
УДК 796.8
ББК 75.715.8
Э 46

С.Б. Элипханов

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивной борьбы Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета; E-mail: sbelphnv@mail.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ КОНЦЕНТРАЦИИ СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ В ПОДГОТОВКЕ ДЗЮДОИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В МАКРОЦИКЛЕ В РАЗЛИЧНЫЕ ГОДЫ ЧЕТЫРЁХЛЕТНЕГО ЦИКЛА

(Рецензирована)

Аннотация. Целью исследования являлось обоснование возможностей концентрации силовой подготовки дзюдоисток высокой квалификации в годичном цикле в разные годы четырёхлетнего цикла подготовки. В работе был проанализирован календарь соревнований дзюдоисток высокой квалификации. В результате исследования установлено, что современный календарь соревнований высококвалифицированных дзюдоисток позволяет применение различных по длительности вариантов концентрации силовой подготовки в различные годы олимпийского цикла, в том числе и в год Олимпийских игр.

Ключевые слова: дзюдоистки, календарь соревнований, силовая подготовка, концентрация силовой нагрузки.

S.B. Eliphanov

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Wrestling Department of Institute of Physical Training and Judo, Adyge State University; E-mail: sbelphnv@mail.ru

PEDAGOGICAL OPPORTUNITIES OF CONCENTRATION OF POWER LOADING IN TRAINING JUDOISTS-WOMEN OF HIGH QUALIFICATION IN THE MACROCYCLE IN VARIOUS YEARS OF THE FOUR-YEAR CYCLE

Abstract. This research substantiates possibilities of concentrating power training of judoists-women of high qualification in a year cycle in different years of a four-year cycle of training. This work gives an analysis of the competition calendar for judoists of high qualification. As a result of research it has been established that the modern competition calendar for highly skilled judoists allows application of different in duration variants of concentration of power training in various years of the Olympic cycle, including in a year of the Olympic games.

Keywords: judoists-women, a calendar of competitions, power training, concentration of power loading.

Введение. Развитая теория силовой подготовки в спорте предполагает не только обоснованный отбор средств и методов, соответствующих специфике соревновательных двигательных действий и превосходящих их по какому-либо компоненту (тренируемому), но и аргументированное распределение этих

средств и методов как в течение макроцикла, так и в течение спортивной карьеры спортсменок [1, 3, 4].

В то же время особенности распределения средств и методов силовой подготовки у дзюдоисток различной квалификации остаются мало изученными, обоснование того или иного спо-

соба организации силовой подготовки в годичном и четырёхлетнем цикле подготовки отсутствует.

В связи с этим целью исследования являлось обоснование возможностей концентрации силовой подготовки дзюдоисток высокой квалификации в годичном цикле в разные годы четырёхлетнего цикла подготовки.

Методика. Аргументационные данные для обоснования тех или иных вариантов планирования силовой подготовки в течение макроцикла могут быть получены в результате анализа календаря соревнований у дзюдоисток высокой квалификации. Это связано с тем, что календарь соревнований спортсменок невысокой квалификации менее насыщен, чем у спортсменок высокой квалификации, включает меньше соревнований, на которых юные дзюдоистки должны гарантированно показывать высокий результат. Это позволяет априори, ориентируясь на общие закономерности силовой подготовки, принять целесообразность сначала равномерного (фонового) распределения средств и методов силовой подготовки в тренировке юных дзюдоисток, а затем по мере роста их подготовленности — классического (волнообразного), при котором на ранних этапах макроцикла применяется большой объём разнообразных средств силовой подготовки, в специально подготовительном периоде объём и число применяемых силовых упражнений уменьшаются, а их интенсивность растёт, а в период соревнований силовая подготовка носит поддерживающий характер. Особенности же календаря соревнований высококвалифицированных спортсменок могут быть приняты в качестве перспективных для спортсменок, находящихся на более низких ступенях процесса роста спортивного мастерства. Основной целью изучения календаря соревнований высококвалифицированных дзюдоисток в исследовании являлось обоснование возможности применения современных способов организации силовой нагрузки в макроцикле, в первую очередь, различных вариантов её концентрации. Основной проблемой применения

различных вариантов концентрации силовой нагрузки в отдельные временные отрезки макроцикла, как известно, является временное значительное снижение уровня силовой подготовленности [2]. Однако возможные результаты такого способа организации силовой нагрузки — значительное повышение уровня тренируемых силовых способностей, — несомненно, являются значительным резервом в подготовке дзюдоисток высокой квалификации.

