

УДК 796.015.3.093.91

## ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ І ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ШВИДКІСНОМУ БІГУ НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ

Анна ПЛЕТЕНЕЦЬКА, Оксана ШИНКАРУК

*Національний університет фізичного виховання та спорту України*

**Анотація.** Спортивні змагання є центральним елементом, який визначає всю систему організації, методики й підготовки спортсменів для результативної змагальної діяльності. У швидкісному бігу на роликів ковзанах на спортивний результат впливає насамперед уміння спортсмена вправно та своєчасно застосовувати техніко-тактичні дії під час змагання. Установлено, що 62% спортсменів долають дистанцію з постійною варіативною швидкістю і 6%, не змінюючи темп, не здійснюють прискорення. Урахування специфіки змагальної діяльності дозволяє вдосконалити підготовку спортсменів у різних дисциплінах.

**Ключові слова** тренувальна діяльність, змагальна діяльність, техніко-тактичні дії, швидкісний біг на роликів ковзанах.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасні умови змагальної діяльності в спорті вимагають більше, ніж раніше, досконалого виконання рухових дій, високої фізичної підготовки, роботи функціональних систем організму на межі можливого рівня та психологічної підготовки задля здійснення поставленої мети.

Змагання в системі підготовки спортсменів є не тільки засобом контролю за рівнем підготовленості, способом виявлення переможця, але й найважливішим засобом підвищення тренуваності і спортивної майстерності [6].

Сучасний спорт обумовлений високими спортивними результатами, для поліпшення яких необхідні значні зусилля у сфері розвитку теорії і методики спортивної підготовки, рівень становлення яких на сьогодні і так високий [4].

На прикладному рівні найбільше поширення одержало вивчення змагальної діяльності на основі розподілу її на частини, часові відрізки або техніко-тактичні варіанти з використанням різного ступеня деталізації з подальшим їх оцінюванням [2]. Наприклад, у циклічних видах спорту, зв'язаних із проявленням витривалості, найбільше значення має рівень дистанційної швидкості, рівномірне проходження різних відрізків дистанції, ефективність проходження поворотів, проходження віражів [6].

Техніко-тактична підготовка є основним компонентом підготовки спортсменів в окремому виді спорту. Питаннями спортивної техніки займалися багато дослідників в галузі спорту. Неодноразово вказувалося на значущість та постійну необхідність удосконалення техніки в різних видах спорту [1, 3].

Також існує велика кількість спеціалістів, які приділяли увагу тактичній підготовці в спорті. Наприклад, тактику подолання довгих дистанцій у велоспорті вивчали А. А. Красников (1974), Е. Н. Шупікова (2007), в лижних перегонах – Г. Г. Ілларіонов (1982), В. Ф. Кожокін (1983), у біатлоні – Л. І. Савицький (1965), В. І. Пеньковець (2000) і т. д. Важливим питанням залишається реалізація тактичних схем в умовах змагань [6]. Однак тактичні дії багато в чому залежать від здатності спортсмена виконати той чи інший тактичний елемент з точки зору техніки.

На жаль, ми не виявили літературні дані, що стосуються теорії та методики підготовки спортсменів у швидкісному бігу на роликів ковзанах, зокрема вивчення питання техніко-тактичної підготовки спортсменів. Усі тренувальні засоби й методи запозичено із споріднених видів: ковзанярський та велосипедний спорт, лижні перегони і т. д. Використовуються також знання, отримані на основі власного змагального досвіду спортсменів, які виступають на міжнародних стартах. Водночас відомо, що раціональна підготовка спортсменів може здійснюватися лише шляхом оптимізації тренувального процесу на суворо науковій основі.

**Зв'язок з науковими програмами або практичними завданнями.** Роботу виконано згідно з науково-дослідною темою 2.12 "Формування системи багаторічного відбору та орієнтації спортсменів" відповідно до Зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2011 – 2015 рр. та затвердженого тематичного плану Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

**Мета** – встановити особливості змагальної діяльності спортсменів, що спеціалізуються у швидкісному бігу на роликових ковзанах.

