

ИССЛЕДОВАНИЕ СУЩЕСТВУЮЩЕЙ ПРАКТИКИ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В СЛУЖЕБНО- ПРИКЛАДНЫХ И КОМПЛЕКСНЫХ ВИДАХ МНОГОБОРИЙ

Сергеев А.И.

Смоленский государственный университет спорта

В настоящее время выделение различных школ подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в служебно-прикладных и комплексных видах многоборий, в таких как зимнем служебном двоеборье, летнем служебном биатлоне, зимнем полиатлоне, летнем полиатлоне весьма условно в связи с отсутствием научно-исследовательских материалов и неравномерного развития у специалистов и тренеров знаний, освещающих аспекты данной проблематики, что не даёт возможности объективно охарактеризовать многие важные особенности построения тренировочного процесса [1, 2, 3].

Практика свидетельствует о том, что расширение календаря соревнований по этим видам многоборий, значительный рост спортивных результатов и усиление конкуренции, требует более совершенной системы спортивной тренировки, и в этой связи одно из центральных мест занимает разработка научных основ методики подготовки спортсменов [2,4].

В настоящее время среди специалистов идет активный поиск передовых методов и форм организации тренировочного процесса. В результате широкого круга дискуссий, которые основываются в большей степени на эмпирических данных, существуют различные мнения и предложения, касающиеся существующей методики подготовки спортсменов.

С целью изучения данного опыта в 2014-2016 гг. нами организовывался анкетный опрос спортсменов-участниц первенств России,

чемпионатов МВД Российской Федерации, первенств ВФСО Динамо и самих тренеров. В общей сложности за исследуемый период в анкетировании приняли участие 34 тренера Российской Федерации (в основном высшей и 1 категории), 8 тренеров из стран СНГ (Белоруссии, Украины, Казахстана, Эстонии) и 327 спортсменок с уровнем подготовленности от 1 спортивного разряда до МСМК.

Результаты анкетного опроса позволили нам выявить, что в служебном двоеборье, как правило, около 57% спортсменок при подготовке к соревнованиям уделяют внимание круглогодичной тренировке в циклических видах состязаний (кроссовый бег, бег на лыжах), при этом периодически применяют тренировки в скоростной стрельбе из табельного оружия за 3 - 6 месяцев до основного старта. При этом круглогодичную подготовку в скоростной стрельбе из табельного оружия и в циклических видах состязаний применяют всего лишь 12% спортсменок. У 30% спортсменок методика подготовки не носит систематизированный характер, когда они не учитывают специфику зимнего служебного двоеборья.

Анкетный опрос спортсменок-участниц чемпионата МВД России выявил, что наибольшую сложность по роду соревновательной деятельности в зимнем служебном двоеборье составляет состязание в лыжных гонках, что подтвердил 71% спортсменок, в то время как для 29% респондентов по роду соревновательной деятельности наиболее сложным представляется скоростная стрельба из табельного пистолета.

Исследовательские данные, касающиеся существующей методики подготовки спортсменок в летнем служебном биатлоне, свидетельствуют о том, что всего 32 % спортсменок уделяют внимание комбинированной подготовке в сочетании средств кроссового бега и стрельбы, 17% респондентов связывают свою подготовку к соревнованиям с систематическими занятиями кроссовым бегом, периодически (за 3-5 месяцев до основного старта) применяя комбинированную подготовку. У 51

% спортсменок методика подготовки не носит систематизированный характер, когда спортсменки не учитывают специфику летнего служебного биатлона - сочетание в одном соревновании различных по основным двигательным навыкам и физическим качествам видов спорта, взаимно отрицательно влияющих друг на друга. По роду соревновательной деятельности для 86% биатлонисток наибольшую сложность представляет скоростная стрельба после физической нагрузки (после пробегания кроссовой дистанции), при этом 14% спортсменок-участниц соревнований, легче справляются после физической нагрузки со стрельбой из табельного оружия.

