

ИССЛЕДОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ НОРМАТИВОВ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

Плотников Е. К., Канунова Л. В.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет
Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Показано, что при современном развитии гиревого спорта на Украине и в мире, при постоянном росте результатов спортсменов и возрастающей конкуренции на соревнованиях национального и мирового уровней поиск новых методов тренировочного процесса приобретает большое значение. Исследован соревновательный метод подготовки не только в узком смысле слова, как соревновательный метод тренировки, а и в глобальном смысле, как планирование участия в соревнованиях разного ранга для быстрой подготовки спортсмена к высоким нормативам.

Ключевые слова: соревновательный метод, разрядный норматив, анкетирование.

Анотація. Плотников Е. К., Канунова Л. В. Дослідження змагального методу підготовки спортсменів до виконання високих спортивних нормативів у гирьовому спорті. Показано, що при сучасному розвитку гирьового спорту в Україні і в світі, при постійному зростанні результатів спортсменів і зростаючої конкуренції на змаганнях національного і світового рівнів пошук нових методів тренувального процесу набуває важливе значення. Досліджено змагальний метод підготовки не лише у вузькому сенсі слова, як змагальний метод тренування, а і в глобальному сенсі, як планування участі в змаганнях різного рангу для швидкої підготовки спортсмена до високих нормативів.

Ключові слова: змагальний метод, розрядний норматив, анкетування, гирьовий спорт.

Abstract. Plotnikov E., Kanunova L. Study of competition method of preparation of athletes do high sporting standards in weight-lifting sport. In the article it is rotined that, at modern development of weight-lifting sport on Ukraine and in the word, at permanent growth of results of sportsmen and increasing competition on the competitions of national and world levels the search of new methods of training process is acquired by an important value. In the article the competition method of preparation is deeply investigational not only in narrow sense of word, as planning of participating in the competitions of different grade for rapid preparation of sportsman to the high norms.

Key words: competition method, bit norm, questionnaire, weight-lifting sport.

© Плотников Е. К., Канунова Л. В. 2011



Постановка проблемы. Гиревой спорт, как и другие виды спорта, находится в процессе постоянного совершенствования и развития [1]. Ведется активный поиск путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. К наиболее перспективным направлениям относят поиск оптимального построения тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и внедрения технических и тренажерных средств обучения. Анализ проведенных национальных чемпионатов и чемпионатов мира за последние 5 лет показал, что гиревой спорт получил широкое распространение, как в большинстве европейских стран, так и стран Американского континента. Как следствие такого развития событий существенно возросла конкуренция за призовые места на соревнованиях различного уровня. Уровень подготовленности спортсменов стал очень высоким, добиваться победы становится труднее. Стало очевидным, что назрела необходимость поиска оптимальных методов тренировки совместными усилиями тренеров, ученых в различных областях науки (физической культуры и спорта, медицины [6]), судей и организаторов соревнований. В статье исследован соревновательный метод как один из наиболее важных методов подготовки спортсменов к достижению наивысших результатов.

Цель исследования. Определить наиболее важные элементы всесторонней (физической, морально-психологической и т. д.) подготовки и участия спортсмена в соревнованиях для достижения наивысших результатов.

Задачи исследования:

1. Оценить состояние рассматриваемого вопроса на основе анализа научной литературы, протоколов соревнований, отчетов судейской коллегии о проведении соревнований, классификационных нормативов и т. п.

2. Обобщить практический опыт тренеров высокой квалификации.

При решении задач использованы **методы** математической статистики и психологического вербально-коммуникативного анкетирования спортсменов.

Изложение основного материала. Ни один тренер не станет возражать, что участие в соревнованиях надо считать одной из наиболее важных составных частей подготовки спортсмена к выполнению разрядных нормативов [1]. Если в группах начальной подготовки этот метод имеет меньшее значение, а похвала тренера зачастую является главным стимулом для дальнейших занятий гиревым спортом, то в группах предварительной базовой подготовки и, тем более, в группах спортивного совершенствования спортсмен должен быть оценен более объективно. Объективность оценки работы спортсмена в данном случае определяется по занятому месту в соревнованиях и соответствию показанного результата определенному нормативу (разряд, КМС, МС).

