

**МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ КОМАНДЫ БРУ
НА РЕСПУБЛИКАНСКИХ УНИВЕРСИАДАХ 2012 – 2013 ГОДОВ
В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ МНОГОБОРЬЯ**

В статье проводятся мониторинговые исследования количественных характеристик результатов команды БРУ на Республиканских универсиадах 2012 – 2013 гг., анализируются причины роста и отрицательной динамики результатов, а также приводятся рекомендации для повышения результативности в «отстающих» видах многоборья «Здоровье».

Многоборье, мониторинг, спорт, физическая подготовка, методические рекомендации.

The article presents monitoring studies of quantitative characteristics of team results BRU at Republican student games of 2012 – 2013. The authors analyze the causes of growth and negative dynamics of the results and give recommendations to improve the efficiency of the lagging events of all-round.

All-round, monitoring, sports, physical training, methodical recommendations.

Актуальность. Команда БРУ в последние годы принимает активное участие в многоборье «Здоровье», включенное в программу не только Республиканских универсиад, но и широко распространенное за пределами республики Беларусь – в России, Казахстане, Украине. Высокая результативность участников и команды в целом показывает эффективность работы тренерского состава и свидетельствует о правдивости выбранных методик подготовки. Проведенный анализ количественных характеристик результатов, особенностей тренировочного процесса, а также выявление причин положительной и отрицательной динамики результативности сильные и слабые стороны подготовки команды БРУ. Выявленные данные лягут в основу методических рекомендаций, разработанных нами, реализация которых, по нашему мнению, позволит участникам команды в следующем сезоне набрать более высокую сумму баллов.

В последнее время во многих вузах нашей Республики и за рубежом наблюдается тенденция снижения показателей здоровья и физической подготовленности студентов. Многие исследователи данное явление связывают со слабой школьной подготовкой по предмету «Физическая культура и здоровье». Программа летнего многоборья «Здоровье» включает в себя 6 видов соревнований: сгибание / разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание на высокой перекладине (юноши), стрельба из пневматической винтовки (10 выстрелов с 10 м из положения стоя), бег на 60 м, бег на выносливость (2 км у женщин и 3 км у мужчин) и плавание 50 м, прыжок в длину с места. В каждом виде результат с помощью специальных таблиц (таблица для мужчин, таблица для женщин) переводится в очки.

Цель нашего исследования – проанализировать причины успешных выступлений команды БРУ на последних двух Республиканских универсиадах 2012 и 2013 гг. по летнему многоборью «Здоровье».

Для реализации поставленной цели решались следующие задачи:

- проанализировать динамику роста результатов в каждом виде спорта за последние два года;
- определить вклад команды в победу по общей сумме набранных баллов на соревнованиях;
- рассмотреть, какой вид соревнования принесит большее количество баллов команде, а какой – наименьшее.

Основная часть. В условиях спортивных соревнований часто с максимальными по интенсивности и длительными физическими нагрузками и нервно-напряженной деятельностью в организме развивается процесс, включающий физиологическую адаптацию с мобилизацией сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нейрогуморальной регуляцией, повышением интенсивности общего обмена веществ и улучшением ряда других показателей состояния организма [7, с. 55].

Спорт можно рассматривать как деятельность, насыщенную ситуациями преодолений, где достижение новых спортивных результатов ярко демонстрирует постоянство существующего противоречия между растущими потребностями и возможностями спортсмена [9, с. 23]. В спорте ситуации преодоления трудностей представляют собой комплексный адаптационный раздражитель, который востребует двухуровневый ответ:

а) уровень приспособительно-защитных реакций по типу ориентировочно-исследовательской деятельности до соревнований в процессе тренировок, формирующих стратегию адаптивного поведения и обеспечивающих адекватный выбор возможностей последующих решений в новой ситуации преодоления;

б) уровень сложных интеллектуальных реакций, обеспечивающих мобилизацию способности всех психических процессов и состояний на преодоление трудностей «здесь и теперь» во время соревнования. Преодоление второго уровня происходит в том слу-



чае, когда сложность задачи превышает возможности тренировочных реакций [2].

В подготовке многоборца развитие практически всех физических качеств является первоочередной задачей. Современные методы тренировки позволяют довольно быстро развивать отдельные качества, однако нельзя допустить, чтобы преимущественное развитие одних физических качеств стало вредить выступлению в многоборье в целом [8, с. 512]. Высокий уровень физической подготовленности позволяет в течение длительного периода времени использовать большие нагрузки, обеспечивает устойчивую спортивную форму, создает предпосылки для постоянного роста спортивного мастерства [3].