Анкетные данные, характеризующие существующую практику подготовки спортсменок в комплексных видах многоборий, таких как летний и зимний полиатлон, выявляют особенность, согласно которой около 80% респондентов в своей практической деятельности опираются на личный опыт подготовки спортсменок, прибегая к заимствованию, как правило, хорошо зарекомендовавших себя методик из других видов спорта. В зимнем полиатлоне не зависимо от уровня квалификации спортсменок, наиболее сложным видом состязаний для 75% респондентов является бег на лыжах, а в летнем полиатлоне – бег на 2000м. По вопросу, касающемуся оценки наибольшего вклада в суммарную долю результата, мы выявляем, что в зимнем полиатлоне наиболее высокие показатели характерны для стрельбы, вторую позицию занимает гимнастика, а третью – бег на лыжах. В летнем полиатлоне наиболее высокие показатели приходятся на плавание, стрельбу, спринт и менее результативны метание и бег на 2000м.

По вопросу о целесообразности применения акцентированной тренировки спортсменок по комплексу зимнего и летнего полиатлона 53% респондентов высказались за круглогодичную подготовку во всех видах состязаний и 47% – за периодическую подготовку в зависимости от уровня

развития двигательных способностей и подготовленности спортсменов, применительно к конкретному виду состязаний.

Анкетирование респондентов по вопросу, касающемуся построения структуры годичного цикла подготовки спортсменов, выявляет неоднозначные взгляды и мнения со стороны специалистов-практиков. Выясняется, что независимо от вида многоборий, по своей структуре годичный цикл подготовки спортсменов имеет завершённый кругооборот определенных занятий, этапов, периодов, имеющих свои цели, задачи и средства. Определение сроков, периодов подготовки осуществляется с учетом календаря соревнований, т.к. система календарных соревнований, по мнению 78% респондентов, оказывает определенное влияние на структуру соревновательного периода, что от части, лимитирует длительность других периодов подготовки. В связи с этим в настоящее время большинство специалистов (79% из числа опрошенных) при составлении плана подготовки спортсменов в структуре годичного цикла учитывают особенности ее периодизации, выделяя подготовительный, соревновательный, переходный (восстановительный) периоды, каждый из которых направлен на решение определенных задач. Однако, несмотря на это, отмечается разногласие среди тренеров по вопросу построения тренировочного процесса в части, касающейся применения и распределения тренировочных средств (по их интенсивности, соотношению, объему нагрузки) и тренировочных занятий (по виду, продолжительности и т.д.) на этапах и периодах подготовки. Анкетные данные свидетельствуют о том, что около 87% респондентов в структуре подготовительного периода, как правило, выделяют 2 - 3 самостоятельных и взаимосвязанных между собой этапа подготовки, а в соревновательном периоде – до 2 этапов. Каждый из этапов по своей продолжительности занимает до 3 месяцев. Такая продолжительность этапов, по мнению специалистов, обосновывается сложностью конкретного вида

многоборья и оптимальным сроком (до 3 месяцев), который обеспечивает положительное решение спектра задач подготовки.

При анализе ответов на вопросы о построении тренировочных недельных микроциклов с включением в них количества тренировочных занятий мы получаем неравнозначные ответы. Так выясняется, что около 59% респондентов считают целесообразным на этапах подготовительного периода в зимнем служебном двоеборье, летнем служебном биатлоне планировать до 6 тренировочных занятий, а на этапах соревновательного периода количество увеличивать с учетом задач и текущего уровня подготовленности спортсменов.

В комплексных видах многоборья (зимнем и летнем полиатлоне) 76% респондентов указывают на планирование до 8 тренировочных занятий в подготовительном периоде и до 12 занятий в соревновательном периоде.

В целом можно констатировать, что ответы респондентов позволили сопоставить и проанализировать мнения специалистов о соотношении тренировочных занятий в структуре недельных микроциклов годичного цикла подготовки спортсменов (таблица 1).

Таблица 1 – Соотношение тренировочных занятий в недельных микроциклах по периодам годичного цикла подготовки

Виды многоборья	Периоды годичного цикла		
	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период
Зимнее служебное двоеборье	6 ± 1	7 ± 1	3 ± 1
Летний служебный биатлон	6 ± 1	7 ± 1	3 ± 1
Зимний полиатлон	8 ± 1	10 ± 1	3 ± 1
Летний полиатлон	8 ± 1	12 ± 1	3 ± 1

Анализируя анкетные данные, связанные с выявлением мнений у специалистов о резервных возможностях тренировки для повышения соревновательной подготовленности квалифицированных спортсменов, мы установили, что единства мнений среди тренеров не существует. На четыре фиксированные в виде баллов позиции – повышение уровня технической,

