

REFERENCES

1. Husinets, E.V., Kostjuchenko, V.F. and Vryblevsky, E.P. (2012), "Management of training process of the qualified sprint runners on the basis of miometrical indicators of muscular system", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 87, No.5, pp. 30-34.
2. Kostjuchenko, V.F., Vryblevsky, E.P. (2009), "Peculiarities of individual training activity of topclass sportswomen in all-the-round training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 49, No.3, pp. 39-43.
3. Tataruch RafaL, Kostjuchenko, V.F. and Chistyakov, V.A. (2011), "The motivation level in training of young athletes", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 76, No.6, pp. 159-164.

Контактная информация: vf-kost@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.10.2013.

УДК 796.8

**К ВОПРОСУ О ГОТОВНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
СПОРТСМЕНОВ В ЖЕНСКОЙ БОРЬБЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРОГРАММ
ЦЕНТРАЛИЗОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Алёна Владимировна Карташова, Заслуженный мастер спорта,
Центр спортивных единоборств ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, Москва*

Аннотация

Этапы развития женской борьбы достигли своей наивысшей точки признания – женская борьба стала полноправным, на уровне мужских видов спортивной борьбы, Олимпийским видом спорта. На Олимпиаде 2016 года она будет представлена в шести весовых категориях. В статье рассматриваются вопросы организации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменок в женской борьбе. На примере представленной программы учебно-тренировочного сбора показаны фактические результаты его реализации спортсменками и причины, не позволившие выполнить программу полностью. К основным причинам автор относит: отсутствие полноценных спарринг-партнеров, недостаточная силовая, скоростно-силовая и психологическая подготовка в период между централизованными сборами, малое участие в соревнованиях.

Ключевые слова: женская борьба, высококвалифицированные спортсмены, система подготовки.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.10.104.p82-85

**TO THE QUESTION OF READINESS OF HIGHLY SKILLED SPORTSWOMEN IN
FEMALE FIGHT TO IMPLEMENTATION OF PROGRAMS OF THE
CENTRALIZED PREPARATION**

*Alyona Vladimirovna Kartashova, the Deserved master of sports,
Center of Combat Sports of Federal Scientific Center "VNIIFK", Moscow*

Annotation

Stages of development of female fight reached the highest point of recognition – female fight became full, at the level of man's types of wrestling, the Olympic sport. On the Olympic Games of 2016, it will be presented in six weight categories. In article, questions of the organization of training process of highly skilled sportswomen in female fight are considered. On the example of the presented program of educational and training camp the actual results of its realization by sportswomen and the reasons, preventing from executing the program completely have been shown. The author carries to the main reasons: absence of the full-fledged sparring partners, insufficient power, speed and power, and psychological preparation during the period between the centralized camps, small participation in competitions.

Keywords: female fight, highly skilled athletes, preparation system.

Результаты выступления женской национальной сборной команды на Олимпийских играх достаточно скромны. В 2004 году, когда женскую борьбу включили в программу Олимпийских игр, сборная команда России завоевала 1 серебряную медаль. Такой же результат достигнут и на Олимпиаде 2008 года. Положительные тенденции развития женской борьбы выразились на Олимпиаде 2012 года, где впервые спортсменка России Н. Воробьева стала Олимпийской чемпионкой, а Л. Волосова стала бронзовым призером. Если учитывать, что на прошлых олимпиадах участвовали только четыре весовых категории, то две медали на последней олимпиаде можно считать достаточно успешным результатом.

Олимпийские игры в Рио-де-Жанейро будут первыми играми, в которых олимпийские медали разыграют в шести весовых категориях для всех видов борьбы: греко-римской, вольной и женской борьбе. Эти положительные тенденции в женской борьбе значительно повышают требования к системе подготовки спортсменок в олимпийском 4-х летнем цикле. Одним из существенных требований следует считать увеличение количества тренировочных сборов централизованной подготовки в годичном цикле.

Одним из факторов, требующих увеличения длительности централизованной подготовки, является низкая эффективность «домашней» подготовки спортсменок, кандидатов в основной состав сборной команды.

