

2. Правильно составленный план работы с учетом объема и интенсивности нагрузки в тренировочном процессе способствует гармоническому развитию спортивной пары «всадник-лошадь» в конкуре.

3. Своевременный контроль уровня подготовленности спортсменов-конников и спортивных лошадей, и оперативная коррекция техники прыжка спортивной пары позволит оптимизировать систему подготовки спортсменов-конников.

4. Средства и методы тренировки, подобранные с учетом индивидуальных особенностей техники, тактики, физической и психической подготовленности спортивной пары «всадник-лошадь», обеспечат максимальную эффективность тренировочного процесса.

1. Горохова, А. В. Совершенствование методики тренировки высококвалифицированных конкуристов / А. В. Горохова // Актуальные проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва в велосипедном, конькобежном, конном спорте и фигурном катании: материалы VIII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. «Науч. обоснование физ. воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физ. культуре и спорту». – Минск: ANALYTIC-BOOK, 2005. – С. 45–47.

2. Юранова, Н. О. Изучение объема и интенсивности тренировочной нагрузки конников в годовом цикле подготовки / Н. О. Юранова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы I науч. сессии АФВиС Респ. Беларусь по итогам науч.-исслед. учеб.-метод. работы за 1995 г. – Минск: ANALYTIC-BOOK, 1996. – С. 47–48.

3. Программа развития конного спорта в Республике Беларусь в олимпийском цикле 2013–2016 годов / Программа утверждена на открытом заседании Президиума БФКС от 29.01.2013 г.

АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ ПО ВЕЛОСПОРТУ И ПРОГНОЗ ЕЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В 2016 ГОДУ

Кутас П.П.,

Муравский В.И.,

Дворяков М.И., доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Известно, что развитие теории и методики велосипедного спорта в историческом плане неразрывно связано с возрастающими социальными функциями спорта в современном обществе. Один ретроспективный анализ подготовки и участия элиты мирового велосипедного спорта в олимпийских, мировых, европейских и других крупных соревнованиях показывает, что современные рекордные достижения в спорте являются конечным результатом совокупной интеллектуальной и физической энергии широкого круга специалистов, реализованной в учебно-тренировочном процессе [1].

Отсюда следует, что интеллектуализация спортивной тренировки является центральным и доминирующим фактором спортивных достижений в современной системе спортивной подготовки.

Высокая эффективность этого фактора обуславливается рядом его частных компонентов:

- возрастающим взаимодействием и взаимным проникновением различных научных дисциплин: физиологии, психологии, биомеханики, биохимии, педагогики и многих других;
- интенсивным внедрением современной тренажерной, телеметрической и электронно-вычислительной техники;
- универсализацией научных методов (прежде всего, математизацией научно-исследовательского процесса);
- методологической ролью таких интегральных наук, как кибернетика, теория систем, теория информации и др. [2].

Именно такая двусторонняя связь спорта с наукой и техническим прогрессом обеспечивает качественно новую характеристику современной спортивной тренировки.

Основной принцип участия ведущих белорусских велосипедистов в международных соревнованиях как на шоссе, так и на треке в 2015–2016 годах – это завоевание лицензий на участие в

Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро. Главными мероприятиями спортивного календаря в шоссейных гонках являются три основные и наиболее популярные профессиональные гонки – «Джиро д'Италия», «Тур де Франс», «Вуэльта Испания», охватывающие 4-месячный период. Чемпионаты мира или Олимпийские игры являются дополнением к этим соревнованиям. Звание чемпиона мира в индивидуальной гонке на шоссе В. Кириенко и набранные очки на континентальных соревнованиях позволили получить четыре лицензии на участие в Олимпийских играх в гонках на шоссе. В трековых дисциплинах на первое место выходят Олимпийские игры и чемпионаты мира.

В велосипедном спорте на треке отдельные стороны соревновательной деятельности становились предметом исследований в некоторых номерах олимпийской программы. Авторы обнаружили сложные закономерности формирования готовности национальной команды Республики Беларусь в командной гонке преследования к главному старту сезона 2016 года, а именно, участию в Олимпийских играх в Бразилии.

Цель нашего исследования заключается в теоретическом и аналитическом обосновании перспективных направлений совершенствования системы спортивной подготовки национальной команды по велосипедному спорту в гонках на треке.

