

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ТРОЕБОРЬЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Костюкевич Э.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Эффективность подготовки спортивных резервов в конном троеборье определяется многими факторами, среди которых одним из наиболее существенных является рациональное построение тренировочных нагрузок. Особое внимание важно уделять распределению допустимых объемов и удельному весу тренировочных нагрузок различной интенсивности.

Анализ практики подготовки спортсменов-конников и спортивных лошадей и результатов комплексных исследований последних лет дает основание утверждать, что основным резервом дальнейшего совершенствования системы спортивной тренировки является, прежде всего, разработка научных основ управления: оптимизация различных компонентов тренировочного процесса с позиции создания необходимых условий для полноценного управления состоянием спортсмена и лошади в различных структурных образованиях тренировочного процесса и протекания адаптационных процессов для обеспечения уровня подготовленности, определенного в соответствии с планируемой структурой соревновательной деятельности и заданным уровнем спортивного результата [1].

Программа подготовки в троеборье включает три вида: манежную езду, полевые испытания, напрыгивание на полевые и конкурные препятствия. При подготовке всадника-троеборца и лошади эти дисциплины нельзя рассматривать отдельно друг от друга. Тренировка в троеборье – это комплексная подготовка, составные части которой зависят друг от друга и одна другую дополняют. Троеборье – это подлинная проверка уровня спортивного мастерства и всадника, и лошади.

Анализ программ подготовки зарубежных всадников показывает, что для достижения планируемых квалификационных результатов в текущем сезоне в подготовительном периоде планируется ранний выход на открытый грунт, для того чтобы лошади сумели в короткий срок адаптироваться к условиям полевой работы.

Климатические условия в нашем регионе не позволяют отечественным троеборцам приступить к планомерному полевому тренингу раньше середины апреля, что влияет на последующие результаты выступлений в сезоне. С вводом в строй нового крытого манежа на базе республиканского центра олимпийской подготовки в п. Ратомка, открывается перспектива для раннего планирования и проведения зимних соревнований по троеборью, Кубок Республики Беларусь по троеборью, включающих прохождение дистанции кресла в закрытых помещениях. Контрольные соревнования такого рода способствуют более качественной оценке функциональной готовности спортивных пар в троеборье [2].

В результате многолетних исследований для сборной команды Республики Беларусь по троеборью была составлена программа подготовки в годичном цикле, отражающая характер распределения тренировочных нагрузок, их соответствие уровню общефизической и специальной подготовки всадника и лошади. Она предполагает четырехэтапную структуру годичного цикла. Первые два этапа, длительностью 8 и 9 микроциклов – подготовительный и подготовительно-соревновательный период. Следующие два этапа, длительностью 17 и 13 микроциклов – соревновательный период. Переходный период – 5 недель, которые направлены на восстановление функций лошади. Для каждого этапа поставлены определенные задачи. Длительность этапов различная и состоят они из мезоциклов, длительность которых зависит от сроков восстановления лошади. В нашей работе мы рассматриваем подготовительный период, который состоит из двух этапов.

Для первого этапа (8 микроциклов (МЦ)) характерны вытягивающие, подводящие, модельно-соревновательные микроциклы. Второй этап (предсоревновательный – 9 МЦ) включает в себя вытягивающие, ударные, модельно-соревновательные, восстановительные микроциклы.

Основу структуры предсоревновательной подготовки составляет чередование модельно-соревновательных (МЦ м-с) и тренировочных (МЦ т) микроциклов. Модельно-соревновательные и тренировочные микроциклы чередуются по схеме:

МЦ т – МЦ м-с МЦ т – МЦ м-с – МЦ п-с – МЦ с.

В структуру каждого тренировочного микроцикла входят 6 тренировочных занятий. Основой тренировочного микроцикла является тренировочное занятие. Цель каждого занятия определяется общим планом тренировочной работы. Всадник должен заранее знать рабочие дни недели, чтобы обдумать каждую тренировку. Нередко бывает необходимо заново проработать теоретически ту проблему, которая будет основной на данной тренировке.

Структура подготовительного этапа тренировки рассматривалась нами в двух аспектах: динамическом и статическом (соотношение средств). Нами учитывалось:

- количество тренировочных дней;
- количество тренировочных занятий;
- количество часов, затраченных на манежную езду;
- полевой галоп со скоростью 220 м/мин;
- полевой галоп со скоростью 340–500 м/мин;
- количество конкурных прыжков;
- время, затраченное на восстановление лошади;
- количество контрольных стартов;
- ОФП для всадника.

В структуру первого этапа вошли 8 МЦ. Тренировочные нагрузки 1-го этапа являются фундаментом для развития аэробных возможностей лошади. Уделяется большое внимание полевому тренингу, особенно длинным репризам рыси, а также напрыгиваниям на конкурные препятствия. Объем тренировочной работы составил 207 часов, на манежную езду затрачено 35 часов, запланировано 260 конкурных прыжков, на восстановление функций лошади затрачено 60 часов, на физическую подготовку всадника – 51 час.

Тренировочная нагрузка на данном этапе имела постепенную динамику повышения объемов. В основном работа проводилась в режиме пульса 130 ударов в минуту. Этап является подводящим к более сложной тренировочной работе.

