

Респондентам предлагалось проранжировать выделенные нами факторы по степени значимости влияния на повышение эффективности управления учебно-тренировочным процессом по общей физической подготовке. Наиболее важным фактором является наличие травматизма в команде. Поэтому при построении технологии управления на этот момент следует уделить особое внимание. Далее по рангу следуют факторы: динамика физического состояния гандболистов в соревновательном периоде; уровень подготовленности тренеров по использованию изометрических упражнений; рациональное распределение нагрузки в ходе общей физической подготовки; индивидуальные особенности структуры мышц и связок у гандболистов; мотивация гандболистов по использованию изометрических упражнений; уровень общей физической подготовленности гандболистов

При решении первой задачи исследования следовало выявить условия, необходимые для эффективного управления тренировочного процесса общей физической подготовкой гандболистов (таблица 2).

Таблица 2 – Ранговая структура условий, необходимых для эффективного управления общей физической подготовкой гандболистов

Основные условия, необходимые для эффективного управления	Сумма рангов
Материальное стимулирование гандболистов за отсутствие травм в сезоне	67
Учет индивидуальных возможностей тренера по использованию наиболее эффективных средств и методов общей физической подготовки	64
Поддержание здорового морально-психологического климата в процессе общей физической подготовки	60
Эффективная селекционная работа в гандбольном клубе	68
Рациональное использование времени, выделяемого на общую физическую подготовку	59
Методическое обеспечение общей физической подготовки	70

Результаты проведенного исследования показывают, что к ним относятся: материальное стимулирование гандболистов за отсутствие травм в сезоне; учет индивидуальных возможностей тренера по использованию наиболее эффективных средств и методов общей физической подготовки; поддержание здорового морально-психологического климата в команде; проведение эффективной селекционной работы в гандбольном клубе; рациональное использование времени, выделяемого на общую физическую подготовку; методическое обеспечение общей физической подготовки.

К ВОПРОСУ О ПЛАНИРОВАНИИ НАГРУЗОК В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Войтеховский Ю.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Сущность современного спорта – в непрерывном росте достижений, в конкуренции, давно сделавшей сильнейших спортсменов профессионалами. Любительский подход к высшему спорту стал неприемлем уже, фактически, с возобновления олимпийского движения. Соответственно этому изменилось и отношение к методологии подготовки ведущих спортсменов мира. Эта подготовка стала на профессиональные рельсы. При этом все большую роль играет наука о спорте.

По сути дела, в спорте происходит то же самое, что и в любой другой отрасли мировой производственной деятельности: повышение качества «продукта» происходит на основе непрерывного совершенствования производства и углубления прикладных научных исследований в этой области; спорт становится все более «наукоемкой» сферой деятельности. Если в 50-е годы научное обеспечение тренировок даже в национальных сборных не шло дальше чисто методических разработок, обобщавших опыт лучших специалистов и спортсменов, то в дальнейшем стало появляться все больше целенаправленных исследований, носивших прогностический, опережающий характер. Результаты таких исследований постепенно стали интересовать не только представителей спорта, но и медиков, биологов, антропологов, биомехаников, психологов, педагогов, так как занятия спортом раскрывают потенциальные возможности человека, его организма, психики, а это всегда представляло исключительный интерес [1, 6, 7].

Спортивная акробатика на современном этапе характеризуется чрезвычайной сложностью соревновательных программ и высочайшим мастерством исполнения элементов. При этом даже максимально возмож-

ный уровень развития двигательных способностей не всегда обуславливает успешную реализацию соревновательных упражнений с первой попытки.

Бурное развитие акробатики во многих странах, а также рассмотрение в настоящее время вопроса о включении акробатики в программу Олимпийских игр, является причиной резкого обострения конкуренции на международных соревнованиях. С одной стороны, совершенствование теории и методики спортивной акробатики, разработка новых снарядов приводят к нивелированию физической, технической, тактической подготовленности спортсменов высокого класса. С другой – в каждом виде спортивной акробатики на любом турнире 3–6 пар и групп имеют примерно одинаковый уровень спортивно-технической подготовленности, но победитель только один. Выполняя соревновательные композиции на высоком техническом уровне во время предсоревновательной подготовки, даже опытные спортсмены зачастую не могут реализовать достигнутый уровень мастерства в ходе крупных турниров [4].

В экстремальных условиях современных соревнований победу одерживает спортсмен, который может наиболее полно мобилизовать и использовать свои возможности, регулировать излишнее возбуждение и проявлять максимум усилий в нужный момент. Очень важно также без видимых технических ошибок пройти от предварительных до финальных стартов.

Тренировочный процесс на этапе углубленной спортивной специализации – важная ступень на пути становления мастерства спортсмена, и от того, насколько грамотно он выстроен, во многом будет зависеть реализация намеченной перспективной цели.

В сложнокоординационных видах спорта, в том числе спортивной акробатике, основой тренировочного процесса является техническая подготовка, которой уделяется большое внимание, однако она обусловлена и в первую очередь зависит от уровня физической подготовленности спортсмена. В работах В.П. Филина, Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова убедительно показано, что эффективность тренировочного процесса в значительной мере зависит от рационального применения средств и методов спортивной тренировки, как в годичном, так и в многолетнем циклах. При этом важным требованием является обеспечение должной преемственности в подготовке юных спортсменов [2, 3, 8, 9].

Так как в детско-юношеском спорте тренировочный процесс направлен на создание прочного фундамента общей и специальной физической подготовки и нацелен на достижение высшего спортивного мастерства, вопросы наполнения конкретным содержанием этих разделов являются актуальными.

Вместе с тем, анализ научно-методической литературы и опыт практики показывают, что вопросы, связанные с рациональным использованием средств и методов специальной физической подготовки юных акробатов на этапе углубленной спортивной специализации, разработаны недостаточно [10]. Проблема усложняется большим количеством узких специализаций в данном виде спорта. В силу этого при организации учебного процесса на практике не всегда правильно удается подобрать и распределить средства и методы в годичном тренировочном цикле. В настоящее время в используемых программах обучения содержание раздела специальной физической подготовки не в полной мере соответствует требованиям избранной юным спортсменом узкой специализации, что в свою очередь снижает эффективность тренировочного процесса.

Наиболее оптимальными периодами развития силы у мальчиков считается возраст от 13–14 до 17–18 лет, а у девочек – от 11–12 до 15–16 лет [11], но в спортивной акробатике в этом возрасте спортсмены уже участвуют в соревнованиях как республиканского, так и международного уровня, и должны обладать достаточно большим спектром двигательных умений и навыков, хорошо развитыми физическими качествами, и особенно – силовой выносливостью. Но также очень важен учет нагрузок, чтобы не нанести ущерб здоровью детей форсированием развития физических качеств или подбором средств и методов, не соответствующих уровню подготовленности занимающихся [5].

Все вышеперечисленное обуславливает актуальность проблемы нормирования физических нагрузок в спортивной акробатике на этапе углубленной специализации.

1. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – С. 554–556.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учеб. для высш. учебных заведений физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 806 с.
4. Морозевич, Т. А. Стратегия и тактика подготовки национальной сборной команды по акробатике / Т. А. Морозевич // Мир спорта. – 2004. – № 3 (16). – С. 16–19.
5. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – С. 14.
6. Смолевский, В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – С. 427.
7. Введение в научное исследование по педагогике: учеб. пособие для студ. нед. ин-тов / Ю. К. Бабанский [и др.]; под ред. В. И. Журавлева. – М.: Просвещение, 1988. – 239 с.
8. Тренировки юных спортсменов / под ред. В. П. Филина. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 234 с.