**Методи досліджень.** У роботі було використано такі методи: аналіз і узагальнення наукової, науково-методичної та спеціальної літератури, опитування, педагогічні спостереження за змагальним процесом спортсменів різної кваліфікації, аналіз змагальної діяльності (відео-записи, протоколи змагань), хронометраж, методи математичної статистики.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Швидкісний біг на роликових ковзанах – циклічний вид спорту, в якому спортсмени можуть брати участь від 200 м до 42195 м у трьох видах змагань: трек, роад та марафон [9]. Підготовка до кожної з дистанцій та дисциплін має свою специфіку. Окрім цього, особливістю такого виду спорту є і те, що перегонці в період сезону, який триває впродовж 6–7 місяців, можуть брати участь у змаганнях 3–4 рази на місяць і частіше. Окрім змагань по замкненому колу, а саме 200-метрового треку та 400–600-метровому роаду, спортсмени в змагальному сезоні беруть участь від 1 до 19 стартів на марафонські дистанції (рис. 1). Цей факт ускладнює розуміння тренувального процесу між змаганнями, адже він має бути спрямований лише на відновлення організму від попереднього старту та нетривалу підготовку до наступного.

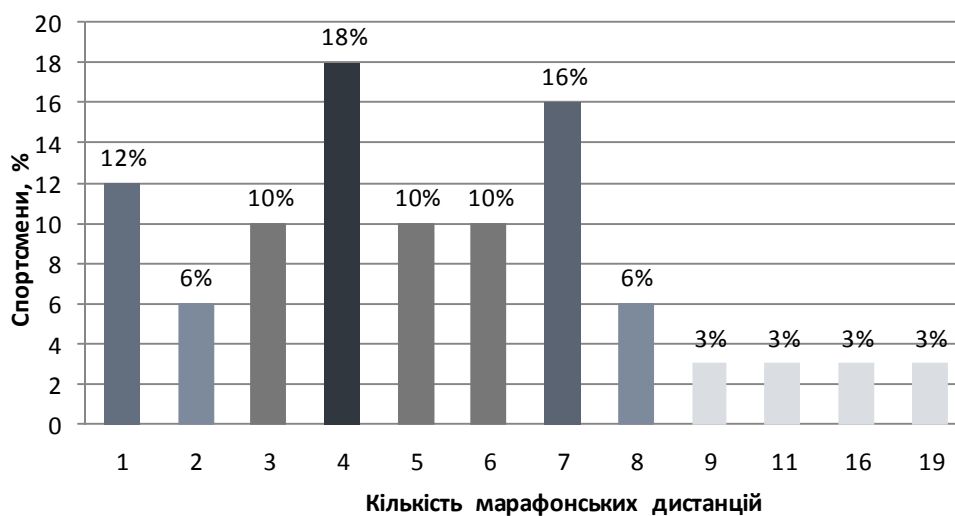


Рис. 1. Кількість марафонських дистанцій, в яких брали участь спортсмени, протягом річного циклу підготовки

Упродовж роботи вивчалось питання, який вид підготовки є найбільш значущим для спортсменів, які спеціалізуються у швидкісному бігу на роликових ковзанах, адже в кожному виді спорту, враховуючи його специфіку, співвідношення їх може бути різним.

Відомо, що існують такі види спортивної підготовки: технічна, функціональна, фізична, тактична, психологічна, теоретична. За відсутності хоч би одного з них неможливо досягти максимально можливого результату, адже кожен компонент є дуже важливим. Усі види підготовки нероздільні і в сукупності утворюють інтегральну підготовку[6].

На думку перегонців, найважливішою є інтегральна підготовка. З її складових перше місце в підготовці роллерів займає технічна (26%), далі йдуть фізична (20%), функціональна (17%), тактична (15%), психологічна (12%) і теоретична підготовка (10%). Це свідчить про те, що технічна підготовка є провідною в цьому виді спорту. Спортсмени та тренери розглядають її в сукупності з тактичною, що забезпечує високий спортивний результат (рис. 2.). У швидкі-

сному бігу на роликкових ковзанах, зокрема на марафонських дистанціях, дуже важливою є тактична підготовка спортсменів.