В связи с этим в исследовании были проанализированы особенности календаря соревнований у дзюдоисток высокой квалификации. Материалы о соревновательной деятельности дзюдоисток взяты с официального сайта федерации дзюдо России (<http://www.judo.ru>). В исследовании представлены итоги изучения особенностей календаря соревнований ведущих дзюдоисток страны с 2007 по 2010 годы.

Следует отметить, что при анализе особенностей календаря соревнований высококвалифицированных дзюдоисток необходимо учитывать, к какому году олимпийского четырёхлетнего цикла относится анализируемый календарь, а также то, что он активно развивается, что особенно ярко выражено в женском дзюдо, которое вошло в программу Олимпийских игр сравнительно недавно и популярность которого динамично возрастает.

Результаты. Начнём анализ с предолимпийского 2007 года. Как видно на рис. 1, в 2007 году было проведено два соревнования для женщин-дзюдоисток, которые можно отнести к основным: Чемпионат Европы в апреле и Чемпионат мира в сентябре.

Отметим, что выступление российских дзюдоисток (здесь и далее рассматриваются выступления российских дзюдоисток в весовых категориях 52, 57, 63 и 70 кг.) на этих соревнованиях вряд ли можно признать успешным — ни на Чемпионате Европы, ни на Чемпионате мира наши спортсменки не попали в число призёров.

Также необходимо отметить, что перед Чемпионатом Европы в апреле российские дзюдоистки могли реализо-

вать тренировочный потенциал (в том числе потенциал силовой подготовки) в соревнованиях международного уровня (Кубок мира в начале марта, Суперкубок мира в конце февраля и Кубок мира в середине февраля).

В то же время перед Чемпионатом мира в сентябре в течение августа, июля и июня календарь соревнований не предусматривал участия в международных соревнованиях.

С позиций оценки возможности применения концентрированного варианта распределения (организации) силовой нагрузки, учитывая, что оптимальный срок блока концентрированной силовой подготовки составляет 4-12 недель, а срок достижения пика силовой подготовленности в ходе реализации долговременного отставленного тренировочного эффекта (ДОТЭ) примерно равен по времени длительности блока концентрированной силовой подготовки [2], можно констатировать, что при подготовке к Чемпионату Европы дзюдоистки в слу-

чае концентрации силовой подготовки, например, в декабре и январе (8 недель) к сроку соревнований могли находиться в зоне реализации ДОТЭ и иметь значительно повышенный уровень силовой подготовленности. Однако в этом случае соревнования Кубка мира в январе пришлось бы проводить при пониженном уровне силовой подготовленности или пропустить его. Впрочем, как видно на рис. 1, в феврале и марте дзюдоистки, в случае концентрации у них силовой подготовки в декабре — январе, имели бы возможность реализовать возросший уровень силовой подготовленности как в соревнованиях, предваряющих Чемпионат Европы (и получить необходимый опыт соревновательной практики в условиях повысившегося уровня силовой подготовленности), так и в соревнованиях после Чемпионата Европы в апреле и мае — в Кубке мира (в апреле и мае) и в Суперкубке мира (чем полностью реализовать возросший силовой потенциал).