В наших исследованиях были проанализированы программы централизованной подготовки и степень их фактической реализации. Под контролем было время реализации работы по основным средствам подготовки: средства общей физической подготовки (ОФП), средства специальной физической подготовки (СФП), средства специальной подготовки (СП) и средства соревновательной подготовки (СорП), которые представлены в сравнении с программой централизованной подготовки. Общая характеристика тренировочной программы представлена в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1

Программа централизованной подготовки		
Программа УТС		%%
Количество тренировочных дней	14	-
Количество тренировочных занятий	31	-
Время работы по средствам ОФП (мин)	1060	53,6
Время работы по средствам СФП (мин)	270	13,7
Время работы по средствам СП (мин)	465	23,5
Время работы по средствам СорП (мин)	182	9,2
Чистое время работы (мин)	1977	-

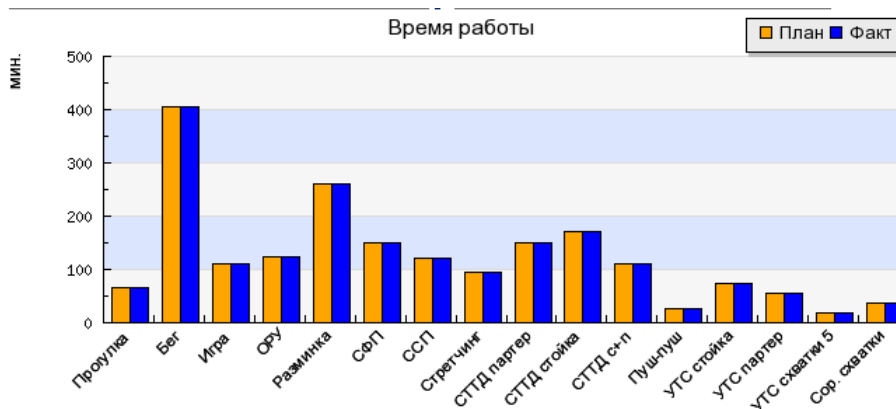


Рис. 1. Распределение времени тренировочной работы по средствам централизованной подготовки

Несмотря на то, что к централизованной подготовке были привлечены высококвалифицированные спортсменки, которые приехали на сбор после достаточно длительной подготовки по месту проживания, только 60% спортсменок сумели полностью реализовать программу по объему тренировочной работы. В таблице 2 представлен сравнительный анализ планируемой и фактически выполненной тренировочной работы спортсменками высокого класса.

Таблица 2

Сравнение планируемой и фактической тренировочной работы

Программа УТС			Фактическое выполнение*		
			ЗМС	МСМК 1	МСМК 2
Количество тренировочных дней	14	-	9	13	9
Количество тренировочных занятий	31	-	22	30	20
Время работы по средствам ОФП (мин)	1060	53,6%	700(51.1%)	100052.4%	730 (55,8%)
Время работы по средствам СФП (мин)	270	13,7%	220(16.1%)	27014.2%	150 (11,5%)
Время работы по средствам СП (мин)	465	23,5%	306 (22.3%)	45623.9%	306 (23,4%)
Время работы по средствам СорП (мин)	182	9,2%	144 (10.5%)	1829.5%	122 (9,3%)
Чистое время работы (мин)	1977	-	1370	1908	1308

*В таблице представлены результаты конкретных спортсменок

Невыполнение плана подготовки этих же спортсменок по тренировочным средствам представлено на рисунках 2, 3, 4.

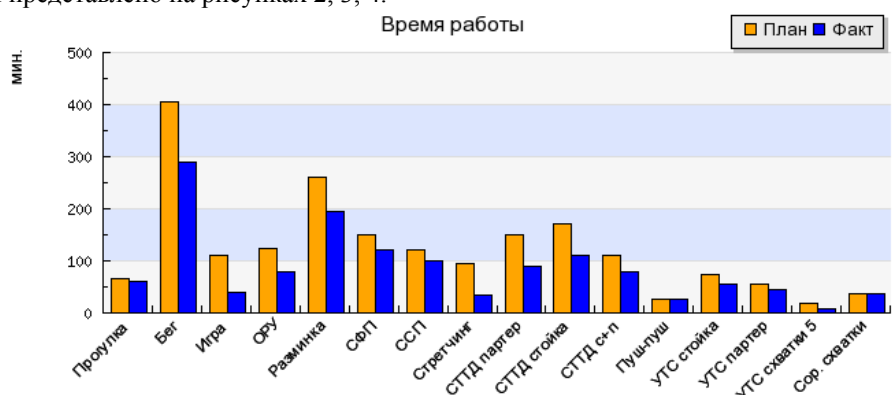


Рис. 2. Планируемая и фактическая реализация средств тренировки (спортсменка ЗМС)

