

## АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СИЛЬНЕЙШИХ ЖЕНЩИН-КОПЬЕМАТАТЕЛЬНИЦ



**Сиводедов И.Л.**

канд. пед. наук,  
доцент,  
Белорусский  
государственный  
университет  
физической  
культуры

В статье на основании анализа динамики показателей соревновательной деятельности финалисток чемпионата мира 2022 года по легкой атлетике в метании копья среди женщин выделены 2 варианта участия в соревнованиях. Первый предполагает ориентацию на достижение наивысших результатов в главных соревнованиях года, сочетая это с участием в других соревнованиях, в том числе и коммерческих. Второй вариант базируется на основе использования незначительного количества состязаний в системе годичной подготовки.

**Ключевые слова:** женщины-копьематательницы; соревновательная деятельность; динамика спортивных результатов; результаты чемпионата мира в метании копья.

### ANALYSIS OF COMPETITIVE ACTIVITIES OF THE BEST FEMALE JAVELIN THROWERS

Based on an analysis of the indicators dynamics of competitive activity of the finalists of the 2022 World Athletics Championships in women's javelin throwing, 2 options for participating in competitions are highlighted in the article. The first involves an orientation towards achieving the highest results in the main competitions of the year, combining this with participation in other competitions, including commercial ones. The second option is based on the use of a small number of competitions in the yearly training system.

**Keywords:** female javelin throwers; competitive activities; dynamics of sports results; World Championships results in javelin throwing.

### ВВЕДЕНИЕ

В условиях постоянно возрастающей конкуренции на крупнейших международных соревнованиях, особенно на Олимпийских играх и чемпионатах мира, перед руководством Белорусской федерации легкой атлетики и тренерами национальной команды остро стоит вопрос: в каких спортивных дисциплинах спортсмены могут реально претендовать на медали? Как правило, этим дисциплинам как приоритетным уделяется наибольшее внимание. К таковым в нашей республике можно отнести метание копья у женщин.

Соревновательная деятельность является основным звеном процесса подготовки спортсмена. Для ее эффективной реализации необходим анализ динамики показателей соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации. Результаты такого анализа должны быть обязательно учтены при планировании тренировочного процесса [1–3].

Следует отметить, что в период до 1983 года (т. е. начала проведения чемпионатов мира по легкой атлетике) календарь соревнований был достаточно стабильным и включал незначительное число международных соревнований, а подготовка спортсменов

высокой квалификации была направлена на успешное выступление на Олимпийских играх и чемпионатах Европы. В настоящее время интенсивная коммерциализация легкоатлетического спорта привела к существенному расширению календаря и появлению многочисленных привлекательных в коммерческом отношении состязаний, которые проводятся в течение года и не способствуют планомерной системной подготовке спортсменов к основным соревнованиям сезона. Создание Бриллиантовой лиги, других коммерческих соревнований породило ряд проблем, связанных с частыми выступлениями легкоатлетов в течение спортивного сезона, что, в свою очередь связано с утомительными перелетами и уменьшением времени на подготовку, а в некоторых случаях и полным его отсутствием [4–6].

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Цель исследования – сравнительный анализ показателей соревновательной деятельности сильнейших в мире метательниц копья и лидера белорусских спортсменок Т. Холодович.

В системе подготовки спортсменов высокого класса особо важную роль играет прогнозирование

Таблица 1. – Результаты финалистов чемпионата мира по легкой атлетике в метании копья у женщин

Спортсменки	Страна	Дата рождения	Личный результат	Результат на чемпионате мира	Место, занятое на чемпионате мира
К.-Л. Барбер	Австралия	20.09.1991	67.70	66.91	1
К. Вингер	США	10.04.1986	68.11	64.05	2
Х. Китагучи	Япония	16.03.1998	66.80	63.27	3
Ш. Лиу	КНР	24.09.1993	67.29	63.25	4
М. Литл	Австралия	22.12.1996	64.27	63.22	5
Л. Музе	Латвия	04.12.1992	64.87	61.26	6
А. Рани	Индия	29.08.1992	63.82	61.12	7
Н. Огородникова	Чехия	18.08.1990	67.40	60.18	8

результатов, знание уровня достижений, на котором будущим претендентам предстоит вести спор за медали.

