Милош Раонич	90.8%	17.5	4.0
Ник Кирьёс	90.0%	19.8	4.8
Кевин Андерсон	89.5%	16.9	2.7
Роджер Федерер	91.3%	9.6	1.9
Хуан Мартин Дель Потро	87.6%	9.3	1.8
Сэм Куэрри	87.5%	14.3	3.7
Марин Чилич	87.0%	10.4	3.1
Карен Хачанов	86.1%	9.8	2.2

Анализируя данные, мы можем отметить, что у всех теннисистов входящих в этот рейтинг, наблюдается очень высокий процент выигранных мячей на собственной подаче. Соперникам приходится очень сложно, ведь играть на приеме с такими игроками которые почти не отдают очки на своей подаче. Самый высокий показатель по количеству выигранных мячей у Джона Изнера. На своей подаче Джон выигрывает – 94,2% мячей. Его матчи зачастую заканчиваются тайбрейками, где один-два мяча, если повезёт соперникам Джон может отдать. Так же высокие показатели показывают такие теннисисты как: Иво Карлович – 93,2%, Милош Раонич – 90,8%, Ник Кирьёс – 90%, Роджер Федерер – 91,3%.

Главным преимуществом игроков с высоким ростом является подача, которые теннисисты подают на вылет. Выполненная подача на вылет позволяет в минимальный короткий промежуток времени, без розыгрыша мяча соперником, заработать в свою копилку очки. Согласно статистике, в среднем за матч наибольшее количество эйсов выполняют Джон Изнер – 23 подачи на вылет, Иво Карлович – 22 эйса, Милош Раонич – 18 эйсов, Ник Кирьёс – 19 эйсов, Кевин Андерсон – 16 подач на вылет делает в среднем за матч.

Есть и у таких профессионалов и двойные ошибки. Так, например меньше всего на своих подачах ошибается Роджер Федерер, Карен Хачанов, Джон Изнер, Хуан Мартин Дель Потро – 2 двойных ошибки в среднем за матч. Чуть больше ошибок делает Иво Карлович – 5 ошибок в среднем за матч, Ник Кирьёс и Милош Раонич по 4 в среднем ошибки за матч.

Вывод. Анализируя статистические показатели лучших теннисистов по количеству заработанных очков на собственной подаче и количестве выигранных матчей, можно с уверенностью сказать, что антропометрические данные играют не последнюю роль в результативности в теннисе.

1. Губа, В. П. Особенности подготовки юных теннисистов: учебник / В.П. Губа, Ш.А. Тарпищев, А.Б. Самойлов. – М.: издательство «СпортАкадемПресс», 2003– 132 с.
2. Белиц-Гейман, С.П. Искусство тенниса: учебник для вузов физической культуры и спорта / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 224 с.
3. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

Магомедов М.Г., Абдулбасиров Г.Д., Шапиев А.М.
Планирование подготовки к соревнованиям в спортивной борьбе

ДГПУ
(Россия, Махачкала)

doi: 10.18411/sr-10-06-2019-61

idsp: sciencerussia-10-06-2019-61

Аннотация

В статье на основе анализа научно-методической литературы рассматривается планирование подготовки к соревнованиям в спортивной борьбе, а также характеристика соревновательной деятельности. Дается описание структуры планирования под-

готовки спортсменов к соревнованиям. В работе анализируется классификация планирования учебно-тренировочного сбора по непосредственной подготовке к соревнованиям.

Ключевые слова: соревнования, спортивная борьба, микроцикл, мезо цикл, тренировка, тренер, спортсмен, планирование подготовки

В спортивной борьбе на этапах углубленного совершенствования и реализации индивидуальных возможностей сложилась система годичного планирования, значительно отличающаяся от принятого в общей теории физического воспитания. Дело в том, что на этапе углубленного совершенствования традиционное годовое планирование, ориентированное на три этапа (подготовительный, соревновательный, переходный) уступает место планированию, исходя из годового календаря соревнований. Предстоящий календарный год разбивают на промежутки, соответствующие количеству индивидуально планируемых соревнований и к каждому из них идет своя целенаправленная подготовка.

Прежде всего тренеру необходимо каждому спортсмену определить цель его участия в соревнованиях. Как известно благодаря целевой установке тренера и спортсмена соревнования делятся на подводящие, отборочные и главные. Из приведенного перечня ясно, что если цель подводящего соревнования может быть связана с совершенствованием отдельных компонентов мастерства или с повышением готовности в целом, то отборочные и главные соревнования требуют постановки цели только на максимально возможный результат.