В ходе исследования решались следующие задачи:

- исследовать структуру соревновательной деятельности национальной команды по велосипедному спорту в гонках на треке;
- определить динамику соревновательной деятельности в командной гонке преследования среди женщин;
- обосновать пути совершенствования тренировочного процесса велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке, на основе использования моделей соревновательной деятельности различного типа.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- анализ документальных материалов;
- педагогические наблюдения;
- математическая статистика.

Результаты исследований и их обсуждение. Учитывая важность аналитического материала для совершенствования подготовки велосипедистов национальной команды по велосипедному спорту в гонках на треке, мы проанализировали результаты соревновательной деятельности кандидатов на поездку в Бразилию. Для анализа соревновательной деятельности мы использовали видеоматериалы с соревнований, протоколы и количество рейтинговых очков, набранных на четырех этапах Кубка мира и чемпионате Европы. Лучшие шансы выступить на Олимпиаде имеет Т. Шараква в олимпийке, а также сохраняют шансы женщины в командной гонке преследования.

Но прежде, чем выступить на Олимпийских играх в командной гонке преследования, нашим девушкам необходимо войти в девятку сильнейших национальных команд в мировом рейтинге. Это при условии, что от Европы допускается 6 команд, от Северной и Южной Америки – 2, от Австралии и Океании – 2, от Азии – 2 и от Африки – 1. Рейтинг нации определяется суммой очков, набранных на этапах Кубка мира, чемпионате мира и чемпионате Европы (таблица 1). Подсчет очков как индивидуальных рейтингов гонщиков, так и национальной команды в целом осуществляется Международным союзом велосипедистов.

Из анализа таблицы 1 следует – чтобы завоевать лицензию на Олимпиаду в командной гонке в преследовании необходимо на чемпионате мира в Лондоне, который будет проходить 02–06.03.2016 года обыграть команду Польши и на две позиции – команду России. Обойдя команду России только на одну позицию, белорусская команда сможет сократить разницу в рейтинговых очках, дающих право на выступление на Олимпийских играх, всего лишь на 20 очков. Начисление рейтинговых очков на чемпионатах мира с третьего по одиннадцатое проводится с разницей в 20 очков, а разница с командой России составляет 26 очков.

Чтобы ответить на вопрос – быть или не быть нашим девушкам в командной гонке преследования на Олимпиаде в Бразилии – проанализируем результаты выступлений в отборочном цикле (таблица 2).

Таблица 1 – Рейтинг национальной команды Республики Беларусь в командной гонке преследования после четырех этапов Кубка мира и чемпионата Европы

№ п/п	Страна	Общее место	Место в Европе	Сумма очков
1	Австралия	1		2194
2	Великобритания	2	1	2246
3	Канада	3		2154
4	Новая Зеландия	4		1908
5	Китай	5		1884
6	США	6		1884
7	Италия	7	2	1654
8	Германия	8	3	1594
9	Россия	9	4	1364
10	Беларусь	10	5	1338
11	Польша	11	6	1338
12	Ирландия	12	7	1076
13	Гонконг	13		1008

Таблица 2 – Сравнительная таблица выступлений национальной команды Республики Беларусь в командной гонке преследования на 4 км в отборочном цикле

Название соревнований (место и сроки)	График прохождения				Занятое место	Проигрыш победителю
	1 км	2 км	3 км	4 км		
Кубок мира, Колумбия 08–10.11.2014	1.12,793	2.19,265	3.26,570	4.35,868	11	Великобритания +15,802
Кубок мира, Великобритания 05–07.12.2014	1.13,339	2.21,282	3.29,342	4.38,607	11	Великобритания +16,413
Чемпионат Европы, Гваделупа 17–19.10.2014	1.13,500	2.21,700	3.39,907	4.51,495	9	Великобритания +13,140
Кубок мира, Мексика 16–18.01.2015	1.12,870	2.19,041	3.27,174	4.37,992	6	Австралия +6,487
Кубок мира, Колумбия 01–03.11.2015	1.13,811	2.20,908	3.28,907	4.39,932	15	Канада +19,793
Кубок мира, Новая Зеландия 05–07.12.2015	1.11,280	2.16,608	3.22,331	4.28,458	5	Австралия +10,245
Чемпионат Европы, Швейцария 14–18.10.2015	1.11,847	2.17,485	3.23,740	4.32,595	3	Великобритания +15,585
Кубок мира, Гонконг 16–19.01.2016	1.11,870	2.18,239	3.25,622	4.34,604	9	Канада +14,867