Нами проанализированы показатели, характеризующие структуру соревновательной деятельности сильнейших копьеметательниц, финалистов чемпионата мира по легкой атлетике 2022 года, который проходил в г. Юджин (США) в период с 15 по 24 июля (таблица 1).

Из представленных в таблице 1 данных видно, что спортсменка из Австралии К.-Л. Барбер повторила свой успех трехлетней давности, став двухкратной чемпионкой мира с результатом 66,91м. Второе место заняла 36-летняя К. Вингер из США, послав копье на 64,05 м. Спортсменок, занявших места с третьего по пятое, разделили всего 5 см. Несмотря на такую конкуренцию, результаты финалистов чемпионата мира в Юджине (США) оказались несколько ниже показателей трехлетней давности в Дохе (Катар).

Следует также отметить, что половина финалисток чемпионата мира 2019 года попали в финальную восьмерку в 2022 году (К.-Л. Барбер, Ш. Лиу, К. Вингер, А. Рани).

Для определения реального соотношения сил ведущих копьеметательниц мира нами были разработаны критерии, позволяющие оценить и спрогнозировать спортивные результаты на следующий год. В 2023 году чемпионат мира пройдет на европейском континенте в г. Будапеште (Венгрия).

Аналізу подверглись следующие показатели финалисток в метании копья на чемпионате мира по легкой атлетике (г. Юджин, США, 2022 год):

- лучший спортивный результат в карьере;
- количество соревнований и стартов по итогам летнего сезона 2022 года;
- динамика спортивных результатов в метании с 2016 по 2022 год;
- диапазон спортивных результатов за 2022 г.;

Таблица 2. – Факторы, характеризующие результативность соревновательной деятельности финалисток в метании копья на чемпионате мира по легкой атлетике 2022 года и лидера белорусских спортсменок в данной дисциплине Т. Холодович

Спортсменки	Лучший результат	Кол-во соревнований и стартов в сезоне	Диапазон спортивных результатов	Дата первого и последнего старта	Лучший результат в сезоне	Кол-во полных лет на ЧМ 2022	Средний рез-т в сезоне
К.-Л. Барбер	67.70	11/12	56.66–66.91	19.03.2022–12.08.2022	66.91	30 лет и 10 месяцев	61.86
К. Вингер	68.11	14/15	57.30–68.11	15.04.22–08.09.22	68.11	36 лет и 3 месяца	62.81
Х. Китагучи	66.00	12/13	60.42–65.10	01.05.22–08.09.22	65.10	24 года и 4 месяца	62.91
Ш. Лиу	67.29	1/2	63.25–63.86	20.07.22–22.07.22	63.86	28 лет и 10 месяцев	63.56
М. Литл	64.27	9/10	58.70–64.27	19.03.22–10.08.22	64.27	25 лет и 6 месяцев	61.74
Л. Музе	64.87	12/14	55.66–62.88	12.03.22–08.09.22	62.88	29 лет	59.70
А. Рани	63.82	7/8	59.60–63.83	04.04.22–07.08.22	63.82	29 лет и 11 месяцев	61.44
Н. Огородникова	67.40	13/15	54.48–62.80	13.04.22–20.08.22	62.80	31 год и 11 месяцев	59.75
Т. Холодович	67.47	8/8	59.04–66.19	29.04.22–17.08.22	66.19	31 год и 1 месяц	62.75

- дата первого и заключительного старта в 2022 г.;
- достижение пика спортивной формы (основываясь на спортивном результате);
  - длительность летнего соревновательного периода;
  - количество соревновательных дней;
  - количество полных лет на день финала на чемпионате мира;
  - динамика спортивных результатов в метании копья с 2016 по 2022 год;
  - средний результат соревновательного сезона 2022 года (таблицы 2, 3).