Для глубокого исследования этого вопроса и определения наиболее действенных элементов планирования подготовки и участия спортсменов в соревнованиях был использован психологический вербально-коммуникативный метод анкетирования спортсменов, которые уже достигли достаточно высоких результатов в гиревом спорте. Оработаны материалы анкет 54-х респондентов, которые представ-

ляли 6 различных отделений гиревого спорта:

1. ДЮСШ № 16 – 7 человек (1 – МС; 6 – КМС);
2. КДЮСШ «Спартак» – 4 человека (2 – МС; 2 – КМС);
3. ХНАДУ – 16 человек (1 – МСМК; 3 – МС; 12 – КМС);
4. ХУПС – 6 человек (1 – МС; 5 – КМС);
5. ХНУЦЗУ – 7 человек (1 – МСМК; 4 – МС; 2 – КМС);
6. Полтавская ДЮСШ «Колос» (4 – МСМК; 8 – МС; 2 – КМС).

Возраст опрошенных респондентов – 17–25 лет, из них 15 спортсменов – женщины, 39 спортсменов – мужчины. Уровень их подготовки – не ниже кандидатов в мастера спорта. Постановка вопроса была таковой: «Какие элементы Вашей подготовки и участия в соревнованиях наибольшим образом влияют на дальнейший рост результатов с целью выполнения норматива мастера спорта Украины и мастера спорта международного класса?» (расставить в порядке значимости для каждого спортсмена лично). Для информационной обработки результатов был применен метод эмпирической типологизации – использование математической матрицы. При распределении элементов соревнования по значимости была использована формула определения общего места элемента соревнования по минимальной сумме мест данных 54-х респондентов [9]. Это представлено в матрице массива данных опроса респондентов (табл.). В строках отмечены компоненты соревнований, которым респонденты определили значимость от 1 до 8 места.

Анализируя результаты проведенных исследований на первом месте стоит выполнение установленного тренером норматива (успешность выступления). Для достижения этой цели, обобщая опыт тренерской работы, данные научной литературы необходимо обеспечить правильную подводку спортсмена к конкретному соревнованию. Это значит, что тренер должен четко сформулировать задачу, поставленную для данного конкретного выступления, провести тренировочный процесс согласно поставленной задаче, психологически подготовить спортсмена к выступлению. Надо учитывать, что в случае неудачного выступления спортсмен может быть надолго отброшен назад и даже потерять интерес к дальнейшим выступлениям.

Организация и проведение соревнований должны отвечать определенным требованиям. Справедливость судейства, а точнее объективное судейство, находится на втором месте по важности с точки зрения спортсменов [5; 7; 8]. Необходимо на всех соревнованиях, независимо от масштаба, обеспечивать предельно объективное судейство. Не лишними при этом являются семинары с судьями перед каждым соревнованием [2–4]. Каждый главный судья, готовя соревнования, должен продумать план подготовки и учесть в нём все элементы, как правило, при подготовке национальных чемпионатов этот план включает в себя более чем 30 пунктов [9]. Авторы разрабатывают формулу оценки качества проведения соревнования, которая будет выставляться главному судье соревнований. В выставлении оценки должны принимать участие 6 старших судей на помосте, главный секретарь, заместитель главного секретаря и члены

Матрица массива данных опроса респондентов (n=54)

№	Элементы соревнования	Место по значимости								Сумма мест	Место
		1	2	3	4	5	6	7	8		
1.	Выполнение установленного тренером норматива (успешность выступления)	31	17	6	–	–	–	–	–	83	1
2.	Справедливость судейства	12	18	15	6	3	–	–	–	132	2
3.	Праздничность проведения соревнования (пьедестал, кубки, медали, украшенный зал, торжественное открытие и закрытие)	9	10	20	10	5	–	–	–	144	3
4.	Хорошая подготовка места соревнований (просторный зал, помосты, место для разминки, раздевалка, душевая)	4	6	9	17	9	–	4	5	224	4
5.	Хорошая работа секретариата (своевременное заполнение стартовых протоколов, заполнение результатов, быстрая подготовка награждения)	–	–	–	5	15	13	16	5	315	5
6.	Наличие электронной сигнализации	–	5	–	6	6	14	9	14	323	6
7.	Чёткий вес и форма гирь (согласно международным правилам)	–	–	–	9	13	10	9	13	328	7
8.	Наличие большого количества зрителей и СМИ	–	–	–	5	7	12	14	17	361	8

жюри соревнований. Это даст возможность повысить ответственность главных судей в подготовке и проведении соревнований и, тем самым, повысить стимул спортсменов в систематических занятиях гиревым спортом и в желании постоянно работать над повышением своих результатов.

