

ИНТЕНСИФИКАЦИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

В статье раскрыт вопрос интенсификации соревновательной деятельности борцов различной квалификации в годичном цикле. На основании результатов анкетного опроса специалистов и спортсменов, изучения календарных планов соревнований, протоколов соревнований, достигнутых показателей разработаны оптимальные показатели участия спортсменов в соревнованиях и проведения поединков в годичном цикле подготовки.

The problem of competitive activity intensification of wrestlers of different sport level in a yearly cycle is considered in the article. Optimal indices of athletes' participation in competitions and bouts conduction in a yearly training cycle were developed on the basis of a survey by questionnaire of specialists and athletes, competition schedules study, results cards, and achieved performance.

На современном этапе развития вольной борьбы в связи со значительным повышением требований к соревновательной деятельности, уровню физической, технико-тактической и функциональной подготовки спортсменов одним из актуальных вопросов является интенсификация тренировочной и соревновательной деятельности борцов. Повышение интенсивности должно осуществляться системно, путем параллельного увеличения напряженности тренировочной работы и соревновательных единоборств.

Изучение научно-методической литературы показало, что вопросу интенсификации тренировочной деятельности уделено достаточно внимания. В ряде публикаций [1–5] раскрыты различные аспекты повышения напряженности работы в тренировочных заданиях, схватках, занятиях и т. д. Вопрос же повышения интенсивности соревновательной деятельности изучен недостаточно. В литературе имеются только разработки по увеличению напряженности соревновательных схваток. Так, А.Н. Ленц и В.В. Громыко [6] рекомендуют повышать интенсивность схваток постановкой спортсменам разработанных тактических задач. Есть информация об интенсификации соревновательных поединков путем использования разработанных целевых установок [7], модельных характеристик продолжительности активных действий [8]. Но в научно-методической литературе отсутствуют сведения о допустимом

увеличении количества соревнований и соревновательных поединков.

Для выявления возможностей повышения интенсивности соревновательной деятельности в годичном цикле подготовки посредством увеличения соревнований и соревновательных схваток был проведен анкетный опрос тренеров и спортсменов, а также изучались календарные планы и протоколы соревнований.

Анкетному опросу подверглись высококвалифицированные спортсмены и тренеры Республики Беларусь и Российской Федерации. Всего опрошено 38 человек, из них: 16 заслуженных тренеров СССР, Республики Беларусь и России, 3 заслуженных мастера спорта, 12 мастеров спорта международного класса.

Изучено девять календарных планов соревнований годичного цикла, 24 протокола соревнований.

Изучалась соревновательная деятельность спортсменов, имеющих квалификацию кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта, мастеров спорта международного класса и заслуженных мастеров спорта.

Проведенные исследования показали, что большинство кандидатов в мастера спорта за год принимают участие в 4–5 соревнованиях и проводят в среднем от 15 до 20 схваток. За увеличение количества соревнований и соревновательных схваток в годичном цикле высказались 92 % опрошенных.

На вопрос об оптимальном количестве стартов большинство тренеров и спортсменов (90 %) ответили, что для спортсменов данной квалификации оптимальным является 6 стартов в год. На вопрос о количестве участия борцов в соревнованиях в подготовительном и соревновательном периодах 84 % отметили, что оптимальным является два старта в подготовительном и четыре в соревновательном.

80 % тренеров и спортсменов высказали мнение о необходимости увеличения в подготовительном периоде количества схваток до 8–10, а в соревновательном – до 18–20 поединков.

Изучение соревновательной деятельности показало, что в практике встречаются спортсмены, принимавшие участие в большем количестве соревнований, чем выявил анкетный опрос.

Для определения оптимальных параметров интенсификации соревновательной деятельности

кандидатов в мастера спорта был также проведен анализ участия спортсменов в соревнованиях, количества проведенных соревновательных схваток и достигнутых результатов. Исследованиям подверглись борцы, ставшие призерами и победителями первенств Республики Беларусь, крупных республиканских и международных турниров. Полученные результаты исследования участия спортсменов в соревнованиях представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Показатели участия спортсменов в соревнованиях по вольной борьбе в годичном цикле

Спортсмены, принявшие участие в 3 соревнованиях, высоких результатов не показали. Только 3 % спортсменов, стартовавших в 4 крупных соревнованиях, стали их призерами.

Борцы, участвовавшие в 5 соревнованиях, составили 12 % от общего количества спортсменов, добившихся высоких результатов. Подавляющее большинство борцов, ставших победителями и призерами крупных соревнований, приняли участие в 6 соревнованиях. Высоких результатов добились 6 % спортсменов, стартовавших в 7 соревнованиях. Призерами соревнований стали 2 % борцов, принявших участие в 8 турнирах.