Рассмотрим динамику результативности соревновательной деятельности австралийской спортсменки К.-Л. Барбер, сумевшей выйти на пик спортивной формы и показать лучший результат в главном старте сезоне. Ее абсолютно лучший результат был показан в 2019 году и равен 67,70 м. Соревновательная деятельность спортсменки в течение 2022 года носила сбалансированный характер, ориентирующий на достижение наивысших результатов в главных соревнованиях года.

Соревноваться копьеметательница начала 19 марта, показав результат 60,31 м. Начиная с третьего старта и вплоть до чемпионата мира она стабильно улучшала свой результат, доведя его 03 июля до 61,40 м. После этих соревнований спортсменка взяла перерыв в соревновательной деятельности и 18 дней посвятила подготовке к главному старту года. Общее количество стартов по итогам весенне-летнего соревновательного периода у нее – 12. Минимальный результат – 56,66 м был зафиксирован 19 апреля, максимальный – 66,91 м 22 июля в финале чемпионата мира. Разница между худшим и лучшим результатами оказалась существенной и составила 10,25 м. Средний результат за сезон у К.-Л. Барбер – 61,86 м, что характеризует стабильность и надежность выступлений спортсменки.

Завершила сезон двукратная чемпионка мира 08 сентября на заключительном этапе Бриллиантовой лиги в Цюрихе с результатом 63,72 м. Таким образом, продолжительность соревновательного периода у нее составила 172 дня. Из них спортсменка соревновалась 15 дней, а пик спортивной формы

Таблица 3. – Динамика результатов в весенне-летнем соревновательном периоде

Спортсменки	К.-Л. Барбер	К. Вингер	Х. Китагучи	Ш. Лиу	М. Литл	Л. Музе	А. Рани	Н. Огородникова	Т. Холодович
Дата и результат 1-го старта	19.03.22 60.31	15.04.22 63.29	01.05.22 61.22	20.07.22 63.86	19.03.22 61.13	12.03.22 58.12	04.04.22 61.15	13.04.22 60.11	29.04.22 62.25
Дата и результата 2-го старта	09.04.22 56.66	19.05.22 63.23	08.05.22 63.93	22.07.22 63.25	01.04.22 62.09	08.05.22 61.68	08.05.22 63.83	15.05.22 62.80	30.05.22 59.04
Дата и результат 3-го старта	08.05.22 61.00	21.05.22 63.75	28.05.22 62.80		09.04.22 62.79	15.05.22 62.88	12.06.22 60.97	31.05.22 62.78	09.06.22 60.33.22
Дата и результат 4-го старта	07.06.22 60.63	14.06.22 63.08	11.06.22 62.25		28.05.22 58.70	28.05.22 60.77	26.06.22 62.29	06.06.22 62.65	16.06.22 64.06
Дата и результат 5-го старта	18.06.22 60.60	16.06.22 61.08	14.06.22 61.97		07.06.22 63.18	04.06.22 60.31	09.07.22 62.52	14.06.22 60.73	23.06.22 61.70
Дата и результат 6-го старта	03.07.22 61.40	25.06.22 64.26	18.06.22 63.13		18.06.22 61.23	18.06.22 62.56	20.07.22 59.60	18.06.22 57.58	12.07.22 66.19
Дата и результат 7-го старта	20.07.22 61.27	09.07.22 60.08	08.07.22 60.42		20.07.22 59.06	25.06.22 55.66	22.07.22 61.12	25.06.22 57.48	28.07.22 63.66
Дата и рез-тат 8-го старта	22.07.22 66.91	20.07.22 61.30	20.07.22 64.32		22.07.22 63.22	20.07.22 59.19	07.08.22 60.00	20.07.22 60.59	17.08.22 64.79
Дата и рез-тат 9-го старта	07.08.22 64.43	22.07.22 64.05	22.07.22 63.27		07.08.22 64.27	22.07.22 61.26		22.07.22 60.18	
Дата и рез-тат 10-го старта	10.08.22 64.50	06.08.22 61.75	06.08.22 65.10		10.08.22 61.76	06.08.22 58.82		18.08.22 57.82	
Дата и рез-тат 11-го старта	02.09.22 61.07	10.08.22 60.95	10.08.22 62.37			10.08.22 60.54		20.08.22 54.48	
Дата и рез-тат 12-го старта	08.09.22 63.72	21.08.22 64.88	02.09.22 63.45			18.08.22 57.69			
Дата и рез-тат 13-го старта		30.08.22 57.30	08.09.22 63.56			20.08.22 58.11			
Дата и рез-тат 14-го старта		02.09.22 68.11				02.09.22 57.46			
Дата и рез-тат 15-го старта		08.09.22 64.98				08.09.22 60.35			

