Данный материал наглядно представлен в таблице 1. Из таблицы видно, что чем ниже место занятое атлетом в турнирной таблице (в соревнованиях), тем ниже процент количества удачно использованных попыток.

Из проведенного сравнительного анализа можно сделать вывод о тесной взаимосвязи между занимаемым местом в турнирной таблице и количеством удачно использованных попыток, так как чем ниже место в турнирной таблице, тем ниже процент количества удачно использованных попыток. Проведенный корреляционный анализ данной зависимости показывает, что коэффициент корреляции составляет 0,9. Наблюдаемая тесная зависимость, полученная в исследованиях, совпадает с данными, полученными Н.В. Стародубцевым, Ю.А. Сандаловым, А.С. Медведевым.

Некоторые особенности данного явления стали очевидными в результате анализа проведенных бесед со спортсменами и тренерами. Среди выясненных причин можно выделить следующие:

- тактические особенности выступлений в соревнованиях для каждого атлета;
- завышен вес на первых подходах с целью обеспечить себе более высокое место в турнирной таблице, а остальными попытками достичь лидера или увеличить свой результат относительно лучшего;
- порой атлеты переоценивают свои физические возможности, в итоге чего не справляются с начальными весами;
- плохая физическая, техническая, психологическая, тактическая подготовка спортсмена.

Наиболее явно вышерассмотренные особенности соревновательной деятельности проявляются в ходе республиканских соревнований.

Анализ соревновательной деятельности по итогам республиканских соревнований проводился аналогично анализу международных соревнований.

Из таблицы 2 видно, что для победителей, атлетов, занявших 1-е место, количество удачно использованных попыток $\bar{X}=3,68$, что составляет 61,3 %. У атлетов, занявших 2-е место, этот показатель чуть ниже $\bar{X}=3,55$, что составляет 59,1 %, для атлетов, занявших 3-е место $\bar{X}=3,88$, что составляет 64,6 % и является наибольшим, 4-е место $\bar{X}=3,66$, что составляет 60 % и 5-е место $\bar{X}=3,59$, что составляет 59,8 %.

Здесь также присутствует динамика снижения числа удачных подходов с понижением места в турнирной таблице, хотя атлеты, занимающие 3-е место, имеют наибольшее количество удачно используемых попыток. Это можно объяснить тем, что в отличие от международных соревнований здесь выступают атлеты разной классификации, лидеры делают по 2–3 подхода и отказываются от остальных, а за 3-е место ведут борьбу молодые перспективные спортсмены или атлеты, готовящиеся вернуть себе место в сборной команде Республики Беларусь.

Делая сравнительный анализ зависимости между итогами республиканских соревнований, были использованы средние величины количества удачно использованных попыток участников, занявших 5 первых мест.

Из проведенного сравнительного анализа республиканских соревнований видна тесная взаимосвязь между местом, занимаемым атлетом в турнирной таблице и количеством удачно использованных попыток, что наблюдается и при анализе международных соревнований.

При сравнении средних значений международных и республиканских соревнований для атлетов, занимающих 5 первых мест, видно, что атлеты на международных соревнованиях имеют большее количество удачных попыток $\bar{X}=3,76$, что составляет 62,6 %, чем атлеты, занимающие 5 первых мест в республиканских соревнованиях $\bar{X}=3,65$, что составляет 60,9 %.

Таблица 1 – Исследование зависимости между итогами соревнований (занятым местом в турнирной таблице и количеством удачно использованных попыток). Международные соревнования

№	Весовая категория	Количество участников	Количество удачно использованных попыток и их процентов отношение к числу зачетных у участников, занявших 5 первых мест										Среднее значение для категорий	
			Пять первых мест											
			1		2		3		4		5			
			\bar{X}	%	\bar{X}	%	\bar{X}	%	\bar{X}	%	\bar{X}	%	\bar{X}	%
1	56	16	4,46	74,3	4,13	68,8	3,86	64,3	3,8	63,3	3,8	63,3	4	66,6
2	62	22	4,47	74,5	3,88	64,6	3,76	62,6	3,29	54,8	4,05	67,5	3,95	65,8
3	69	24	4,17	69,5	4,05	67,5	3,11	51,8	3,29	54,8	3,47	57,8	3,62	60,3
4	77	22	4,64	77,3	4	66,6	3,64	60,6	3,41	56,8	3,17	52,8	3,76	62,6
5	85	12	3,58	56,6	3,82	63,6	3,47	57,8	3,23	53,8	3,23	53,8	3,47	57,8
6	94	10	4,66	3,93	3,96	65,5	3,86	54,3	3,26	54,3	3,4	56,6	3,69	61,5
7	105	11	4,07	67,8	3,92	65,3	3,57	59,5	3,14	52,3	3,07	51,1	3,57	59,5
8	св. 105	8	4	66,6	3,4	56,6	3,2	53,3	3,3	55,5	3,3	55,5	3,34	55,6
Итоговые показатели		123	4,24	70,6	3,94	65,6	3,64	60,6	3,46	57,6	3,52	58,6	3,76	62,6

Таблица 2 – Исследование зависимости между итогами соревнований (занятым местом в турнирной таблице и количеством удачно использованных попыток). Республиканские соревнования

№	Весовая категория	Количество участников	Количество удачно использованных попыток и их процентов отношение к числу зачетных у участников, занявших 5 первых мест										Среднее значение для категорий	
			Пять первых мест											
			1		2		3		4		5			
			\bar{X}	%	\bar{X}	%	\bar{X}	%	\bar{X}	%	\bar{X}	%	\bar{X}	%
1	56	16	3,6	60	3,8	63,3	3,4	56,6	2,8	46,6	4,2	70	3,56	59,5
2	62	22	4	66,6	3,33	55,5	3,77	62,8	3	50	3,35	5,5	3,48	58
3	69	23	4,22	70,3	3,44	57,3	4,11	68,5	3,44	57,3	3,11	51,8	3,66	61
4	77	28	3,57	59,5	3,28	54,6	3,85	64,1	3,42	57	3,42	57	3,5	58,3
5	85	22	2,75	45,8	4	66,6	3,75	62,5	3,75	62,5	3,65	62,5	3,65	60,9
6	94	16	3,66	61	4,33	72,1	4,5	66,6	5	83,3	3	50	3,99	66,5
7	105	15	3	50	4	66,6		83,3	3	50	5	83,3	4	66,6
Итоговые показатели		142	3,68	61,3	3,55	59,1	3,88	63,6	3,6	60,4	3,59	59,8	3,65	60,9

1. Сальников, В. А. Соревновательная деятельность высококвалифицированных тяжелоатлетов и особенности нейродинамики / В. А. Сальников, Б. В. Кимеиша, А. М. Никитин // Тяжелая атлетика: ежегодник. – М., Физкультура и спорт. – 1983. – С. 43–47.

2. Воробьев, А. Н. Тяжелая атлетика / А. Н. Воробьев. – М., 1988. – 240 с.

3. Задиорский, В. М. Физические качества спортсменов / В. М. Задиорский. – М., Физкультура и спорт, 1986. – 200 с.