Второй этап составил 9 МЦ. Тренировочная нагрузка имела двухфазную динамику в освоении больших объемов. Увеличивается общетренинговая нагрузка и нагрузка прыжкового характера. На развитие общей выносливости лошади затрачено 28 часов, на манежную езду – 41 час, запланировано 445 конкурных прыжков, на восстановление функций лошади отведено 58 часов, ОФП для всадника – 58 часов. Предусмотрено 4 контрольных старта, из них два модельно-соревновательных. Динамика нагрузки характеризуется волнообразным изменением. Первые две «волны» наблюдались в каждом недельном микроцикле. Основная работа проводилась в режиме пульса 150 ударов в минуту.

На всех этапах подготовительного цикла тренировки соблюдались вариативность применения нагрузок, волнообразное чередование высокоинтенсивных и малоинтенсивных нагрузок различного энергетического режима исходя из задач данного этапа подготовки [3].

Структура тренировки в троеборье отличается определенной сложностью, так как троеборье – синтез всех видов конного спорта. Поэтому важнейшей задачей управления тренировочным процессом является рациональный выбор средств и методов, обеспечивающих развитие скоростных и скоростно-силовых качеств троеборной лошади, от уровня которых зависит достижение лучшего результата.

Таким образом, анализ результатов проведенного нами исследования позволяет сделать следующие выводы:

– исходя из специфики троеборья, целесообразно использовать одноцикловое планирование подготовки в течение годового макроцикла, который делится на три периода: подготовительный (общий и специальный), соревновательный и переходный. Основной структурной единицей планирования тренировочного процесса в троеборье является микроцикл, состоящий из семи тренировочных дней. При планировании содержания тренировок в подготовительном периоде необходимо учитывать направленность общеподготовительного и специального этапов;

– учитывая многогранность требований в троеборье, в содержание тренировочных микроциклов необходимо включать различные средства и методы манежной, конкурной и полевой подготовки. Содержание недельного микроцикла может сохраняться в течение всего года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением уровня подготовленности спортсмена и лошади, пре-

имущественная направленность, средства, методы и нагрузка в тренировочных занятиях должны соответственно изменяться.

1. Молокович, Г.А. Структура и содержание специальной подготовки троеборцев в годичном цикле: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.А. Молокович; БГОИФК. – Минск, 1990. – 22 с.
2. Озолин, Н.Г. Спортсменам о спортивной тренировке / Н.Г. Озолин – М.: Физкультура и спорт, 1966. – С. 20–25.
3. Юранова, Н.О. Изучение объема и интенсивности тренировочной нагрузки конников в годовом цикле подготовки. ANALYTIC-BOOK – 1996 / Н.О. Юранова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы I науч. сес. АФВиС Респ. Беларусь по итогам науч.-исслед. учеб.-метод. работы за 1995 г. – Минск, 1996. – С. 47–48.

ЦИГУН-ТРЕНИНГ КАК ФАКТОР ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНОГО КОМПОНЕНТА СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Крамида И.Е., доцент,

Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М.Ф. Решетнева,
Российская Федерация

В наше время быстрых изменений в социуме огромное значение приобретают адаптационные способности человека. Если у специалиста с высшим образованием эти способности недостаточно развиты, то это может помешать ему достичь успеха в профессиональной деятельности. В ходе обучения в вузе необходимо, чтобы у студентов, будущих специалистов, эти способности развивались.

В жизни большинства людей есть несколько периодов, когда возникает необходимость в особенно быстрой и эффективной социальной адаптации. Первый – когда молодой человек вступает во взрослую жизнь после окончания школы. У того, кто после этого обучается в вузе, после завершения этого обучения снова возникает необходимость быстрой социальной адаптации – к новым для него условиям работы в трудовом коллективе.

От того, насколько быстро и эффективно проходит процесс социальной адаптации человека, зависит его успешность, эффективность его учебной или трудовой деятельности. А это, в свою очередь, зависит от личности человека, от того, насколько развиты ее качества, характеризующие способность человека принимать перемены в жизни и отношениях с другими людьми и действовать адекватно при изменениях обстоятельств.

Совокупность качеств личности, необходимых для оптимальной социальной адаптации человека к изменениям условий его существования в социуме, назовем личностным компонентом социальной адаптации.

Основными составляющими личностного компонента социальной адаптации можно считать шесть позитивных качеств личности, каждое из которых включает в себя несколько частных характеристик – черт характера или способностей человека (примеры последних ниже приведены в скобках). Перечислим основные составляющие личностного компонента социальной адаптации:

- 1) позитивность или позитивное отношение к жизни (оптимизм, умение извлекать уроки из неприятностей и др.);
- 2) терпимость в отношении к другим людям (умение понимать и принимать других людей, дружелюбие, низкая агрессивность);
- 3) эмоциональная стабильность (уравновешенность, низкая ранимость, тревожность, раздражительность);
- 4) уверенность (высокая самооценка, самостоятельность, отсутствие комплексов неполноценности и др.);
- 5) активность (жизненная активность, целеустремленность и др.);
- 6) коммуникабельность (общительность, способность поддерживать дружеские отношения, раскованность в общении и др.).