

УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ РЕЗЕРВА В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ

Альшеевский И.И., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Контроль и управление подготовленностью конькобежцев обусловлены специфическими особенностями спорта, к которым относятся: структура годичного цикла подготовки; программа соревновательной деятельности (многоборье 4 дистанции, 2–3 соревновательных дня, длина дистанций от 500 м до 10 000 м); длительный подготовительный период (7–8 месяцев) и короткий – соревновательный (2,5–3 месяца в году).

Конькобежный спорт, согласно принятой классификации, по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности (Л.П. Матвеев, 1997) относится к первой группе видов спорта, для которого характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств. Спортивные достижения зависят от личных двигательных способностей спортсмена.

Годичный цикл подготовки конькобежцев имеет одноцикловое планирование и содержит подготовительный (май – ноябрь), соревновательный (декабрь – март) и переходный (апрель) периоды.

Подготовительный период подразделяется на два продолжительных по времени этапа: – общеподготовительный и специально-подготовительный этап.

Общеподготовительный этап содержит два мезоцикла: втягивающий и базовый – по три недельных микроцикла каждый (с 1 мая до 15 июня).

Специально-подготовительный этап. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки и увеличивается интенсивность средств специальной подготовки (с 15 июня до 15 сентября). С 15 сентября вводится восстановительный мезоцикл (2 недели). Затем тренировочный процесс приобретает узкоспециальную направленность в условиях занятий на льду (октябрь – ноябрь). Две недели конькобежцы «проходят» этап вкатывания, который переходит в предсоревновательную подготовку (2 недели).

С целью дальнейшего совершенствования методики спортивной подготовки конькобежцев в работе решалась задача: – выявить рациональные подходы управления подготовленностью конькобежцев в процессе годичного цикла подготовки. Для решения поставленной задачи в работе использовались методы: анализ литературных источников, тестирование, математическая статистика.

Управление учебно-тренировочным процессом конькобежцев начинается с 50-х годов прошлого века. В 1954 году старшим тренером сборной команды СССР К.К. Кудрявцевым были разработаны и применялись на практике нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности конькобежцев высшего спортивного мастерства. Позже эти нормативы претерпевали различные изменения, уточнялись и дополнялись. Так, в 1971 году Б.А. Стенин рекомендовал для определения специальной подготовленности конькобежцев «пригибную ходьбу» для мужчин на дистанциях 200 и 1000 м, для женщин – 600 м.

В 1975 году В.А. Орлов дополнительно предложил для определения специальной подготовленности бег на роликовых коньках на дистанцию 2000 м. Для определения выносливости, скоростно-силовой и силовой подготовленности конькобежцев в летний и осенний периоды подготовки автором предлагались контрольные тесты: для мужчин кроссовый бег 3000 м в июле и 5000 м в сентябре, для женщин соответственно 1500 и 3000 м, а также различные прыжковые упражнения, типа тройной, упражнения для определения силы мышц брюшного пресса и спины. Уровень развития общей силы определялся приседаниями со штангой различного веса на плечах.

В своей работе Б.А. Стенин (1973) экспериментально показал, что спортивные результаты квалифицированных конькобежцев на дистанции 500 м имеют тесную корреляционную связь с их скоростно-силовой подготовленностью. Проведенное сравнение динамики результатов контрольных испытаний и спортивных достижений в беге на коньках позволило выявить наиболее информативные и адекватные тесты, которые могут быть использованы в целях педагогического контроля за ходом подготовки конькобежцев.

На основе определения критической скорости бега на коньках В.П.Кубаткиным (1980) был выведен информативный эргометрический критерий – коэффициент специальной тренированности (КСТ), представляющий отношение значения средней скорости на той или иной дистанции к величине критической скорости. Численные значения КСТ позволяют выявить способность спортсмена выполнять соревновательную работу в условиях увеличивающейся кислородной задолженности. Определение КСТ дает возможность управлять состоянием тренированности конькобежцев на различных этапах подготовки и выбирать наиболее рациональный способ организации тренировочного процесса.