пришелся на 125-й день, т. е. после 2/3 соревновательного периода. На момент чемпионата мира спортсменке было 30 лет и 10 месяцев.

Интерес представляет также динамика лучших результатов К.-Л. Барбер за прошедшие сезоны, начиная с 2016 года. У нее они улучшались до 2019 года. В 2020 году из-за ситуации, сложившейся в мире в связи с пандемией коронавируса COVID-19, спортсменка не принимала участия в соревнованиях. С 2021 года ее результаты улучшались, а победа на чемпионате мира 2022 года лишь подтвердила, что К.-Л. Барбер в следующем году будет главным претендентом на чемпионский титул в Будапеште.

Таким образом, система подготовки австралийской спортсменки оказалась весьма эффективной и два раза подряд привела ее к победе на чемпионатах мира.

Серебряный призер чемпионата мира К. Вингер (США) лучший результат в сезоне показала в предпоследнем старте на этапе Бриллиантовой лиги в Брюсселе – 68,11 м, который стал лучшим в мировом рейтинге копьеметательниц в 2022 году и ее личным рекордом. У американской спортсменки длительность соревновательного периода составила 143 дня. Общее количество стартов по итогам весенне-летнего соревновательного периода – 15, минимальный результат – 57,30 м – был зафиксирован 13 августа, максимальный – 68,11 м – 02 сентября. Разница между худшим и лучшим результатами составила 10,80 м и является существенной. У нее, как и у К.-Л. Барбер, был единственный результат менее 60 м, показанный 30 августа. Буквально через два дня К. Вингер установила личный рекорд, метнув копье на 68,11 м. Такая существенная разница, вероятнее всего, связана с плохой погодой.

В течении первых двух месяцев соревновательного периода динамика спортивных результатов К. Вингер носила равномерный характер. В четырех стартах спортсменка демонстрировала результаты, близкие к 63 м. Далее на протяжении месяца отмечалась скачкообразная динамика спортивных результатов (61,08 м, 64,26 м, 60,08 м). Последний старт перед чемпионатом мира состоялся за 11 дней. В финальной части главного соревнования года американская спортсменка с результатом 64,05 м завоевала серебряную медаль. С момента первого старта и до финальной стадии чемпионата мира прошло 96 дней. Спортсменке было 36 лет и 3 месяца. Средний результат в весенне-летнем соревновательном сезоне у нее равен 62,81 м.

Бронзовым призером чемпионата мира 2022 г. стала представительница Японии Х. Китагучи. Лучший личный результат спортсменки равен 66,00 м, показан в 2019 году. Длительность соревновательного сезона у нее составила 130 дней. Открыла соревновательный сезон Х. Китагучи 01.05 результатом 61,22 м. Далее спортсменка стабильно на протяжении почти двух месяцев посылала снаряд в районе

62–63 м. Последний старт перед чемпионатом мира состоялся 08 июля, на котором японка показала свой худший результат – 60,42 м.