Для удобства изучения количества проводимых спортсменами соревновательных схваток поединки были условно разбиты на группы, в каждой из которых было пять схваток (1–5, 6–10, 11–15 и т. д.). Полученные результаты исследований представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Динамика показателей проводимых борцами вольного стиля соревновательных схваток в годичном цикле

6 % спортсменов показали высокие результаты, проведя 15–20 схваток в годичном цикле. Борцы, принявшие участие в 21–25 поединках и ставшие призерами соревнований, составили 14 %. Больше всего борцов (70 %), ставших победителями и призерами крупных соревнований, провели 26–30 схваток. 8 % спортсменов провели 31–35 единоборств и достигли высоких результатов. Только 2 % борцов, участвовавших в 36–40 схватках, стали победителями и призерами соревнований.

Подводя итог проведенному анкетному опросу ведущих тренеров и спортсменов и исследованиям соревновательной деятельности, необходимо отметить, что оптимальным показателем повышения интенсивности соревновательной деятельности кандидатов в мастера спорта является участие в 6 соревнованиях и проведение 26–30 схваток в годичном цикле.

Интенсификация соревновательной деятельности мастеров спорта. Проведенный анкетный опрос показал, что 92 % опрошенных высказались за повышение интенсивности соревновательной деятельности мастеров спорта. Выявлено, что в годичном цикле большинство спортсменов данной квалификации принимают участие в 5–6 соревнованиях, проводя в среднем от 20 до 25 схваток. 86 % тренеров и спортсменов разделяют точку зрения, что оптимальным показателем участия спортсменов в соревнованиях является 8 стартов в годичном цикле, из них: в подготовительном периоде принять участие в 3 соревнованиях, в соревновательном – в 5.

Проведенный опрос показал, что повысить интенсивность соревновательной деятельности мастеров спорта можно проведением в подготовительном периоде 15–17 поединков, а в соревновательном периоде увеличить количество единоборств до 25. В годичном цикле их общее число необходимо довести до 40–44. В практике ряд спортсменов принимали участие в большем количестве соревнований, чем выявил анкетный опрос, и проводили больше соревновательных схваток.

Для выявления оптимальных параметров интенсификации соревновательной деятельности мастеров спорта был проведен анализ участия спортсменов в соревнованиях, количества проведенных схваток и достигнутых спортивных результатов. Изучалась соревновательная деятельность борцов – победителей и призеров республиканских и международных соревнований.

Результаты проведенных исследований представлены на рисунке 3. Спортсмены, добившиеся высоких спортивных результатов и принявшие участие в 6 соревнованиях, составляют 2 %.



Рисунок 3 – Показатели участия спортсменов в соревнованиях по вольной борьбе в годичном цикле

Борцы, принявшие участие в 7 стартах в годичном цикле и ставшие победителями и призерами крупных международных соревнований, составили 10 %. 69 % спортсменов показали высокий результат, стартовав 8 раз. Довольно много (17 %) спортсменов стали призерами и победителями, выступив в 9 соревнованиях. Только 2 % составляют спортсмены, принявшие участие в 10 стартах и показавшие высокий результат.

При изучении количества проводимых борцами поединков в годичном цикле количество схваток было поделено на группы. Разница между группами составляла 5 схваток. Полученные результаты исследований представлены на рисунке 4.



Рисунок 4 – Динамика показателей количества соревновательных схваток проведенных борцами вольного стиля в годичном цикле

Из всех спортсменов, показавших высокие результаты, 2 % составляют борцы, которые провели по 26–30 и 31–35 схваток в годичном цикле, 10 % – по 36–40 единоборств.

Подавляющее большинство борцов (71 %), ставших призерами крупных соревнований, провели 41–45 схваток. Только 14 % спортсменов, принявших участие в 46–50 поединках, показали высокие результаты. Только 1 % составляют спортсмены, которые провели 51–56 единоборств и показали высокие результаты.

Результаты проведенных исследований указывают на то, что оптимальным количеством соревновательных схваток для мастеров спорта в годичном цикле является 41–45 поединков. Полученные ре-

зультаты исследований совпадают с показателями, выявленными анкетным опросом.

Резюмируя результаты проведенного анкетного опроса и анализа соревновательной деятельности, следует отметить, что оптимальным показателем интенсификации соревновательной деятельности мастеров спорта является участие в 8 соревнованиях и проведение 41–45 схваток.

Интенсификация соревновательной деятельности спортсменов высшей квалификации.