Вместе с тем все авторы сходятся в одном – подготовленность конькобежцев должна быть направлена на развитие у них механизмов анаэробного и аэробного обеспечения энергии.

Структура физической подготовленности юных конькобежцев на этапе углубленной тренировки, как показал Б.И. Гуляев (1980), определяется четырьмя факторами: фактор специальной физической подготовленности, фактор скоростной выносливости, фактор скоростно-силовых возможностей, фактор скоростной подготовки, значимость которых в общей дисперсии выборки составляет в первой опытной группе соответственно 35,6; 20,8; 14,0; 9,8 %, что суммарно равно 80,2 %. В структуре физической подготовленности юных конькобежцев доминирует фактор специальной физической подготовленности, который является одним из стабильных и определяющих спортивных результаты. Автор отмечает, что пригибная ходьба на 200 м является важным и информативным тестом для оценки специальной физической подготовленности конькобежцев 14–16 лет. Б.И. Гуляев в своей работе приводит контрольные нормативы, характеризующие физическую подготовленность юных конькобежцев.

Показатели скоростно-силовой подготовленности, оцениваемые с помощью тестовых упражнений, коррелируют с лучшими достижениями спортсменов. Результаты конькобежцев на дистанциях 500 и 1000 м тесно коррелируют с результатами в легкоатлетическом беге на 100 м, в многоскоках на 100 м, в беге на коньках на 150, 200, 400 м, а также с показателями становой силы спортсменов (В.В. Коваленко, 1982).

Полученные результаты. В процессе спортивной подготовки конькобежцев молодежной сборной команды Беларуси нами применялись тесты, характеризующие их физическую подготовленность (И.И. Альшевский, 1996). В исследованиях принимали участие юноши (17–18 лет), мастера спорта и кандидаты в мастера, всего 10 человек. Математический анализ позволил выявить функциональную зависимость физических качеств с результатами на соревновательных дистанциях.

С 1978 по 1997 годы для кандидатов в сборную команду Беларуси по конькобежному спорту были установлены контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовленности, которые включали: бег на 60 м, 12-минутный бег, 10-кратный прыжок в длину с места, многоскоки на 100 м (время и количество прыжков суммировались) (таблица).

Таблица – Статистическая зависимость результатов тестов с соревновательными результатами

Тесты	Коэффициенты корреляции, г, дистанции, м			
	500	1500	3000	5000
Бег 60 м	0,852	0,832	0,496	0,821
Бег 12 мин.	-0,401	-0,236	0,178	-0,163
3-й прыжок	-0,649	-0,636	-0,374	-0,599
10-кратный прыжок	-0,774	-0,727	-0,474	-0,668
Многоскоки 100 м	0,815	0,789	0,710	0,695

Для оценки подготовленности была разработана шкала оценок: на «отлично» – выполнить установленный норматив на 100 %; на «хорошо» – 95 %, на «удовлетворительно» – 90 %, «неудовлетворительно» – ниже 90 %. Нормативы общей физической подготовки методом вариационной статистики были скоррелированы с результатами бега на коньках на соревновательные дистанции.

Слабый (недостовверный) коэффициент корреляции отмечен между отдельными тестами и результатами на дистанции 3000 м (от 0,178 до 0,496). Сильная связь результатов тестирования и спортивных результатов (0,710–0,852) отмечается по 8 показателям из 20.

Вместе с тем представленные физические упражнения являются традиционными средствами подготовки конькобежцев и успешно используются в учебно-тренировочном процессе.

Таким образом, можно подытожить изложенную информацию и высказать мнение о том, что в учебно-тренировочном процессе конькобежцев различного уровня подготовки ключевую роль играют средства и методы контроля подготовленности.

Сложившееся в процессе практической деятельности отдельных тренеров мнение о том, что не имеет значения как конькобежец бежит и прыгает летом, главное, чтобы зимой он продемонстрировал «успешное» (весьма условное) выступление в соревнованиях по скоростному бегу на коньках, является глубоко ошибочным. Очевидно, что такая позиция тренеров и является главной причиной того, что свои лучшие (тоже «относительно») соревновательные результаты конькобежцы демонстрируют в 16–18-летнем возрасте, а затем уходят из спорта.