В квалификационных соревнованиях чемпионата мира она сумела показать лучший результат – 64,32 м. В финале спортсменка метнула копье на 63,27 м. От первого старта до выступления в финале главного старта соревновательного сезона прошло 73 дня. Общее количество стартов у японской метательницы копья составило 13. Свой лучший результат – 65,10 м – Х. Китагучи показала 06 августа на международных соревнованиях после 89 дней с момента первого старта. После этого в оставшихся трех соревнованиях она уверенно посылала копье на 62–63,5 м. Закончила соревноваться спортсменка 8 сентября. Средний результат Х. Китагучи за весенне-летний соревновательный период оказался равен 62,91 м. Среди финалисток чемпионата мира у нее оказалась самая маленькая разница между худшим и лучшим результатами – 4,68 м. На момент финальных соревнований чемпионата мира ей было 24 года и 4 месяца и она оказалась самой молодой участницей финала.

Олимпийская чемпионка Ш. Лиу (КНР) проиграла бронзовому призеру всего два сантиметра. Показанный результат не отражает ее реальные возможности. Спортсменка до чемпионата мира нигде не соревновалась, вероятно из-за травм. Все предыдущие годы, готовясь к главным стартам, она в среднем принимала участие в 9 стартах. В 2020 году из-за пандемии коронавируса международные соревнования были отменены, и спортсменка выступала в соревнованиях лишь два раза. Начиная с 2016 года (65,64 м), Ш. Лиу стабильно показывала результаты мирового уровня. За указанный период, кроме 2022 года, она в каждом сезоне входила, как минимум, в восьмерку сильнейших метательниц копья. Личный рекорд спортсменки равен 67,29 м.

Представительница Австралии М. Литл с результатом 63,22 м заняла пятое место на чемпионате мира 2022 года. Первый старт у нее состоялся 19 марта (61,13 м). С момента первого старта до чемпионата мира прошло 123 дня. За этот период копьеметательница выступила в соревнованиях 6 раз. С первого по третий старты результаты спортсменки постепенно росли, а начиная с четвертого, где она показала самый низкий результат в сезоне (58,70 м), их динамика носила волнообразный характер. Свой лучший результат спортсменка показала 7 августа (64,27 м), что является личным рекордом М. Литл. От первого старта прошло 138 дней. Разница между лучшим и худшим результатами – 5,57 м. Закончила спортсменка соревновательный сезон 10 августа с результатом 61,76 м. Количество стартов за сезон (140 дней) – 10. Средний результат за 2022 год равен 61,74 м. На чемпионате мира 2022 г. ей было 25 лет и 6 месяцев.

Л. Музе (Латвия) с результатом 61,26 м заняла шестое место на чемпионате мира 2022 г., что явилось для нее высшим достижением. В карьере личный рекорд спортсменки равен 64,87 м и был установлен в 2019 году. В весенне-летнем соревновательном периоде Л. Музе принимала участие в 15 соревнованиях с учетом квалификационных. До чемпионата мира спортсменка выступала 7 раз. В первом старте 12 марта она метнула копье на 58,12 м. Свой лучший результат в сезоне латвийская копьеметательница показала в третьем старте (62,88 м) и до главных соревнований не отличалась стабильностью. Свой худший в сезоне результат (55,66 м) она показала 25 июня. Разница между худшим и лучшим результатами у нее составила 7,22 м. От первого старта до главного прошло 129 дней. Длительность соревновательного сезона у Л. Музе составила 178 дней. Средний результат по итогам сезона оказался самым низким из всех финалисток чемпионата мира и равен 59,70 м. Во время проведения мирового первенства спортсменке было 29 лет и 7 месяцев. Анализ динамики ее результатов показал, что у нее мало шансов бороться за медали чемпионата мира и Олимпийских игр.