Анкетный опрос, изучение протоколов и календаря соревнований показали, что высококвалифицированные спортсмены (МСМК, ЗМС) в годичном цикле принимают участие 7–8 соревнованиях, в среднем проводя от 31 до 38 поединков. Из опрошенных 94 % высказались за необходимость увеличения в годичном цикле количества соревновательных схваток и стартов высококвалифицированных борцов. На вопрос об оптимальном количестве стартов большинство опрошенных (88 %) ответили, что оптимальным является участие в 10 соревнованиях. 81 % опрошенных высказался за то, что в подготовительном периоде подготовки спортсмен должен принимать участие в 4 соревнованиях, в соревновательном периоде наиболее оптимальным является выступление в 6 соревнованиях.

Проведенный анкетный опрос выявил, что в годичном цикле необходимо повышать количество проводимых высококвалифицированными борцами соревновательных поединков. В подготовительном периоде количество единоборств следует довести до 20–23, в соревновательном – до 30–35. Общее количество схваток в годичном цикле должно составлять 50–55.

Полученные результаты исследований можно обосновать и с теоретической позиции. При подготовке высококвалифицированных борцов в годичном цикле планируется двухцикличность. Это значит, что есть два переходных периода, в которых соревновательная деятельность отсутствует. По времени они продолжаются 1,5–2 месяца, т. е. на другие периоды подготовки в годичном цикле остается 10 месяцев.

Подготовка к соревнованиям состоит из определенных периодов и этапов. Так, наиболее рациональная подготовка включает в себя предсоревновательный этап продолжительностью две недели, затем – участие в соревнованиях, после чего идет промежуточный этап, состоящий из восстановительного микроцикла и микроцикла повышения нагрузок.

То есть оптимальным сроком подготовки высококвалифицированных борцов к соревнованиям является месяц, поэтому участие спортсменов в со-

революционных в оставшиеся 10 месяцев имеет рациональную основу.

Вышеприведенные теоретические обоснования подтверждаются мнением специалистов о реальности и логичности повышения количества стартов борцов в годичном цикле до 10. Однако в практике есть спортсмены, которые провели больше соревновательных схваток и приняли участие в большем количестве стартов, чем основная масса борцов. Поэтому для определения оптимальных параметров интенсификации соревновательной деятельности изучались показатели участия спортсменов в соревнованиях, количество проведенных соревновательных поединков и достигнутые результаты. Изучалась соревновательная деятельность спортсменов, ставших призерами и победителями крупных международных соревнований. Результаты исследования представлены на рисунке 5.



Рисунок 5 – Показатели участия спортсменов в соревнованиях по вольной борьбе в годичном цикле

Спортсмены, принимавшие участие в 6–7 соревнованиях в годичном цикле, не смогли добиться высоких результатов на международной арене. 5 % борцов, участвовавших в 8 соревнованиях, смогли пробиться в призеры международных первенств. Спортсмены, принявшие участие в 9 соревнованиях и добившиеся высоких результатов, составили 16 %. Больше всего борцов (72 %), ставших призерами и победителями крупных международных соревнований, стартовали в годичном цикле 10 раз. Борцы, участвовавшие в 11 соревнованиях и достигшие результатов, составили 7 %. Не добивались высоких показателей спортсмены, принимавшие участие в 12 и более соревнованиях.

Для изучения оптимального количества схваток, проводимых спортсменами в годичном цикле, поединки были разбиты на группы, каждая следующая была больше предыдущей на пять схваток. Минимальный показатель был равен выявленному анкетным опросом минимальному количеству схваток, проводимых спортсменами в годичном цикле.

Исследования количества соревновательных схваток показали (рисунок 6), что спортсмены, которые проводили 31–35 и 36–40 соревновательных поединков в годичном цикле, на международной арене высоких результатов не достигали.



Рисунок 6 – Динамика показателей проводимых борцами вольного стиля соревновательных схваток в годичном цикле

Борцы, которые провели 41–45 поединков и добились высоких спортивных результатов, составили 5 %, 46–50 схваток – 16 %. Большинство спортсменов (74 %) достигли высоких результатов, проведя в годичном цикле 51–55 поединков. Борцы, участвовавшие в 56–60 схватках, стали призерами и победителями международных турниров в 5 % случаев. Не достигли высоких результатов спортсмены, которые в годичном цикле провели 61–65 и более поединков.

Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что для высококвалифицированных спортсменов в годичном цикле оптимальным количеством является 10 стартов и 51–55 соревновательных поединков.

Результаты исследований совпадают и с мнением большинства специалистов, выявленным анкетным опросом.

Участие в меньшем количестве соревнований (7–9) и проведение 36–50 соревновательных схваток в годичном цикле не способствуют эффективной подготовке высококвалифицированных спортсменов к главным стартам года.