Представляем краткую характеристику отдельных видов летнего многоборья «Здоровье».

Пулевая стрельба характеризуется разнообразием особенностей выполнения упражнения: статичностью и длительностью (до 5 ч) или скоротечностью (4 – 10 мин. на 5 выстрелов), задержкой дыхания и прицеливания для сохранения устойчивости оружия. Занятия спортивной стрельбой формируют у спортсмена хладнокровие, выдержку, наблюдательность, глазомер, волю к победе [5].

Плавание и бег характеризуются циклическим характером двигательной деятельности субмаксимальной мощности. При беге эффективно тренируется сердечнососудистая система (ССС) – доставка кислорода и питательных веществ к мышцам и вывод продуктов их деятельности. В основе современной технике бега на средние и длинные дистанции лежит способность быстрого продвижения вперед при условии экономичности свободы и естественности движений [4, с. 164].

Прыжок в длину относится к ациклическим упражнениям. Наибольших успехов в этом спорте достигают спортсмены высокого роста с относительно небольшим весом и хорошо развитыми скоростными и силовыми физическими качествами [6, с. 135].

Исследование результатов команды и ее участников. Результативность команды на соревнова-

ниях – это, прежде всего, успех каждого участника во всех видах многоборья. Для выявления резерва, который позволит в следующем сезоне команде набрать большую сумму баллов, необходимо выявить сильные и слабые стороны участников, определить виды многоборья, которые приносят команде наибольшее и наименьшее количество очков. Для этого необходимо выполнить анализ количественных характеристик результатов в отдельных видах многоборья, показанных сборной командой БРУ по летнему многоборью «Здоровье» на Республиканских университетах в 2012 – 2013 гг.

Динамика набранных баллов в общей сумме по многоборью «Здоровье» каждого спортсмена БРУ за 2012 – 2013 гг. представлена на рис. 1.

Следует отметить, что из 14-ти спортсменов в многоборье 2012 – 2013 гг. участвовали 6 человек, остальные принимали участие только в одном чемпионате, что обусловлено объективными причинами (изменение состава в связи с уходом студентов по окончании университета). Таким образом, анализировать динамику набранных баллов следует именно на результатах спортсменов, выступавших в соревнованиях и 2012, и 2013 гг.

Общая сумма баллов, набранных 6-ю участниками многоборья в 2012 г., составила 2517 баллов, в 2013 г. – 2589 баллов. Общее количество баллов увеличилось на 72, что составляет 2,86 % от общей суммы. Анализ общих результатов каждого участника команды показал, что 3 спортсмена снизили свои результаты, но незначительно по сравнению с предыдущим годом: участник № 3 – на 3 балла (-0,64 %); участник № 10 – на 6 баллов (-1,57 %); участник № 13 – на 2 балла (-0,46 %). Остальные участники команды существенно увеличили свой результат: участник № 6 – на 8 баллов (+1,95 %); участник № 9 – на 26 баллов (+ 6,29 %); участник № 14 – на 49 баллов (+12,1 %), что в целом и привело к увеличению общей суммы набранных баллов всей команды.