Аналогичный вывод можно сделать и об Н. Огородниковой (Чехия) и А. Рани (Индия). С учетом всех исследуемых показателей спортсменки не смогут на равных конкурировать с сильнейшими метательницами копья и претендовать на завоевание медалей на официальных международных соревнованиях.

Современные реалии перечеркнули для отечественных легкоатлетов возможность выступить в нынешнем году на международных турнирах. Сейчас можно только рассуждать, как бы метнула копье в Юджине лидер белорусской команды, неоднократная финалистка чемпионатов мира, чемпионка Европы Т. Холодович, смогла бы она побороться за медали чемпионата мира?

В связи с временным отстранением нашей команды от международных соревнований руководством Белорусской федерации легкой атлетики, Министерством спорта и туризма Республики Беларусь было принято решение провести серию уникальных соревнований – Белорусская легкоатлетическая лига, в которую вошли тринадцать этапов различных республиканских соревнований. Для большинства легкоатлетов нашей страны они начались 30 мая и завершились 18 августа. Изначально было определено, в период проведения чемпионата мира в г. Юджине параллельно провести открытый Кубок Республики Беларусь, по итогам которого спортсмены, показавшие результат на уровне победителей и призеров чемпионата мира, получают соответствующее вознаграждение. Лидерам команды была поставлена задача выйти на пик спортивной формы и показать максимальные результаты.

Т. Холодович победила на Кубке Республики Беларусь, метнув копье на 66,19 м. Это результат, который бы принес нашей метательнице копья серебряную

медаль на чемпионате мира. Можно по-разному трактовать успех нашей соотечественницы. Одно дело показать результат на родном стадионе, без особой конкуренции, а другое – там, на чемпионате мира, проходящем на другом континенте, где только разница во времени составляет 10 часов. Соревноваться пришлось бы в среде именитых соперниц, чемпионки мира, Олимпийских игр. Но аргументы в пользу Т. Холодович выглядят довольно убедительно.

Раньше наша спортсменка показывала очень высокие результаты перед чемпионатами мира, а в конечном итоге не попадала на пьедестал и становилась дважды шестой. В 2017 году свой лучший результат она показала в третьем старте (66,30 м), затем произошло снижение показателей и к чемпионату мира она не смогла приблизиться к лучшему результату. С результатом 64,05 м она стала шестой. До медали не хватило 1,26 м.

В 2019 году финал чемпионата мира состоялся 1 октября и стал для Т. Холодович 18-м стартом в сезоне. Безусловно, главным соревнованием являлся чемпионат мира, однако в этом году в Республике Беларусь проходили еще два очень важных старта – II Европейские игры (28 июня) и международная матчевая встреча Европа – США (9 сентября), где спортсменка планировала показать высокие результаты. На II Европейских играх она метнула копье на 67,22 м (это был 7-й старт) и заняла первое место. На матчевой встрече в 16-м старте спортсменка заняла второе место с результатом 64,41 м. В целом Татьяна справилась с поставленной задачей. Однако сохранить спортивную форму до главного старта сезона ей не удалось. В финале чемпионата мира она показала результат 62,54 м и заняла шестое место.

Совсем по-другому складывался соревновательный сезон 2022 года. 1-й старт прошел 29 апреля и в нем спортсменка показала результат 62,25 м. Во 2-й старте (30.05) Татьяна метнула копье на 59,04 м и это был самый худший показатель в сезоне. Следующие два соревнования, которые прошли с интервалом неделю (с 09.06 по 16.06) спортсменка последовательно улучшала свой результат, доведя его до 64,06 м. В 5-м старте сезона (23.06) она метнула копье на 61,70 м. Затем почти три недели спортсменка не выступала на соревнованиях и планомерно готовилась к открытому Кубку Республики Беларусь. Она использовала этот отрезок времени для того, чтобы выполнить определенный объем специальной физической и технической работы и выйти на пик формы. Этот подход дал возможность спортсменке показать результат 66,19 м, который явился для нее лучшим в сезоне.