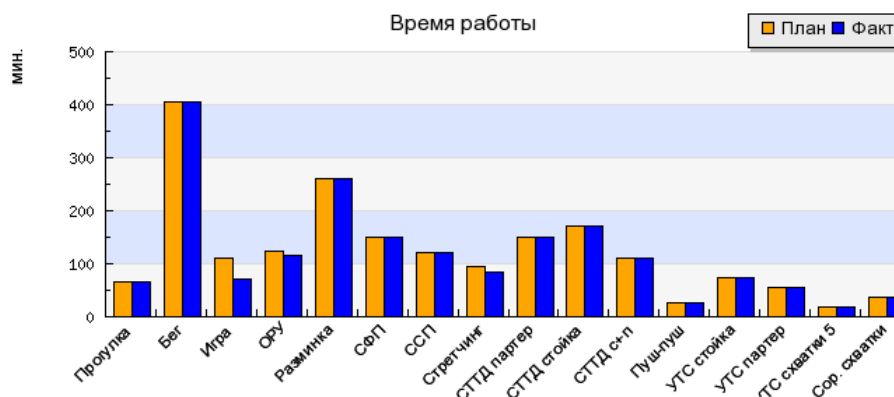


Рис. 3. Планируемая и фактическая реализация средств тренировки (спортсменка МСМК 1)

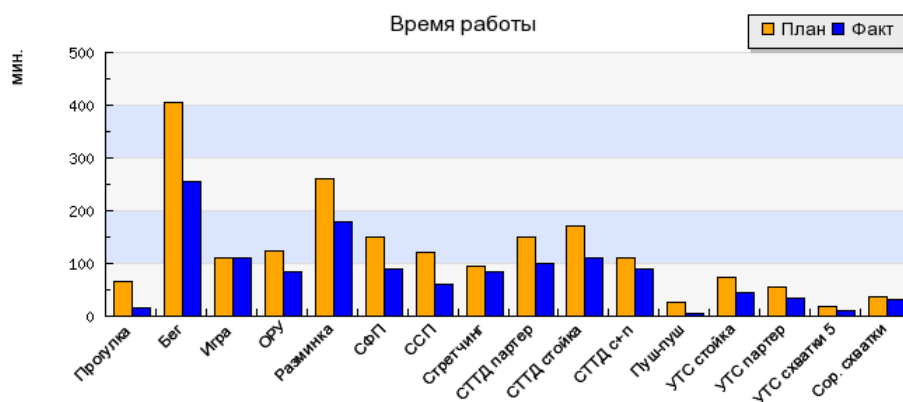


Рис. 3. Планируемая и фактическая реализация средств тренировки (спортсменка МСМК 2)

Анализ причин не выполнения программы тренировочного процесса выявил, что зачастую это достаточно объективные причины. Иногда это связано с несвоевременным приездом на сбор, из-за участия в региональных соревнованиях, иногда связано с простудными заболеваниями на протяжении сбора или травмами. И это далеко не полный перечень причин не возможности спортсменок эффективно выполнить тренировочную программу и полноценно решить задачи подготовки к основным соревнованиям. Все указанные причины имеют более глубокий смысл, который относится к организации «домашней» подготовки.

Основной проблемной причиной подготовки на местах является отсутствие целенаправленной индивидуальной подготовки, которая не может эффективно выполняться по целому ряду объективных причин.

1. Отсутствие полноценного спарринг-партнера, что не дает возможности качественно работать дома по совершенствованию технико-тактической подготовленности и приехать на сбор в боевой готовности.

2. В непонимании тренеров важности работы силовой и скоростно-силовой направленности спортсменок дома, т.к. физической подготовке на централизованных сборах уделяется большое внимание, а спортсменки к такой мощной работе не готовы.

3. Многие спортсменки мало участвуют в соревнованиях (2-3 раза в год), что не позволяет спортсменке полноценно тренироваться на сборах, если она себя нигде не проверила.

4. Эти аспекты в большинстве случаев отрицательно сказываются и на психологической составляющей структуры подготовленности, что еще больше отражается на эффективности централизованной подготовки к соревнованиям.

Контактная информация: katoti63@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.10.2013.