физической, психологической и функциональной подготовленности – полученные данные отражали высокую вариативность ответов. Так, средний балл (из 10) значимости технической подготовленности составил 5,45 при разбросе результатов оценок $\pm 1,52$, значимость физической подготовленности составила $7,96 \pm 2,14$, психологической подготовленности – $5,88 \pm 1,31$ и функциональной – $4,05 \pm 1,11$. Столь значительные расхождения в мнениях объясняются тем, что каждый из тренеров определяет резервные возможности подготовки, исходя из опыта тренировок своих воспитанниц и их индивидуальных особенностей.

По вопросу: «На какие двигательные навыки в подготовке спортсменок к соревнованиям следует обращать внимание: на отстающие навыки; на ведущие для спортсменок навыки; на все виды одновременно или на виды, дающие максимальное количество очков?», полученные нами данные свидетельствуют о том, что существуют значительные расхождения во мнениях респондентов. Так, при ответе на первую позицию – «на отстающие двигательные навыки для спортсменок» – 37,5% тренеров ответили положительно, 40,4% – отрицательно и 21,6% опрошенных не определились в своем мнении. На вторую часть вопроса – «о ведущих для спортсменок навыках» – 52,4% тренеров ответили положительно, 31,4% – отрицательно и 15,8% респондентов не определились в своем мнении. На третью позицию вопроса – «о всех видах двигательных навыков одновременно» – до 40,6% получено положительных ответов, 38,7% отрицательных ответов и 20,5% респондентов свое мнение не высказали, и «на виды двигательных навыков, дающих максимальное количество очков», получило 69,7% положительных ответов, 14,7% отрицательных ответов и 15,3% не определились в своем мнении.

При анкетировании респондентов нами было выявлено их мнение по вопросу «Какие из видов подготовки по значимости являются наиболее весомыми в достижении спортивных показателей квалифицированных

спортсменок?». Оказалось, что тренеры выделяют шесть фиксированных видов подготовки, от которых зависит успешность выступлений спортсменок независимо от вида многоборья. На первое место они ставят уровень физической подготовленности, на второе место – уровень технической подготовленности, на третье место выдвигают тактическую подготовленность, на четвертое место – уровень психологической подготовленности, на пятом и шестом местах расположились соответственно многоборная подготовленность спортсменок и функциональная подготовленность.

По вопросу: «На какие показатели следует обращать внимание при подготовке спортсменок к соревнованиям?» тренеры должны были высказать свое мнение на основе ответов «Да» или «Нет». Полученные сгруппированные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Распределение мнений респондентов по акценту внимания на показатели, характеризующие уровень подготовленности спортсменок

Наименование показателей	Мнение респондентов (%)		
	да	нет	отсутствие мнения
на отстающие показатели	57,4%	37,8%	4,8%
на ведущие показатели	71,7%	17,2%	11,1%
на все виды одновременно	48,5%	36,5%	15,0%
на вид, дающий максимум очкового багажа	69,4%	27,7%	2,9%

Таблица наглядно отражает, что 71% респондентов при подготовке спортсменок к соревнованиям акцентируют внимание на ведущие для спортсменок показатели и 69% респондентов – на виды состязаний, дающие максимум очкового багажа.

Выясняя мнение тренеров о специфике и режиме тренировочных нагрузок в связи с биологическими особенностями женского организма, мы выясняем, что планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется с учетом различных подходов. Так 37,2% респондентов при составлении тренировочных программ учитывают ОМЦ у спортсменок,

35,8% опрошенных не учитывают это обстоятельство и 27,0% высказывают мнения о частичном учете ОМЦ, в зависимости от особенности его протекания у каждой спортсменки.

При выяснении вопроса о величине и направленности нагрузок в период ОМЦ мы выявляем разноречивые суждения среди специалистов. Например, тренировки в 1 зоне (ЧСС до 140 уд/мин) и 2 зоне (ЧСС 140 - 160 уд/мин) интенсивности применяют все тренеры без исключения. К использованию нагрузок, относящихся к 3 зоне интенсивности (ЧСС 160- 180 уд/мин), прибегают около 70% тренеров и нагрузки в 4 зоне интенсивности (более 180 уд/мин) применяют всего лишь 28,9% респондентов. Нагрузки силового характера (прыжковые упражнения) практикуют 43% специалистов. Изучение мнений специалистов о снижении объемов тренировочных средств в период ОМЦ показывает, что 70% тренеров не прибегают в своей практической деятельности к снижению общего объема тренировочных нагрузок, 30% специалистов высказывает мнение за снижение общего объема тренировочных нагрузок.