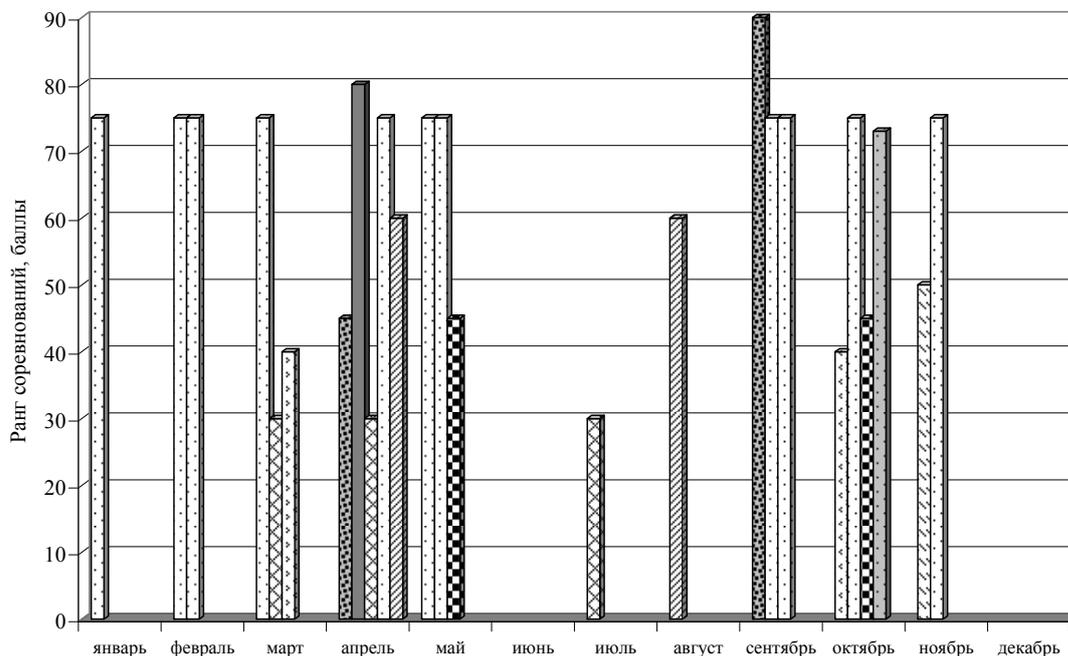


Рис. 1. Особенности календаря соревнований

высококвалифицированных дзюдоисток России в 2007 году

(30 — Всероссийские турниры, 40 — Чемпионаты округов, 45 — Кубок России, 48 — Командный Чемпионат России, 50 — Чемпионат России, 60 — Международные турниры, 65 — Клубный Кубок Европы, 70 — Кубок Европы, 73 — Командный Чемпионат Европы, 75 — Кубок мира, 80 — Чемпионат Европы, Чемпионат Азии, 85 — командный Чемпионат мира, 90 — Чемпионат мира, 100 — Олимпийские игры)

Особенности календаря соревнований перед Чемпионатом мира также допускают возможность применения концентрированного способа организации силовой нагрузки. Так, как видно на рис. 1, для того чтобы в середине сентября находиться в стадии максимальной реализации ДОТЭ, необходимо было сконцентрировать силовую нагрузку с середины мая (пропустив Кубок мира во второй половине мая) до середины июля, когда международные соревнования отсутствуют. Для апробации возросшего уровня силовой подготовленности в соревновательной деятельности дзюдоисткам, в случае концентрации силовой нагрузки с середины мая до середины июля, предоставлялась бы лишь одна возможность — международный турнир в Брауншвейге. Один международный турнир вряд ли можно признать достаточным при оценке возможностей приобретения соревновательного опыта при реализации возросшего силового потенциала дзюдоисток.

Обратим внимание также на следующее обстоятельство: на последнем перед Чемпионатом Европы Кубке мира российские дзюдоистки смогли завоевать две бронзовые медали (Анна Харитоновна, 52 кг и Наталья Юхарева, 57 кг). Через месяц после Чемпионата Европы на Суперкубке мира ещё одна российская дзюдоистка смогла занять призовое место (Вера Коваль, 63 кг — 2 место). Однако на Чемпионате Европы ни одна из девушек российской команды попасть в тройку не смогла. Возможно, в организации их силовой подготовки были допущены просчёты, не позволившие девушкам успешно выступить на Чемпионате Европы. Впрочем, конечно, сравнивать уровень Кубка и Суперкубка мира и Чемпионата Европы было бы некорректным, однако можно считать, что концентрация силовой подготовки, возможно, является тем фактором, который бы позволил повысить эффективность соревновательной деятельности российских дзюдоисток.

Отметим также, что уже через неделю после безмедального Чемпионата мира на Кубке мира в сентябре россий-

ские дзюдоистки смогли четыре раза подняться на пьедестал почёта (Анна Харитоновна, 52 кг, 2 место, Ирина Громова, 57 кг, 2 место, Татьяна Шушаква, 57 кг, 3 место, Марта Лабазина, 63 кг, 3 место).

Более длительная концентрация силовой нагрузки перед Чемпионатом мира — с середины марта по середину июня наряду с теоретической возможностью в большей мере повысить уровень силовой подготовленности, оставляла бы тем не менее дзюдоисток без необходимого соревновательного опыта — к международным соревнованиям апреля и мая спортсменки подошли бы на пике снижения уровня силовой подготовленности и вынуждены были бы их пропустить, а в июне — июле календарь соревнований содержал лишь один международный турнир.