В свою очередь, подготовка к каждому соревнованию составляет как бы три периода: непосредственной подготовки к соревнованию участия в соревновании, переходный. На уровне сборных команд отдельных стран и республик часто период непосредственной подготовки к соревнованиям состоит из двух сборов. Первый имеет целью повышение физических и психических кондиций спортсменов. Его проводят как правило в условиях среднегорья. Второй сбор направлен на формирование состояния готовности к определенному результату и имеет сугубо специальную направленность. Его проводят всегда в условиях, близких к соревновательным. Так, если соревнования будут проходить на стадионе, то и тренировки следует организовать под открытым небом. Особенно это важно в тех случаях, когда соревнования проводят в городах, расположенных в условиях среднегорья и высокогорья.

В спортивной борьбе нет единого мнения по вопросу планирования сбора по непосредственной подготовке к соревнованию. Как правило, разногласие возникает по вопросу выделения единицы планирования, так называемых микроциклов. В этом вопросе думаем правильно придерживаться точки зрения заслуженного тренера СССР А.М. Дякина. Он предлагает в качестве единицы планирования рассматривать недельный микроцикл, поскольку это минимальный период накопления положительных или отрицательных сдвигов в организме спортсмена под воздействием тренировочных нагрузок. Действительно, одно тренировочное занятие или тренировки в течение двух-трех дней не могут внести серьезных изменений в состояние спортсмена, такой сдвиг может быть получен в течение как минимум недели тренировок.

Вторая важная особенность проведения сбора по подготовке к соревнованиям связана с тем, что в его планировании тренеру следует пользоваться микроциклами трех различных предназначений. Сбор всегда начинается с микроцикла вхождения в сбор. Учитывая традиции в подготовке борцов этот микроцикл не обязательно должен составлять семь дней. Обычно, исходя из сроков проведения сбора, в качестве микроцикла вхождения в сбор рассматривает отрезок от дня приезда до ближайшего воскресенья включительно. Его задача связана с тем, чтобы создать безболезненную возможность подвести каждого спортсмена к серьезной тренировочной работе в последующих микроциклах. Действительно спортсмены прибывают на сбор в неодинаковом физиче-

ском и психическом состоянии, обусловленном различиями индивидуальной подготовки. Одни приезжают после большой тренировочной работы в домашних условиях, другие - после участия в очередном соревновании, третьи были заняты лечением травм и потому практически не тренировались и т.п.

Учитывая это многообразие, микроцикл вхождения в сбор обычно планируется в виде легких тренировок вне ковра и на ковре и завершается баней в субботу и активным отдыхом в воскресенье, несмотря на незначительность нагрузок предшествующих дней. Такой подход позволяет создать на сборе особый, лишенный напряженности, микроклимат и главное подведет спортсменов к состоянию готовности перенести предстоящие тяжелые нагрузки.

Последующие микроциклы (их может быть от одного до трех) названы основными, поскольку благодаря им решаются основные задачи, стоящие перед сбором. Поскольку смысл проведения сбора связан с достижением состояния наивысшей готовности, то предполагается благодаря постепенному и волнообразному повышению нагрузок и сложности педагогических заданий вызвать у спортсмена эффект адаптации к условиям предстоящих соревнований. При этом идея любого сбора сводится к тому, чтобы в конце его спортсмен мог получить специфическую нагрузку, превышающую соревновательную. При таком планировании сбора следует учесть, что после дня главной тренировочной нагрузки и первым днем соревнований было достаточно время для восстановления спортсменов, тогда появится достаточно высокая вероятность того, что они благодаря эффекту сверхвосстановления достигнут максимума готовности к периоду финальных поединков.

И, наконец, третьей разновидностью является, так называемый, микроцикл выхода из сбора. Его задачи: восстановить спортсменов после максимальных тренировочных нагрузок, снизить собственный вес спортсменов к границе весовой категории, в которой они участвуют в данном соревновании, снять влияние отрицательного предстартового эмоционального состояния.

О сгонке веса будет сказано в последующем разделе, поэтому остановимся на двух других задачах. Восстановление после максимальной тренировочной нагрузки, как правило, протекает в течение 7 - 10 дней. Это обстоятельство следует учесть при составлении плана сбора. Именно такое число дней должно отделять день ударной тренировки от первого дня соревнований. В этот период следует не просто снизить нагрузку, а прежде всего необходимо уменьшить ее интенсивность и характер. Здесь хорошо вспомнить бытующую в борьбе мудрость: "Лучше выступать на соревнованиях не дотренированным, чем перетренированным". Поэтому переключение на другие виды спорта в сочетании с совершенствованием индивидуального арсенала различных действий (атакующих, защитных, разведки, удержания, преимуществе и др.) позволит вернуть к началу соревнований несколько притупившуюся "жажду" борьбы.