Анализ вопроса о снижении интенсивности применяемых тренировочных средств в период ОМЦ выявляет, что 60% тренеров в своей работе не прибегают к снижению интенсивности применяемых тренировочных нагрузок и 40% специалистов уделяют внимание снижению интенсивности нагрузок в первые 3 дня ОМЦ.

Изучение вопроса, касающегося самочувствия спортсменок в период ОМЦ указывает на то, что во время менструальной фазы самочувствие спортсменок не зависимо от вида спорта не является стабильным. Так, почти у 40% спортсменок, имеющих квалификацию мастера спорта, самочувствие несколько ухудшается, и у 60% спортсменок самочувствие находится на уровне обычного. У 48,6% спортсменок квалификации кандидата в мастера спорта самочувствие ухудшается и 51,4% спортсменок чувствуют себя как обычно.

Интересным фактом является то, что спортсменки, имеющие квалификацию мастера спорта и кандидата в мастера спорта в период менструальной фазы не прекращают тренироваться. Около 78,7% спортсменок 1 спортивного разряда также продолжают тренировки и лишь 21,3% спортсменок не тренируется в первый день в связи с сильными болями при менструации.

Изучение вопроса участия спортсменок в соревнованиях в период ОМЦ показывает, что спортсменки уровня мастера спорта и кандидата в мастера спорта в 71,3% демонстрируют обычные результаты, 12,4% спортсменок показывают в это время лучшие и рекордные результаты и в 16,3% случаев результаты ухудшаются. Наряду с этим мастера спорта в 66% случаев в период менструации выигрывали соревнования и в 34% случаев занимали призовые места.

В целом, резюмируя результаты анкетного опроса респондентов, следует констатировать следующее:

- на сегодняшний день методика подготовки спортсменок в рассматриваемой нами группе видов многоборья практически не имеет полного и ясного научного обоснования;
- большинство тренеров в своей практической деятельности опираются на личный опыт подготовки спортсменок;
- в подготовке спортсменок недостаточно внимания уделяется применению тренировочных средств с учетом специфики конкретного вида спорта;
- определяя преимущественную направленность тренировочного процесса, тренеры отдают некоторое предпочтение ведущим для спортсменок видам при этом, считая, что акцент в своей работе должен быть направлен на тот вид, который дает наибольший вклад в суммарный результат;

– для подавляющего большинства респондентов вызывает затруднение вопрос, связанный с применением разнообразных тренировочных средств, рациональным сочетанием их объемов на различных этапах подготовки;

– по роду соревновательной деятельности в независимости от квалификации спортсменок наиболее сложным для большинства спортсменок независимо от вида многоборья являются циклические виды состязаний, связанные с проявлением выносливости и стрельба после физической нагрузки;

– у тренеров отсутствуют объективные оценки фаз ОМЦ, связанные с состоянием спортсменок и в связи с этим планирование тренировочных нагрузок проводят чисто интуитивно.

Литература

1. Требенюк А.И. Методика подготовки спортсменов, специализирующихся в летнем служебном двоеборье: монография / А.И. Требенюк, А.А. Требенюк. – Брянск: БФ МосУ МВД России, 2007. – 174 с.
2. Сергеев А.И. Конструктивная методика подготовки квалифицированных спортсменок в служебно-прикладном виде двоеборья: монография / А.И. Сергеев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2019. – 188 с.
3. Требенюк А.И. Летний полиатлон. Методика подготовки квалифицированных спортсменов-полиатлонистов: монография / А.И. Требенюк, А.А. Требенюк. – Брянск: БФ МосУ МВД России, 2007. – 172 с.
4. Трифонова Н.Н. Оптимизация учебно-тренировочного процесса в годичном и многолетнем циклах в подготовки спортсменок, специализирующихся в зимнем полиатлоне: монография / Н.Н. Трифонова. – Брянск, 2007. – 145 с.