Затем началась подготовка к открытому чемпионату Республики Беларусь, который проходил в сроки чемпионата Европы. До данного старта оставалось 34 дня. Перед спортсменкой и ее тренером стояла задача выйти на пик спортивной формы и показать результат на ниже призеров

Таблица 4. – Динамика лучших результатов в сезоне в метании копья по годам у финалисток чемпионата мира по легкой атлетике 2022 года

Спортсменки	Лучший результат 2016	Лучший результат 2017	Лучший результат 2018	Лучший результат 2019	Лучший результат 2020	Лучший результат 2021	Лучший результат 2022
К.-Л. Барбер	59.02	64.53	64.57	67.70	-	64.56	66.91
К. Вингер	61.86	64.80	64.75	64.92	64.44	61.47	68.11
Х. Китагучи	61.38	61.07	60.48	66.00	63.45	62.06	65.10
Ш. Лиу	65.64	66.47	67.12	65.88	67.29	66.34	63.86
М. Литл			60.36	59.47	61.42	62.37	64.27
Л. Музе	62.09	60.55	63.18	64.87	63.19	64.81	62.88
А. Рани	60.01	61.81	58.18	62.43	61.15	63.24	63.82
Н. Огородникова	58.18	62.24	65.61	67.40	64.22	65.13	62.80
Т. Холодович	66.34	66.30	67.47	67.22	67.17	63.85	66.19

континентального первенства. За этот временной отрезок необходимо было повысить уровень скоростно-силовых способностей, совершенствовать координационную структуру движений в метании копья, а также улучшить психологическую устойчивость спортсменки. Последний старт перед открытым чемпионатом страны состоялся 28 июля (за 19 дней), на котором спортсменка показала результат 63,66 м. 17 августа Т. Холодович в последнем старте весенне-летнего соревновательного периода метнула копье на 64,79 м, показав результат, который позволил бы ей занять второе место на чемпионате Европы в Мюнхене.

Следует отметить, что протоколы соревнований не всегда отражают уровень подготовленности спортсменок. Например, в двух не засчитанных попытках из-за вылета снаряда за пределы сектора, результаты Т. Холодович были за 66 м. В лучшей из них – 69,58 м. Разница между победной попыткой и лучшим не засчитанным результатом составила почти 5 м, что свидетельствует о больших потенциальных возможностях спортсменки. По нашему мнению, соревновательный сезон Т. Холодович можно считать удачным. В двух главных соревнованиях она показывала результаты, позволяющие завоевать медали на чемпионатах мира и Европы. В отличие от прошлых лет, в сезоне 2022 года она показала лучшие результаты именно в главных соревнованиях. Все это свидетельствует о правильном выборе индивидуальной программы подготовки, нацеленной на достижение высших результатов тогда, когда это необходимо.

Т. Холодович стартовала в весенне-летнем соревновательном периоде 2022 года 8 раз. Лучший результат она показала в 6-м старте (66,19 м), худший – во 2-м (59,04 м). С момента первого старта до открытого Кубка Республики Беларусь прошло 73 дня. В этот день спортсменке исполнился 31 год. Разница между худшим и лучшим результатами составила 7,15 м. Средний результат по итогам сезона – 62,75 м. Динамика результатов за прошедшие

годы у нашей копьеметательницы выглядит более предпочтительно по сравнению с финалистками чемпионата мира 2022 года (таблица 4). Все вышеперечисленное говорит о том, что Т. Холодович является одним из потенциальных кандидатов, способных завоевать медаль на чемпионате мира 2023 года в Будапеште.