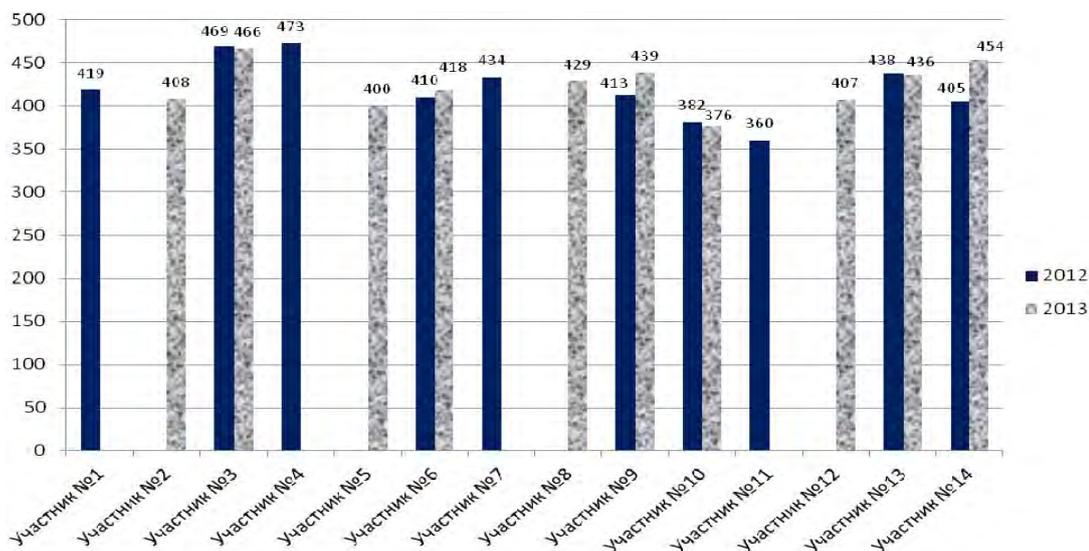


Рис. 1. Общая сумма набранных баллов каждым спортсменом БРУ по многоборью «Здоровье» за 2012 – 2013 гг.



Средний балл по команде также увеличился по сравнению с предыдущим годом и составил в 2012 г. – 420,3 балла, а в 2013 г. – 423,3 балла.

Сравнительные результаты набранных баллов по стрельбе, спринту, плаванию, кроссу, прыжку в длину, подтягиванию на высокой перекладине и сгибанию-разгибанию рук в упоре лежа за 2012 и 2013 гг., представлены на рис. 2. Данные свидетельствуют, что наибольшее количество баллов в многоборье команде приносит стрельба, наименьшее количество – бег на выносливость. Несмотря на наименьшее количество баллов, приносимых командой в кроссе, наблюдается положительная динамика в этом виде спорта, а также рост результатов виден еще в 4-х видах. В стрельбе этот результат повысился на 6,8 %, в спринте снизился на 10,9 %, плавании повысился на 7,7 %, в беге на выносливость – на 5,6 %, в прыжке в длину результат снизился на 6,9 %, в подтягивании и сгибании / разгибании рук в упоре лежа результат, по сравнению с 2012 г., повысился на 7,2 %. Это все свидетельствует о неравнозначном вкладе отдельных видов многоборья в общий результат [2, с. 68].

Если сравнивать корреляционную зависимость между видами многоборья, то можно выявить существенную разницу в подготовленности спортсменов в определенном виде и между видами спорта. Иными словами, если многоборец силен в плавании, то это не означает, что он также будет показывать высокие результаты в беге на короткие дистанции. Можно отметить, что между различными видами многоборья прослеживается слабая связь. Данное явление многие авторы связывают с различным уровнем развития физических способностей многоборцев, их неравнозначное техническое мастерство. Широкий спектр различий в результатах также не поддерживает эффект корреляции между видами.

Исходя из выше указанных положений, при подготовке спортсменов-многоборцев, следует опираться на их сильные стороны индивидуальных особенностей организма, а также уровень физической под-

готовленности и при построении тренировки уделять этому компоненту больше внимания, т.е. не стоит тратить время тренера и спортсмена на равнозначную подготовку всех видов многоборья. В процессе подготовки многоборцев многие исследователи ссылаются на то, что не всегда оправдано увеличение времени на тренировку и нет прямой зависимости в том, что из-за этого улучшатся результаты.

Проанализировав тренировочные особенности и технические характеристики выполнения соревновательных упражнений, мы предлагаем следующее: в подготовке спортсменов вузовского уровня руководствоваться следующими, ниже перечисленными практическими рекомендациями.

Подготовка по пулевой стрельбе проходит ежедневно, в тире учебного корпуса БРУ (6 раз в неделю), поэтому в этом виде спорта достигнуты высокие результаты.

Рекомендации по улучшению результатов:

- чтобы выстрел был метким, прежде всего, необходимо обеспечить во время его произведения наибольшую неподвижность оружия: изготовка стрелка и должна решить задачу – передать наибольшую устойчивость и неподвижность всей системы, состоящей из тела стрелка и оружия;
- при изготовке для стрельбы стоя не следует чересчур сближать ноги, очень узкая расстановка их уменьшит площадь опоры;
- для придания устойчивости винтовке очень важно выбрать место упора левой руки в туловище;
- локоть левой руки можно упирать в подвздошный гребень таза или располагать немного правее, упирая в косую мышцу живота;
- голову надо держать прямо, без наклона, так, чтобы щека без усилия касалась гребня приклада. Положение головы должно быть по возможности естественным, мышцы шеи не должны быть напряжены;