1. Альшевский, И. И. Управление процессом подготовки конькобежцев высокой квалификации / И. И. Альшевский // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: материалы Респ. науч.-практ. конф.; 17–18 декабря 1996 года. – Минск, 1996. – Ч. 2. – С. 11–13.

2. Оценка специальной физической подготовленности конькобежцев в осенне-летний период / В. А. Орлов [и др.] // Конькобежный спорт: сб. ст. / сост. Г. М. Панов. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – Вып. 2. – С. 33–35.
3. Панов, Г. М. Исследование значимости основных факторов, лимитирующих результативность конькобежцев-многоборцев: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г. М. Панов; Гос. центральный ин-т физ. культуры. – Москва, 1970. – 23 с.
4. Стенин, Б. А. Исследование факторов, определяющих физическую подготовку конькобежцев высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б. А. Стенин // Гос. центральный ин-т физ. культуры. – М., 1973. – 23 с.
5. Коваленко, В. А. Рациональное соотношение тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки конькобежцев-спринтеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. А. Коваленко; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1982. – 15 с.
6. Кубаткин, В. П. Классификация зон тренировочных нагрузок и управление подготовкой конькобежцев. // Конькобежный спорт: ежегодник / сост. А. И. Безденежных.; редкол. Б. П. Барышев [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 14–16.

ВОЛЬТИЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

Антонов Г.В., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Обучение в акробатике связано с необходимостью освоения широкого круга технических действий, отличающихся структурной сложностью и разнообразием условий их выполнения [12]. Это, в свою очередь, требует от спортсменов проявления соответствующих физических качеств и способностей. Для выполнения вольтижных упражнений уровень скоростно-силовой подготовленности в мужской парно-групповой акробатике имеет особое значение. [5].

На сегодняшний день сложность вольтижных акробатических упражнений в мужских парах очень возросла. Результатом этого является необходимость повышения качества тренировочного процесса путем изучения особенностей техники акробатических упражнений, разработки эффективных способов их выполнения и постоянного совершенствования методики обучения [2, 3, 4].

В связи с недостаточной разработанностью данных вопросов в акробатике нами были проведены исследования, направленные на обоснование использования методики специальной физической подготовки для совершенствования техники выполнения вольтижных упражнений в акробатике.

Для решения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогические наблюдения, метод экспертных оценок.

По результатам тестирования были сформированы контрольная и экспериментальная группы. В обе группы входило по десять акробатов (5 верхних и 5 нижних) I разряда.

Исследования заключаются в сопоставлении результатов обучения двух групп (контрольной и экспериментальной) по итогам трех месяцев тренировок. При этом в контрольной группе испытуемые обучались вольтижным упражнениям по стандартной, общепринятой методике. Экспериментальная обучалась тем же вольтижным упражнениям, но в процесс их обучения были добавлены специально подобранные комплексы упражнений: один для верхних, другой для нижних. Упражнения, отобранные в эти комплексы, направлены на развитие специальной физической и технической подготовленности и наиболее соответствуют двигательным действиям, которые присутствуют в изучаемых вольтижных упражнениях.

Мы предполагали, что результаты исследования позволят обосновать методику специальной физической подготовки акробатов для более успешного обучения вольтижным упражнениям.

Специфика исполнения «темповых» упражнений накладывает определенный отпечаток на технику выполнения элементов в полете, то есть вольтижных упражнений, поскольку является в них энергонасыщающим, разгонным элементом [9]. Таким образом, структурной основой для вольтижных упражнений, задающей высоту и скорость является «темповое упражнение» [11].

Экспериментальная проверка показала, что использование разработанного нами комплекса упражнений позволит эффективно управлять процессом подготовки акробатов в мужских парах (при совершенствовании техники выполнения вольтижных упражнений).

Сравнивая результаты оценки за технику выполнения 4 вольтижных упражнений, представленных в таблицах 1 и 2, можно заключить, что акробаты экспериментальной группы технически качественней их выполнили, чем представители контрольной группы.