## ВЫВОДЫ

1. Существующая структура соревновательного периода у сильнейших копьеметательниц, финалисток чемпионата мира 2022 года, значительно изменилась из-за увеличения количества соревнований, прежде всего, международного уровня. Это отразилось и на стратегии построения годового цикла подготовки, в основе которого лежит индивидуальный подход, позволяющий достигать пика спортивной формы к главным соревнованиям сезона и поддерживать ее на протяжении всего соревновательного периода. Можно выделить 2 варианта участия в соревнованиях. Первый предполагает ориентацию на достижение наивысших результатов в главных соревнованиях года, сочетая это с участием в других соревнованиях, в том числе и коммерческих. Второй вариант базируется на основе использования незначительного количества состязаний в системе годичной подготовки.

2. Опыт передовой спортивной практики, анализ системы подготовки сильнейших копьеметательниц, финалисток чемпионата мира 2022 года, свидетельствуют о том, что, несмотря на расширение спортивного календаря, связанного с появлением разного рода международных коммерческих турниров, оптимальное количество соревнований в течение года у метательниц копья высокой квалификации должно быть в пределах 8–15. Выявлено, что сильнейшие спортсменки течение года предпочитают принимать участие в соревнованиях с высокими призовыми фондами

(Бриллиантовая лига, другие коммерческие соревнования).

3. Проведенные исследования позволяют выделить направленность современной подготовки спортсменов с ориентацией на достижение наивысших результатов в главных соревнованиях года. Ее используют большинство копьеметательниц мира. Для ее практической реализации характерно оптимальное количество соревнований в течение года (8–15), их рациональное распределение, предполагающее 6–8 стартов второстепенного характера до чемпионата мира и, что очень важно, – прекращение соревновательной практики в среднем за три недели до главных соревнований.

4. Победительница соревнований, чемпионка мира в метании копья К.-Л. Барбер (Австралия) оказалась единственной из всех финалисток, которая смогла показать свой лучший результат на главных соревнованиях сезона. Копьеметательницы, занявшие на чемпионате мира 2022 г. места с 6-го по 8-е, показали свои лучшие результаты в сезоне до чемпионата мира (от 31 до 65 дней с момента первого старта), в то время как остальные спортсменки – после главного старта (от 89 до 138 после первого старта). Исключение составляет Ш. Лиу, у которой первый старт пришелся на чемпионат мира (травма не позволяла принимать участие в соревнованиях).

5. Претендентами на завоевание медалей на чемпионате мира по легкой атлетике 2023 года в метании копья будут спортсменки, способные показать результат в диапазоне 65,70–67,00 м. В первую очередь, это К.-Л. Барбер (Австралия), К. Вингер (США), Т. Холодович (Беларусь), Х. Китагучи (Япония), Ш. Лиу (Китай).

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ерохина, О. А. Методика краткосрочного прогнозирования результатов и достижений легкоатлетов России на международных соревнованиях : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. А. Ерохина. – Волгоград, 2014. – 25 с.
2. Козлова, Е. К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики : [монография] / Е. К. Козлова. – Киев : Олимпийская литература, 2012. – 368 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
4. Международная ассоциация легкоатлетических федераций [Электронный ресурс]. – Статистическая база данных [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.tilastopaja.org](http://www.tilastopaja.org)
5. Режим доступа: [www.iaaf.org/records/toplist](http://www.iaaf.org/records/toplist).
6. Режим доступа: [www.bfla.eu/by](http://www.bfla.eu/by).

10.11.2022

## МЕЖДУНАРОДНАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ И ТУРИСТИЧЕСКОЙ ИНДУСТРИИ»

Институт менеджмента спорта и туризма Белорусского государственного университета физической культуры приглашает студентов и магистрантов принять участие в работе **XIV Международной студенческой научно-практической конференции «Теоретические и организационно-практические аспекты спортивной и туристической индустрии»**, которая пройдет 27 апреля 2023 года в рамках Фестиваля университетской науки.

По результатам проведения конференции будет опубликован сборник материалов конференции. Организационный взнос за участие не предусмотрен.

Рабочие языки конференции: белорусский, русский, английский.

Место проведения: Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, пр. Победителей, 105.