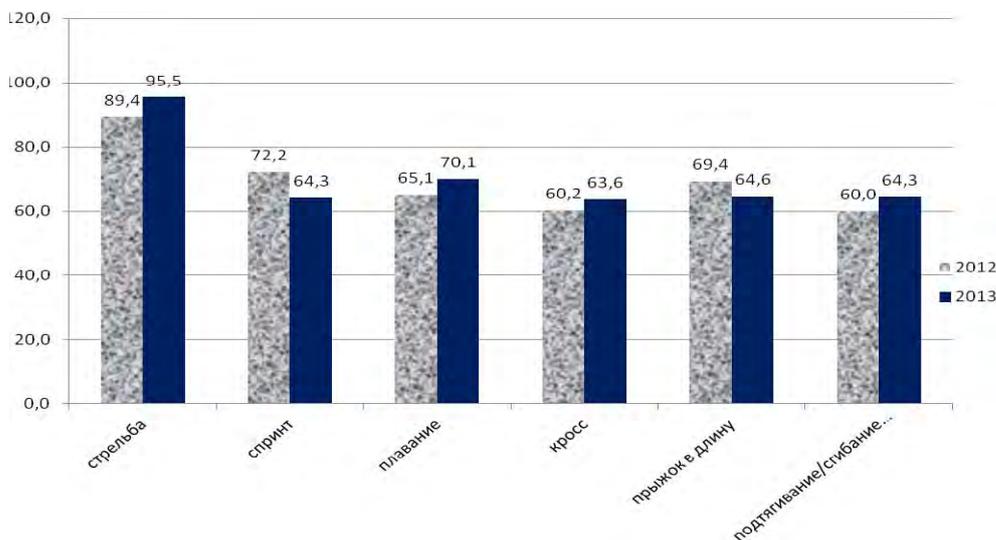


Рис. 2. Среднее количество набранных баллов по каждому виду состязаний за 2012 – 2013 гг.



– одновременно нельзя дышать и производить выстрел; надо на некоторое время задержать дыхание. Рекомендуется перед выстрелом сделать два – три вдоха и выдоха, а затем медленно и не полностью выдыхая, задерживают дыхание, сосредотачивая все внимание на прицеливании и плавном спуске курка.

В плавании команда, по сравнению с прошлым годом, также улучшила свои результаты, так как этому виду многоборья уделяется значительное внимание, тренировки проходят 3 раза в неделю по 60 мин.

Рекомендации по улучшению результатов:

- применять упражнения на развитие выносливости;
- включать в тренировочный процесс дистанционное плавание и интервальную тренировку с непродолжительными паузами отдыха;
- делать основной акцент на развитие скоростных качеств;
- применение в тренировочных сериях более коротких отрезков и, как правило, более продолжительных пауз отдыха между отрезками;
- выполнять упражнения с переменной скоростью с полной координацией, одними руками или ногами. Например: 25 м со скоростью 95 % + 25 м свободно со скоростью 60 % , объем 300 – 400 м или 25 м быстро + 50 м свободно, объем 400 – 600 м. скорость варьируется.

В прыжке в длину и в спринте наблюдается отрицательная динамика роста результатов, это также свидетельствует о неравнозначном вкладе внимания и времени в тренировочном процессе многоборья

Причины: прыжкам и спринту уделяется недостаточное внимание во время тренировок, а следовательно, из-за этого спортсмены совершают ряд ошибок, которые способствуют ухудшению результатов во время соревнований.

Рекомендации по улучшению результатов:

- упражнения для технического совершенствования и развития быстроты должны выполняться в начале тренировки, затем упражнения для развития силы и прыгучести, упражнения для развития общей выносливости проводятся в конце тренировки;
- для увеличения скорости бега применяем пробегание отрезков в 40 – 50 м. Повторяем 4 – 6 раз. Выполняем упражнение на прямой и на повороте сначала медленно, а потом скорость постепенно увеличиваем до максимума, сохраняя при этом легкость и свободу движений. То же, что и в первом упражнении, но отрезок пробегаем под уклоном 3 – 5°. Повторяем 6 – 10 раз;
- пробегание отрезка 50 – 60 м по ветру или за движущимся лидером. Повторяем упражнение 5 – 6 раз;
- пробегание отрезков 30 – 50 м с низкого и высокого старта. Повторяем упражнение 6 – 7 раз.