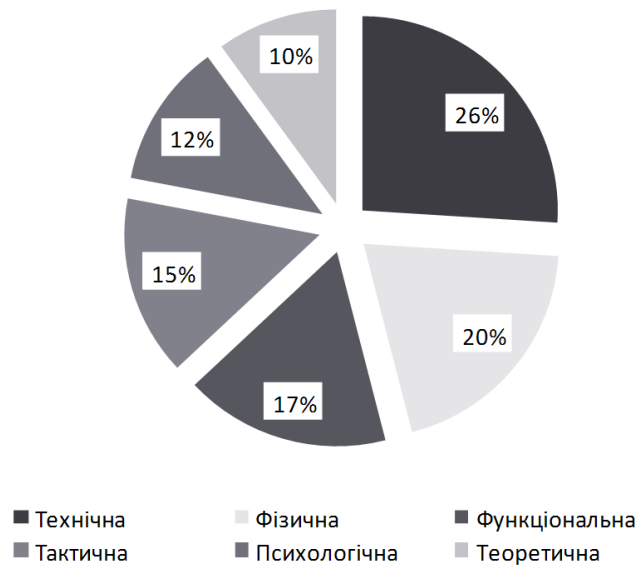


Рис. 2.

Розподілення видів підготовки за значущістю (%) для спортсменів, що спеціалізуються в швидкісному бігу на роликкових ковзанах, фізичних якостей, які розвивають спортсмени для успішного проходження марафону, важливим визначено ще й уміння аналізувати ситуацію, що відбувається під час перегонів, нав'язувати свою тактику суперникам, протистояти діям перегонців з іншої команди, демонструючи при цьому високу швидкість подолання дистанції.

Ми вивчили специфіку бігу спортсменів, що спеціалізуються у швидкісному бігу на роликкових ковзанах на марафоні. Установлено, що всупереч даних деяких авторів, які вважають, що найбільш доцільним з точки зору енергозабезпечення роботи є рівномірне проходження змагальної дистанції (В. Л. Уткін та ін.), більшість досліджених нами спортсменів долають дистанцію з постійною варіативною швидкістю (62%) і тільки 6% долають марафон не змінюючи темп та не використовуючи прискорення (рис. 3).

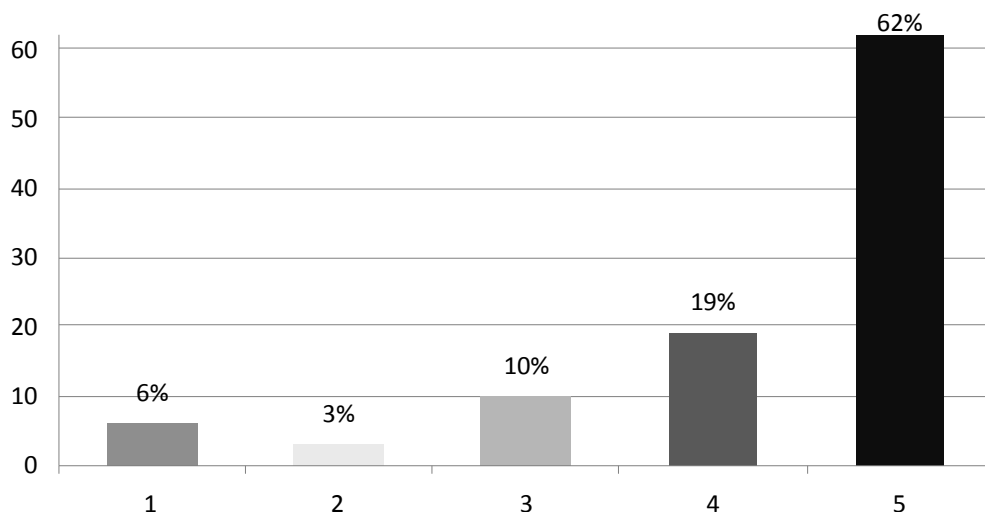


Рис 3. Варіанти долавання марафонської дистанції учасників міжнародного роллеркубка:

1 – постійна рівномірна швидкість, 2 – висока швидкість у першій частині дистанції з поступовим її зниженням, 3 – постійне наростання швидкості впродовж усієї дистанції, 4 – висока швидкість у першій і останній частинах дистанції і її зменшення – у середній, 5 – постійна варіативність швидкості в процесі подолання дистанції.

Завдання, що вирішуються в марафоні у швидкісному бігу на роликкових ковзанах, змінюються від старту до старту залежно від рівня перегонів, підготовки спортсмена, складу команди, кількості суперників і так далі. Найчастіше для провідних перегонців час подолання марафонської дистанції не має значення, головною залишається перемога на змаганні.