Что же касается задачи снижения отрицательного влияния так называемого предстартового состояния, то по этому поводу можно сказать следующее. Прежде всего следует знать психическую природу отрицательных эмоций. Они обусловлены наличием недостатков в мастерстве спортсмена или в его подготовленности. Известный советский психолог П.В. Симонов является автором теории, согласно которой отрицательные эмоции человека тем выше, чем ниже вероятность достижения им поставленной цели. С этой точкой зрения трудно не согласиться, тем более если учитывать, что человек - это сложная самоорганизованная и саморегулируемая открытая система, способная на бессознательном уровне производить, на основе соотнесения своих возможностей и возможностей соперников, сложный расчет вероятности достижения конкретного спортивного результата. И чем больше разница между поставленной целью и возможностями спортсмена, тем выше уровень "предстартовой лихорадки", тем неотвязнее мысли о предстоящем соревновании, тем беспокойнее сон накануне старта, тем сильнее страх перед соперниками. Впрочем, следует напомнить и то, что отсутствие в

памяти спортсмена информации о возможностях конкретного соперника, также может привести к отрицательным эмоциям.

С учетом сказанного так называемую психологическую подготовку спортсмена нельзя отрывать от подготовки в целом. Она должна сводиться к следующим основным правилам.

1. Еще до крупных международных соревнований необходимо встретиться с основными конкурентами на менее значительных турнирах и по возможности победить их. Если победить не удалось, следует глубоко изучить их сильные и слабые стороны.

2. Подготовка на предсоревновательном сборе должна строиться с учетом всех особенностей предстоящих соперников. Главное при этом постоянное моделирование тех ситуаций, в которых предстоящие соперники чувствуют себя наиболее уверенно. В то же время следует постоянно совершенствовать свои "коронные" средства борьбы (захваты, тактические подготовки, комбинации, атакующие и другие действия). При этом необходимо также учитывать особенности соперников, правда в этом случае их недостатки. В этой связи напомним еще одну борцовскую мудрость: "На тренировках старайтесь чаще оказываться в тех ситуациях, в которых соперник чувствует себя уверенно и имеет преимущество. Успех в соревнованиях зависит от того, удастся ли обыграть его там, где он непобедим".

Исходя из сказанного, следует помнить, моделирование предстоящих соперников должно носить не характер игры в поддавки, а серьезный подбор партнеров действительно сильных в том или другом компоненте борьбы.

3. Не ставьте перед спортсменом завышенных, не реальных целей. Недаром один из практических приемов борьбы с "предстартовой лихорадкой" связан с акцентированием внимания не на результате предстоящего соревнования (поединка), а на средствах его ведения. Конечно, установка на победу, особенно в конкретном поединке – это важное условие ее достижения. Тем наши исследования показали, что спортсмены, победившие в борцовской схватке, ставят перед собой достоверно более высокую цель. Поэтому стремление к победе в поединке с самым сильным соперником важное условие ее достижения. Правда цель, не подкрепленная конкретными средствами ее достижения, оказывается бесплодной. Однако, завышенная установка на весь предстоящий турнир опасна прежде всего изнурительным неблагоприятным эмоциональным всплеском, отнимающим у спортсмена физические и душевные силы.

4. Для каждого спортсмена следует найти свою линию поведения накануне соревнований, свои способы отвлечься от навязчивых мыслей, свои приемы преодоления бессонницы. В этой вопросе не обойтись без совместного поиска тренера и спортсмена. Знания первым природы отрицательных психических состояний и путей борьбы с ними, должно подкрепиться готовностью на автоэксперимент второго. Только тогда можно быстро и эффективно найти приемлемые для конкретного борца способы снизить отрицательное влияние "предстартовой лихорадки".

1. Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем. - П.: Медицина, 1975. - 447с.
2. Дякин А.М. Исследование организации и управления тренировочным процессом при подготовке борцов высокого класса к соревнованиям: Автореф. дис... канд.пед.наук.- М., 1976.- 26с.
3. Игуменов В.М. Исследование влияния предстартового эмоционального возбуждения борцов высокой квалификации на результаты их выступления в ответственных соревнованиях: Автореф. дис.... канд. пед.наук,- М., 1971.- 27с.
4. Ленц А.Н., Громыко В.В. Повышение эффективности учебно-тренировочной схватки // Спортивная борьба: Ежегодник.-М.:ФиС, 1973, С.8-Ю.
5. Начальный этап многолетней подготовки борцов /под ред. Пилюяна Р.А. - Малаховка: МОГИФК, 1991. - 83 с.
6. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. — М.: Высш. шк.,1997 — 189 с.