Причины: в связи с учебной в техническом вузе время на кроссовую подготовку отводится меньше (1 раз в неделю), исходя из того, что недостаточно времени уделяется кроссу, на соревнованиях коман-

да по этому виду многоборья приносит наименьшее количество баллов.

Рекомендации по улучшению результатов:

- для бега достаточно: 2 раза в неделю бегать по часу, раз в неделю с отягощением в гору на 100 м с максимальной скоростью. Забег на час: начинаем спокойно бежать, минут через 10 увеличиваем скорость до максимально возможной и бежим так до конца отведенного часа. После привыкания организм начинаем добавлять дополнительный вес;
- для развития специальной выносливости стоит усложнить бег. Так, необходимо совершать пробежки по холмистой местности, уклон которой будет составлять не менее 8 %. Важно во время тренировки чередовать бег по ровной поверхности с подъемами под гору;
- регулярность тренировок, развитие физических и психологических качеств будут способствовать развитию выносливости, скорости и других физических качеств.

В подтягивании (юноши) и отжимании (девушки) показали хорошие результаты, это говорит о трудоемкой совместной работе тренера и команды.

Рекомендации по улучшению результатов:

- подтягивание в разные стороны. Это упражнение начинается как обычное, но когда вы доберетесь до верхнего положения, удержание подбородка над перекладиной позволяет прорабатывать буквально все мышцы тела с основным акцентом на бицепсах и трицепсах;
- подтягивание с отягощением. Выполнение подтягивания с отягощением позволит внести в тренировки некоторое разнообразие и преодолеть так называемое плато в росте количества повторений. Безопаснее всего использовать в таких подтягиваниях жилет с отягощениями или рюкзак и помощь партнера, который держит ладони на вашей спине и поймает вас, если вы сорветесь с перекладины;
- для того чтобы правильно отжиматься, вам нужно научиться контролировать не только работу грудных мышц, но и следить за вытянутым в струну телом – такое положение позволит дополнительно задействовать пресс и мышцы рук. Помните и о том, что эффективнее отжаться не сто раз подряд, сделав последние десять отжиманий кое-как, а сделать 5 подходов по 20 медленных и техничных повторений, разделив их тридцатисекундным перерывом. Правильная техника выполнения, чередование различных видов отжиманий и умеренная нагрузка (2 – 3 раза в неделю) обеспечивают максимальную эффективность.

Заключение. Изучение динамики средних результатов у команды БРУ показало, что общее количество баллов, набранное спортсменами, увеличилось по сравнению с предыдущим годом.

Чтобы одержать победу на следующей Республиканской универсиаде необходимо:

- 1) добиться положительной динамики во всех видах многоборья;
- 2) поднять уровень результатов в «отстающих» видах.



ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Для этого в подготовке обратить внимание на развитие силовой и общей выносливости, развитие быстроты, взрывной силы. Чтобы повысить результаты в беге на выносливость, в отжимании, прыжках в длину, спринте, отжимании, приведены рекомендации для спортсменов и тренеров, выполнение которых позволит повысить уровень физической подготовки команды, что в дальнейшем будет способствовать ее успешному выступлению на Республиканских универсиадах.

Литература

1. *Блоцкий, С.М.* Обсуждение результатов Республиканской универсиады / С.М. Блоцкий // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы IV Международной науч. – практ. конф., Мозырь, 11 – 13 окт. 2012. – Мозырь, 2012.
2. *Бодров, В.А.* проблема преодоления стресса. Ч. 1: “Ping stress” и теоретические подходы к его изучению /

В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 26. – № 1. – С. 122 – 133.

3. *Вайцеховский, С.М.* Современное пятиборье: Учеб. пособие / С.М. Вайцеховский. – М., 1968. – С. 5 – 6.

4. *Жилкин, А.И.* Легкая атлетика: Учеб. пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – Мн., 2005.

5. *Кинль, В.А.* Пулевая стрельба: Учеб. пособие / В.А. Кинль. – М., 1989.

6. *Кобринский, М.Е.* Легкая атлетика: Учеб. пособие / М.Е. Кобринский, А.Н. Конникова, Т.П. Юшкевич. – Мн., 2005.

7. *Макарова, Г.А.* Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – М., 2006.

8. *Озолина, Н.Г.* Легкая атлетика: Учеб. пособие / Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М., 1989.

9. *Осухова, Н.Г.* Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях / Н.Г. Осухова. – М., 2005.

10. *Шавердова, А.И.* Современное пятиборье: Учеб. пособие / А.И. Шавердова. – М., 1967. – С. 9 – 11.