Не оказывает положительное влияние на уровень спортивного мастерства борцов и участие в 11–12 и более соревнованиях и проведение 56–60 и более соревновательных поединков. Некоторые спортсмены отмечали возникавшее состояние недомогания, психологического перенапряжения.

Таким образом, подводя итог проведенным исследованиям, следует отметить, что в настоящее время необходимо проводить интенсификацию соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

Повышение интенсивности можно осуществлять увеличением количества стартов в годичном цикле до 10 и соревновательных схваток до 50–55.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арацилов, М.С. Методы интенсификаций учебно-тренировочного процесса на основе экспресс контроля за состоянием борцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.С. Арацилов; Всес. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1991. – 24 с.
2. Шахлай, А.М. Направления интенсификации подготовки высококвалифицированных борцов / А.М. Шахлай // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы 7-й Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФКиС по итогам НИР за 2003 год. – Минск: БГАФК, 2004. – С. 149.
3. Юшков, О.П. Система управляющих воздействий на структуру подготовленности квалифицированных борцов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / О.П. Юшков; Всес. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1994. – 38 с.
4. Шахлай, А.М. Оптимизация подготовки высококвалифицированных борцов на предсоревновательном этапе / А.М. Шахлай // Совершенствование системы подготовки борцов высокого класса и спортивного резерва: материалы 8-й Междунар. науч. сес. по итогам НИР за 2004 год «Научное обоснование физического воспитания, спортив-

ной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту». – Минск: БГАФК, 2005. – С. 5–7.

5. Шахлай, А.М. Повышение эффективности подготовки борцов высокой квалификации к соревновательным поединкам / А.М. Шахлай, А.В. Медведь, В.И. Рудницкий // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и резерва в единоборствах: материалы международной науч.-практ. конф. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 121–123.
6. Ленц, А.Н. Повышение эффективности учебно-тренировочной схватки / А.Н. Ленц, В.В. Громыко // Спортивная борьба: ежегодник. – 1972. – С. 29–31.
7. Шахлай, А.М. Оптимизация активности высококвалифицированных борцов в соревновательных поединках / А.М. Шахлай // Спортивные игры и единоборства: сб. науч. ст. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 16–18.
8. Медведь, А.В. Повышение эффективности подготовки борцов высокого класса посредством моделирования соревновательной деятельности / А.В. Медведь, А.М. Шахлай, А.А. Медведь // Мир спорта. – 2008. – № 1. – С. 16–20.

16.05.2011

Юсупова Л.А., доц., канд. пед. наук, Миронов В.М., проф., канд. пед. наук (БГУФК)

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКИ В СВЕТЕ ИТОГОВ ЧЕМПИОНАТА МИРА 2010 ГОДА

В статье описываются тенденции развития аэробной гимнастики на основании анализа выступлений на чемпионате мира 2010 года, прошедшего в городе Родез (Франция). В статье очерчены основные изменения, произошедшие в правилах соревнований, раскрыта причинная направленность этих изменений. Авторами изучена динамика оценок, полученных ведущими спортсменами на чемпионатах мира. Выявлена тенденция к росту оценок за сложность программы, показана направленность развития аэробной гимнастики, выраженная в продолжении ухода от театрализованного зрелища к виду спорта, достойному войти в программу Олимпийских игр.

Aerobic gymnastics development tendencies are described on the basis of the performance analysis at the World Championship 2010 in Rodez (France). Major changes in Competition Rules and their causal direction are outlined and exposed in the article. Dynamics of scores received by the leading athletes at the World championships was studied by the authors. A tendency to scores rise for program complexity is revealed; direction of aerobic gymnastics development expressed in the further going off from the dramatized show to the kind of sport deserving inclusion into the Olympic Program is demonstrated.

Стремительный рост спортивных достижений в аэробной гимнастике на основе передового опыта, тесного сопряжения передовых технологий в организационно-воспитательных, научно-методических, психолого-педагогических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности служит не только стимулом, но и ориентиром для приверженцев бурно прогрессирующего вида спорта. Установки Международной федерации гимнастики (ФИЖ) путем обновления правил соревнований и судейства оказали влияние на характер развития вида спорта [1]. Анализ изменений в содержании соревновательных программ и результатов выступлений спортсменов на основных турнирах европейского и мирового уровня позволяет формировать представление о тенденциях и направлениях развития вида спорта. Об этом опубликована серия статей, характеризующих выступления спортсменов на чемпионатах мира и Европы [2, 3, 4, 5, 6].

Цель работы – проанализировать динамику показателей соревновательной деятельности ведущих спортсменов мира с учетом требований правил соревнований 2009–2012 гг., оценить реальное со-