На третье место, в соответствии с опросом, необходимо поставить торжественность проведения соревнований, независимо от их уровня. Наличие пьедесталов, кубков, медалей, украшенный спортивный зал, торжественное открытие и закрытие соревнований даёт высокий стимул спортсмену для дальнейших серьёзных занятий спортом.

С этими же респондентами дополнительно было проведено ещё одно анкетирование с целью выяснения наиболее оптимального, на их взгляд, количества выступлений в годовом календарном цикле. 37 респондентов считают, что оптимальным для спортсмена уровня КМС является 6–7 выступлений в годовом цикле, из которых 3–4 должны быть не ниже уровня чемпионата, кубка Украины, международного турнира. Мнение респондентов коррелируют с мнением автора и большинства тренеров.

Выводы:

1. В результате проведенных исследований определены наиболее важные элементы соревнований, которые максимально влияют на выполнение высоких нормативов в гиревом спорте. На первом месте по значимости находится правильная подводка спортсменов к соревнованиям (успешность соревнований).

На втором месте – справедливость судейства. Для улучшения качества судейства необходима совместная работа тренеров, судей и федерации.

Третье место занимает торжественность проведения соревнований. Соревнования должны быть красивым праздником для зрителей, спортсменов и всех любителей гиревого спорта.

2. Проведение опроса ведущих тренеров и спортсменов позволило определить оптимальное количество запланированных в годовом цикле соревнований для спортсменов разного уровня (I разряд, КМС, МС), что будет способствовать максимальному росту их результатов.

3. Рекомендации, выработанные авторами, позволят оптимизировать подготовку спортсменов в соответствии с современными требованиями к их мастерству.

Практические рекомендации. На основании анализа результатов исследований можно дать следующие рекомендации для эффективного построения тренировочного цикла спортсменов-гиревиков высокого класса.

1. Тренер индивидуально с каждым спортсменом должен проработать список соревнований, в которых он будет участвовать, и расставить приоритеты. Примером такой расстановки приоритетов может служить метод выступления не в полную силу.

2. Целесообразно спортсмену за три недели до основного старта проработать в толчке в соревновательном режиме 8,5 мин при лимите времени 10 мин, то есть провести тренировку на 85 % от планируемого результата. В рывке можно «пробить» слабейшую руку, отработав её 100 %, а сильнейшей рукой – 50–60 % от максимально возможного количества подъемов. Если в этот период проводится неответственное для спортсмена соревнование, то его целесообразно использовать для выступления не в



полную силу. Проведенное таким образом выступление даёт возможность сохранить силы для основного старта и продолжить подводку к нему.

Перспективы дальнейших исследований.

Планируется использовать комплексный подход к ис-

следованию соревнований, который затрагивает как подготовку спортсмена, так и организацию, и проведение соревнований, выработку рекомендаций по работе судейской коллегии.

Литература:

1. Андрейчук В. Я. *Методические основы гиревого спорта* / В. Я. Андрейчук. – Львов : Триада плюс, 2007. – 217 с.
2. *Гиревой спорт // Правила соревнований.* – Киев, 2001. – С. 4–6.
3. Гомонов В. *Информационный материал № 1. Методика организации учебно-тренировочного процесса* / В. Гомонов. – 2003. – 7 с.
4. Лопатин Е. *Информационный материал № 2. Методика организации учебно-тренировочного процесса* / Е. Лопатин, С. Рачинский, А. Рябченко. – 2003. – 9 с.
5. Паныков В. П. *Гирьовий спорт. Організація, проведення та суддівство змагань* / В. П. Паныков, С. П. Гавацко, Л. Е. Меліхов. – Ужгород, 1992. – С. 22–24.
6. *Подрігало Л. В. Динаміка функціонального стану спортсменів гирьового спорту протягом тренування* / Л. В. Подрігало, Н. М. Філатова, О. І. Галашко та ін.] // *Слобожанський науково-спортивний вісник : наук. теорет. журн.* – Харків : ХДАФК, 2009. – № 1. – С. 79–83.
7. *Рассказов В. С. Гиревой спорт. Методические рекомендации по организации соревнований* / В. С. Рассказов. – 2003. – 5 с.
8. *Щербина Ю. В. Правила змагань із змінами і доповненнями (відповідно до міжнародних правил змагань) на 2011–2013* / Ю. В. Щербина. – ФГМ України, 2010. – С. 5–6.
9. *Щербина Ю. В. Установочные документы по гиревому спорту. Практический справочник* / Ю. В. Щербина. – К. : ФГСУ, 2006. – С. 10–14.