Календарь 2008 года, несомненно, должен рассматриваться с позиций подготовки к основному страту четырёхлетия — Олимпийским играм, которые состоялись в середине августа (рис. 2).

Для того чтобы реализовать на Олимпийских играх потенциал ДОТЭ от концентрированной силовой нагрузки, её концентрация должна была быть произведена с середины апреля до середины июня (8 недель) или с середины февраля до середины мая (12 недель).

При концентрации нагрузки с середины апреля по середину июня теоретически девушки, силовая подготовка которых была бы организована подобным образом, к середине августа (сроки проведения Олимпийских игр) находились бы на пике силовой подготовленности. При этом они вынуждены были бы пропустить Кубок мира, Открытый командный чемпионат Европы и Суперкубок мира по дзюдо в мае. Однако необходимый опыт соревнований при возросшем уровне силовой подготовленности вполне можно было бы получить на трёх международных турнирах в июне и июле, а также на Кубке мира в начале августа.

Недостатком такого способа концентрации можно признать относительно короткую его продолжительность. Это не дало бы возможности в полной

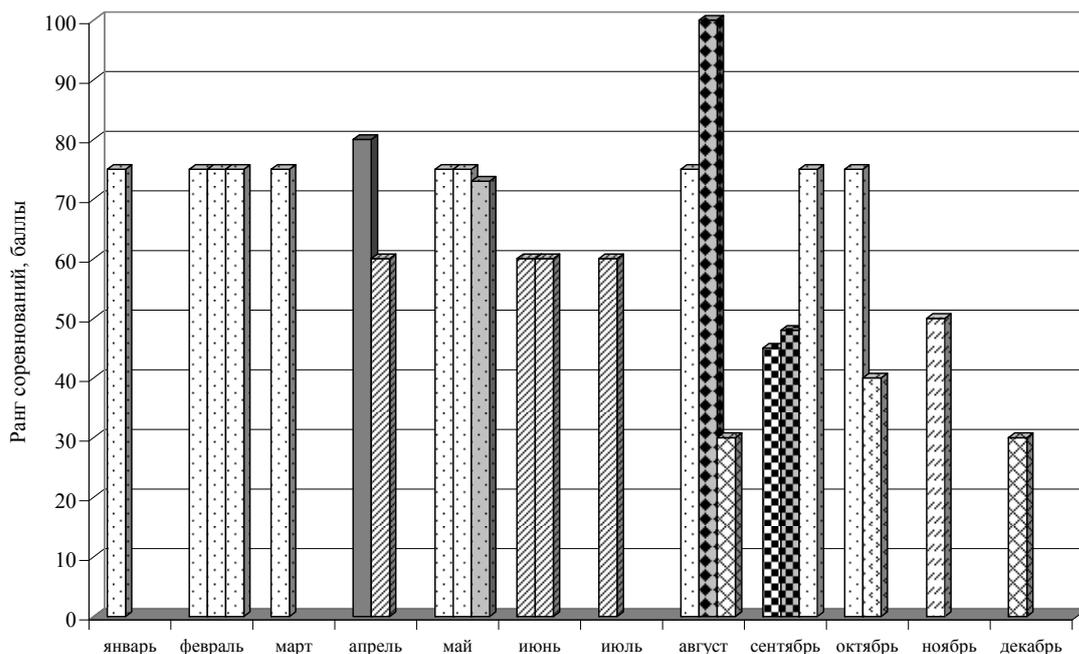


Рис. 2. Особенности календаря соревнований

высококвалифицированных дзюдоисток России в 2008 году

(30 — Всероссийские турниры, 40 — Чемпионаты округов, 45 — Кубок России, 48 — Командный Чемпионат России, 50 — Чемпионат России, 60 — Международные турниры, 65 — Клубный Кубок Европы, 70 — Кубок Европы, 73 — Командный Чемпионат Европы, 75 — Кубок мира, 80 — Чемпионат Европы, Чемпионат Азии, 85 — командный Чемпионат мира, 90 — Чемпионат мира, 100 — Олимпийские игры)