У результаті досліджень виявлено, що відхилення від середньо дистанційної швидкості в лідерів команд коливається від 3,5% до 8,4% (максимально зафіксоване – 14,8%), у той час як рівномірною вважається швидкість, коливання якої в процесі подолання дистанції не перебільшує 1%. Це пов'язано з частим використанням тактичних дій, за допомогою яких відбувається збільшення і зниження дистанційної швидкості.

Спортсмен повинен уміти використовувати і свою техніку – знаходити оптимальні величини довжини й частоти кроків для подолання дистанції (збільшувати частоту при підйомі на гору, при поганому асфальті, або, навпаки, збільшити довжину прокату при гарній якості покриття і т.д.).

Тактика виступу в змаганнях залежить від їх масштабу і значущості, на якому тренувальному етапі проводяться ці змагання: їх місце в спортивному календарі, характер змагань (особисті, особисто-командні, командні, відбірні або головні) тощо.

**Висновок.** У швидкісному бігу на роликкових ковзанах підготовка до кожної з дистанцій та дисципліни має свою специфіку. Окрім змагань по замкненому колу, треку та роаду, спортсмени в змагальному сезоні беруть участь від 1 до 19 стартів на марафонські дистанції. Однією з найважливіших видів підготовки спортсменів у швидкісному бігу на роликкових ковзанах є техніко-тактична. Приблизно однакових показників фізичної підготовленості ліпший результат показуватиме той спортсмен, у кого вищі ефективність техніко-тактичних дій та вміння своєчасно їх застосовувати в змагальній діяльності.

**Перспективи подальших досліджень.** Надалі метою нашого дослідження буде формування модельних характеристик техніко-тактичної підготовки для спортсменів, що спеціалізуються у швидкісному бігу на роликкових ковзанах.

### Список літератури

1. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій в спорті / Гамалій В. В. – К. : Олімпійська література, 2006. – 200 с.
2. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / Келлер В. С. – К. : Здоровье, 1977. – 180 с.
3. Красников А. А. Проблемы тактики в велосипедном спорте / А. А. Красников // Теория и практика физической культуры. – 1974. – № 2. – С. 7–10.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Матвеев Л. П. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
5. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ; Астрель, 2004. – С. 176–194; 242–291.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература, 2004. – С. 316–326.
7. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика : учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
8. Уткин В. Л. Биомеханические аспекты спортивной тактики / В. Л. Уткин. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 127 с.
9. Federation Internationale de Roller Sports [electronic resource] / Rules. – 2011. – Access made : [www.rollersports.org](http://www.rollersports.org)
10. Carlesa Williams. Strategic Techniques for Inline Speed Skating: a part of The New York Times Company. About.com. All rights reserved [electronic resource] / Williams Carlesa. – 2011. – Access made : [http://inlineskating.about.com/od/speedmarathonskating/a/spd\\_strategy.htm](http://inlineskating.about.com/od/speedmarathonskating/a/spd_strategy.htm)

## ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СКОРОСТНОМ БЕГЕ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ

Анна ПЛЕТЕНЕЦКАЯ, Оксана ШИНКАРУК

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

**Аннотация.** Современный спорт обусловлен высокими спортивными результатами, а напряженная состязательная деятельность требует углубленной специализации спортсменов в отдельных дисциплинах. В скоростном беге на роликовых коньках на спортивный результат влияет, в первую очередь, умение спортсмена правильно и своевременно применять технико-тактические действия во время соревнований. Установлено, что 62% спортсменов преодолевают дистанцию с постоянной вариативной скоростью и 6%, не изменяя темп, не ускоряются. Учет специфики соревновательной деятельности позволяет усовершенствовать подготовку спортсменов в различных дисциплинах.

**Ключевые слова:** тренировочная деятельность, соревновательная деятельность, технико-тактические действия, скоростной бег на роликовых коньках.

## FEATURES OF TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITY IN INLINE SPEEDSKATING

Anna PLETENETSKA, Oksana SHYNKARUK

*National University of Physical Education and Sport of Ukraine*

**Abstract.** Modern sport is defined by high sporting results and intense competitive activity requires thorough specialization in certain kinds of sport. In high-speed running on roller skates athletic performance is affected, primarily, by the ability athlete smartly and timely use of technical and tactical actions during the competition. Found that 62% of athletes overcome the distance at a constant variable speed and 6% of them without changing the tempo, not performing acceleration. Specific competitive activities can improve the training process of athletes in various disciplines.

**Key words:** training activity, competition activity, technique and tactical actions, inline speedskating.