Анализ протоколов соревнований и педагогические наблюдения позволяют сделать вывод о том, что соревновательная деятельность национальной команды Беларуси в командной гонке преследования имеет различную динамику. Так, свой лучший результат 4.28,458 команда показала на Кубке мира в Новой Зеландии, который проходил 5.12.2015 года и заняла 5-е место. Проигрыш победителю (команде Австралии) составил 10,245 секунды. Следует отметить и выступление на Кубке мира в Мексике в январе 2015 года, где команда заняла шестое место, проиграв команде Австралии 6,487 секунды, однако показала результат только 4.37,992.

Последний чемпионат Европы отразил расстановку сил среди европейских команд, хотя его можно считать достаточно успешным для белорусской команды, которая заняла 3-е место. Однако мы проиграли команде России, а у команды Польши выиграли только потому, что те упали на финишной прямой, явно выигрывая у белорусской команды в заезде за третье место.

Кубок мира в Гонконге показал другую ситуацию – команда Беларуси заняла 9-е место, при этом обыграв команду России, но при этом проиграла команде Польши.

При анализе таблицы 2 необходимо отметить, что проигрыш командам-победительницам на Кубках мира и чемпионатах Европы составляет 13–16 секунд. Только на первом километре – 4–5 секунд. Далее в результате сравнительного анализа выясняется, что во временном соотношении прохождения дистанции плодотворность соревновательной деятельности белорусской команды в командной гонке преследования гораздо ниже, чем у команд Австралии, Великобритании, Канады. Это свидетельствует о более высокой технической и тактической подготовленности мировых лидеров, что подтверждается их победами на мировых форумах.

В нашем исследовании определена значимость основных компонентов структуры соревновательной деятельности национальной команды Республики Беларусь в командной гонке преследования. Чтобы максимально повысить шансы на завоевание лицензий и попадание на Олимпийские игры необходимо подтянуть старт в командной гонке, оптимизировать посадку и обратить внимание на инвентарь и экипировку. Только на примерах с П. Пивоваровой и М. Шмаенковой, которых тестировал уникальный специалист по вопросам аэродинамики А. Бауэр, за счет посадки можно сэкономить порядка 6 секунд. И за счет одежды можно уменьшить сопротивление. Даже обычный шов на плече у гонщика создает завихрение, и следовательно, тормозит.

М. Шмаенкова, например, с помощью оптимизации смогла сэкономить 30 ватт. В Гонконге наши девушки в командной гонке преследования своим основным соперницам в борьбе за олимпийскую лицензию – полякам – проиграли 0,6 секунды, а для сравнения это всего лишь 2 ватта.

Таким образом, опираясь на сделанный анализ документальных источников и соревновательной деятельности национальной команды Республики Беларусь по велосипедному спорту в гонках на треке, можно сделать следующие **выводы**:

– до настоящего времени остро ощущается необходимость выявления, прежде всего, ведущих параметров соревновательной деятельности, разработки модельных характеристик и обоснования комплексных средств и методов тренировки для их направленного развития;

– актуальными техническими и тактическими действиями в командной гонке преследования являются высокая стартовая скорость и равномерное прохождение дистанции;

– перспективным направлением совершенствования технической и тактической подготовки в командной гонке преследования является повышение эффективности и оптимизации посадки и техники педалирования, а также высокие требования к инвентарю и экипировке.

Полученные результаты соревновательной деятельности национальной команды Республики Беларусь в командной гонке преследования дают нам основания считать, что есть реальный шанс показать на чемпионате мира в Лондоне достойный результат и завоевать лицензию на участие в Олимпийских играх.

1. Захаров, А. А. Тактическая подготовка велосипедиста: учеб. пособие / А. А. Захаров. – М.: ФОН, 2001. – 63 с.

2. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт: науч. изд. / Д. А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 342 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ И МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ СЛОЖНЫМ ПРИЕМАМ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Либерман Л.А., доцент, Заслуженный тренер Республики Беларусь,
Просецкий А.С.,
Третьяк В.Л.,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Высокий уровень развития выносливости – один из важнейших факторов подготовленности борцов. В современной теории и методике борьбы развитию выносливости придается большое значение.