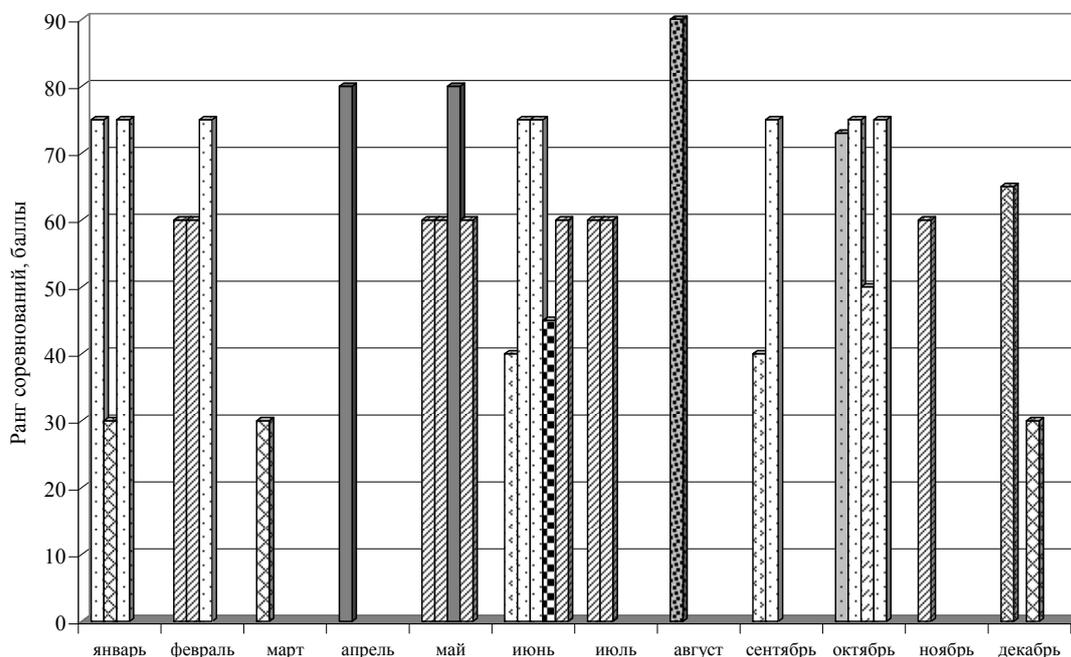


Рис. 3. Особенности календаря соревнований

высококвалифицированных дзюдоисток России в 2009 году

(30 — Всероссийские турниры, 40 — Чемпионаты округов, 45 — Кубок России, 48 — Командный Чемпионат России, 50 — Чемпионат России, 60 — Международные турниры, 65 — Клубный Кубок Европы, 70 — Кубок Европы, 73 — Командный Чемпионат Европы, 75 — Кубок мира, 80 — Чемпионат Европы, Чемпионат Азии, 85 — командный Чемпионат мира, 90 — Чемпионат мира, 100 — Олимпийские игры)

мере реализовать возможности концентрации подготовки и раскрыть силовой потенциал спортсменов.

Более выраженный ДОТЭ можно было бы получить при концентрации силовой подготовки с середины февраля по середину мая (12 недель). В этом случае дзюдоистки находились бы в состоянии сниженного уровня силовой подготовленности на Чемпионате Европы в апреле либо вынуждены были бы пропустить его. В то же время участие в Кубке мира, Суперкубке мира и Открытом командном Чемпионате Европы в мае, Кубке мира в августе, а также в трёх международных турнирах в июне и июле (выборочно) вполне могли обеспечить необходимый соревновательный опыт с повышенным уровнем силовой подготовленности перед Олимпийскими играми.

Наиболее значимыми соревнованиями 2009 года, определяющими построение подготовки дзюдоисток, был Чемпионат мира в конце августа (рис. 3). Также в этом году календарь соревнований включал Чемпионат Европы в конце апреля и Чемпионат Азии в третьей декаде мая.

Рассмотрим два варианта концентрации силовой подготовки с целью использовать возможности этого способа организации силовой подготовки на Чемпионате мира в конце августа. При концентрации силовой подготовки в течение 8 недель — с конца апреля по конец июня — у дзюдоисток, применивших этот способ построения тренировки, оставалось бы всего два международных турнира в начале и конце июля для приобретения соревновательного опыта борьбы в состоянии повышенного уровня силовой подготовленности перед Чемпионатом мира (рис. 3).

В этом случае спортсменкам пришлось бы участвовать в Чемпионате Азии и двух Кубках мира в июне в состоянии пониженного уровня силовой подготовленности или пропустить эти соревнования.

Такой способ построения тренировки (с небольшим числом соревнований, в которых перед главным стартом реализуется уровень возросшей силовой подготовленности) подходит больше

спортсменкам, имеющим значительный предшествующий успешный соревновательный опыт.

При более длительной концентрации средств и методов силовой подготовки с целью достигнуть более выраженного тренировочного эффекта (в течение 12 недель) — с конца февраля по конец мая дзюдоистки, применившие этот вариант концентрации силовой подготовки, имели бы возможность участвовать в двух Кубках мира и международном турнире в июне, а также в двух международных турнирах в июле в состоянии повышенного уровня силовой подготовленности. Однако в этом случае для получения максимального эффекта от силовой подготовки пришлось бы пропустить Чемпионат Европы в конце апреля и Чемпионат Азии в конце мая.

Основным стартом 2010 года являлся Чемпионат мира в середине сентября. Отметим, что на этом Чемпионате мира из российской сборной удалось занять третье место Натальи Кузютиной в весовой категории 52 кг. Также значимыми соревнованиями являлись Чемпионат Европы в начале третьей декады апреля и командный Чемпионат мира в конце октября. Как видно на рис. 4, календарь соревнований для ведущих дзюдоисток становится всё более насыщенным. Так, в 2010 году только соревнований на Кубок мира было проведено 14. Это, несомненно, даёт дополнительные возможности в организации тренировки дзюдоисток в целом и силовой подготовки в частности.

Рассмотрим возможности применения 8 и 12-недельной концентрации средств и методов силовой подготовки при подготовке к Чемпионату мира в 2010 году.

При концентрации силовой подготовки в течение 8 недель с середины мая до середины июля дзюдоисткам, применившим такой способ организации силовой подготовки, пришлось бы пропустить три соревнования Кубка мира в мае и июне (участие в этих соревнованиях не позволило бы в достаточной степени решить задачу концентрации силовой подготовки). Однако для соревновательной подготовки на фоне повышенного уровня

силовой подготовленности остались бы ещё два Кубка мира в июле и августе. Отметим, что в этом случае спортсменки могли бы принять участие также в Чемпионате Европы в начале третьей декады апреля.

При 12-недельной концентрации силовой подготовки к Чемпионату мира с середины марта до середины июня у дзюдоисток, таким образом построившим силовую подготовку, для соревновательной подготовки на фоне повышенного уровня силовой подготовленности добавился бы месяц и два соревнования на Кубок Европы и один международный турнир. Однако при таком планировании силовой подготовки спортсменки вынуждены были бы отказаться от участия в Чемпионате Европы в начале третьей декады апреля, так как эти соревнования приходятся на период объёмной силовой подготовки, и участие в них могло бы серьёзно затруднить решение задачи выполнения достаточного объёма силовой нагрузки.

В то же время дзюдоистки, применившие более длительный вариант

концентрации силовой подготовки, сохранили бы достаточно высокий уровень силовой подготовленности до командного Чемпионата мира в конце октября.

Выводы. В заключение необходимо отметить, что, конечно, представленный материал является не более чем результатом моделирования состояния спортсменок при том или ином варианте концентрации силовой подготовки в соответствии с календарём соревнований. Однако, как известно [6], суть планирования подготовки спортсменов и заключается в попытке интеграции действия биологических (закономерности приобретения и утраты спортивной формы) и социальных факторов (в первую очередь, календарь соревнований). Несомненно, что в практике планирования и организации силовой подготовки должны учитываться, с одной стороны, индивидуальные особенности реакции организма дзюдоисток на концентрацию силовой подготовки, с другой стороны, конкретные задачи, которые ставятся перед спортсменкой на сезон.

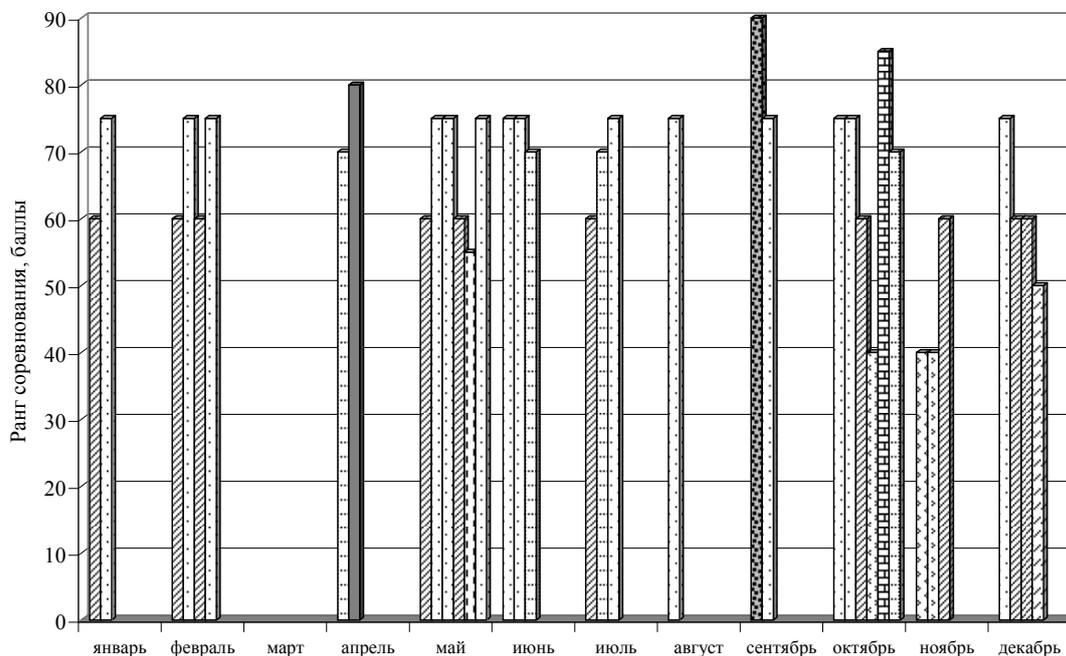


Рис. 4. Особенности календаря соревнований

высококвалифицированных дзюдоисток России в 2010 году

(30 — Всероссийские турниры, 40 — Чемпионаты округов, 45 — Кубок России, 48 — Командный Чемпионат России, 50 — Чемпионат России, 60 — Международные турниры, 65 — Клубный Кубок Европы, 70 — Кубок Европы, 73 — Командный Чемпионат Европы, 75 — Кубок мира, 80 — Чемпионат Европы, Чемпионат Азии, 85 — командный Чемпионат мира, 90 — Чемпионат мира, 100 — Олимпийские игры)

Однако в качестве итога проведенного моделирования можно отметить, что в целом календарь спортсменов уровня сборной команды России позволяет применение различных по длительности вариантов концентрации силовой подготовки в различные годы олимпийского цикла в том числе и в год Олимпийских игр. Очевидно, что оптимальной стратегией разработки плана силовой подготовки к важнейшим соревнованиям четырёхлетнего цикла было бы опробование того или

иного по длительности варианта концентрации силовой подготовки с последующим периодом соревнований. В этом случае важно добиться соответствия условий соревновательной подготовки к основному старту и старту, моделирующему основной старт за год до него. Два первых года олимпийского цикла могут быть посвящены как устранению «слабых» сторон силовой подготовленности, так и апробации различных вариантов концентрации силовой подготовки.

Примечания:

1. Верхошанский Ю.В., Медведев А.С. Основы методики специальной силовой подготовки тяжелоатлетов: метод. разработка. М.: Изд-во РГАФК, 1997. 35 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 328 с.
3. Козлов И.М. Биомеханические факторы организации спортивных движений. СПб.: СПб ГАФК, 1998. 141 с.
4. Мамий А.Р. Проявление скоростно-силовых способностей при различных режимах сокращения мышц нижних конечностей // Вестник Адыгейского государственного университета. 2006. №1. С. 283-285.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. СПб.: Лань, 2005. 384 с.

References:

1. Verhoshansky Yu.V., Medvedev A.S. Foundations of methods of special power training of weightlifters: a learner's guide. M.: RGAFK Publishing house, 1997. 35 pp.
2. Verhoshansky Yu.V., Foundations of special physical training of sportsmen. M.: Physical culture and sports, 1988. 328 pp.
3. Kozlov I.M. Biomechanical factors of the organization of sports movements. SPb.: SPb GAFK, 1998. 141 pp.
4. Mamiy A.R. The display of speed and power abilities at various modes of muscle contraction of the lower extremities // The Bulletin of the Adyghe State University. 2006. №1. P. 283-285.
5. Matveev L.P. The general theory of sports and its applied aspects. SPb.: Lan, 2005. 384 pp.