

Возникает также вопрос по комплектованию обслуживающего персонала. Зачем команде из 13 спортсменов два массажиста и врач, тем более, что до завершения чемпионата в Москве оставались всего 4 рапириста? Для справки, в белорусской сборной (150 человек) во время проведения I Европейских игр в Баку трудились всего два массажиста. Плюс ко всему на чемпионате мира в Москве у участников белорусской команды не было правильного, организованного питания. Как известно, фастфуд доступен, но никакого отношения к спорту высших достижений не имеет. Организация питания, его качество, контроль здоровья, переносимости физической нагрузки – ни это ли основные функции врача?

Анализируя вышеизложенные факты, мы пришли к неутешительным выводам – отечественное фехтование не пробуксовывает, а находится в тупике, в глубочайшем кризисе. Как следствие, в последние годы желающих получить квалификацию тренера-преподавателя по фехтованию, некогда успешному виду спорта в нашей стране, не находится. В текущем сезоне заявления на поступление в Белорусский государственный университет физической культуры на специальность «Спортивно-педагогическая деятельность по фехтованию», даже несмотря на прекрасную современную материально-техническую базу, стали экзотикой: тренерами изъявили желание стать всего два минчанина! Правда, есть еще желающие из регионов. Если такая тенденция сохранится, то вид спорта с великими традициями безвозвратно погибнет.

А ведь есть интересный зарубежный опыт. Во всех университетах СНГ спортивные кафедры объединяют современное пятиборье и фехтование. В Финляндии, например, аналогичный симбиоз существует на уровне федерации, которая называется федерацией фехтования и современного пятиборья. И делается это неслучайно. Ведь фехтовальные очки в пятиборье в прямом смысле имеют вес золота! Таким образом, спортсмены из родственных видов спорта легко переквалифицируются, при необходимости, в смежных специалистов и двигают спорт в стране с удвоенными усилиями.

Наши спортсмены и тренеры, к сожалению, не видят перспективы и не желают работать в своей стране, однако с легкостью принимают приглашения работать за рубежом. И список отъезжающих с каждым годом становится все длиннее и длиннее, тогда как наставников, привлекающих детей к активным занятиям фехтованием, остается меньше и меньше. Даже в единый Олимпийский день возле Дворца спорта не обнаружилось профессиональных тренеров по фехтованию, желающих привлечь к занятиям этим благороднейшим видом спорта новых учеников, в связи с чем тот день фехтовальным массовиком-затейником пришлось стать пятиборцу.

1. Белова, Е. Д. Психология спорта – спорту высших достижений: пособие / Е. Д. Белова, Г. В. Ложкин. – Минск: БГУФК, 2009. – 129 с.

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К МЕТОДИКЕ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРАХ

Булатов П.П., доцент,

Кавецкий А.И.,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Бурный рост спортивных достижений и обострившаяся конкуренция на международной арене требует постоянного поиска новых средств, форм и методов спортивной тренировки. На сегодняшний день спортивные результаты в велосипедном спорте базируются на последних достижениях науки и техники, применении велосипедов новых конструкций и дисковых колес, экипировки и т. д. Однако главенствующей все-таки является рациональная методика подготовки гонщиков, а это одна из сложнейших задач, стоящих перед каждым тренером. Вместе с тем дальнейшее развитие основных направлений в методике тренировки велосипедистов обусловлено трудностью – сложными климатическими условиями, характерными для большинства регионов нашей республики, которые не позволяют круглогодично использовать традиционные средства для их специальной подготовки. Поэтому поиск общедоступных и в то же время эффективных тренировочных средств для специальной подго-

товки велосипедистов в переходном и подготовительном периодах тренировки, является актуальной задачей на пути дальнейшего совершенствования методики тренировки велосипедистов. Решение ее на современном научно-методическом уровне заключается в применении специальных тренажеров и тренировочных устройств, которые все шире используются в подготовке спортсменов. Тренажеры и тренировочные устройства способствуют, в одних случаях, формированию двигательных навыков и высокой техники выполнения движений, а в других – развитию двигательных качеств: силы, скорости, выносливости. Они также позволяют полностью имитировать основную структуру движений и задавать нагрузочные режимы.

Использование средств ОФП в сочетании с современными тренажерными средствами в переходном и подготовительном периодах дает возможность не только сохранить уровень специальных физических качеств, но и улучшить их по сравнению с данными, полученными в конце соревновательного периода. Это является хорошей предпосылкой для успешной подготовки велосипедистов к следующему соревновательному сезону. Очевидно, что на современном этапе развития велосипедного спорта невозможно готовить высококвалифицированных велосипедистов без внедрения в учебно-тренировочный процесс передовой методики и новейших технологий на основе применения тренажеров [1].

Исходя из развития научно-технического прогресса в последующем будут создаваться и совершенствоваться новые тренажеры. Так, например, одно из перспективных направлений – это создание тренажеров на базе персональных компьютеров, которые способствуют более качественному управлению учебно-тренировочным и соревновательным процессом гонщиков различного класса.

Особого внимания заслуживают велотренажеры фирмы «Кетлер», которые подразделяются на тренажеры с встроенными тренировочными программами и на тренировочный компьютер с цифровым дисплеем, созданный специально для спортсменов-непрофессионалов.

Методика подготовки на тренировочном компьютере с цифровым дисплеем рассчитана в основном на улучшение работы сердца и системы кровообращения. Методика на велотренажере с встроенными тренировочными программами имеет 9 программ тренировок и рассчитана на спортсменов-непрофессионалов, а также такие программы, как Р-5 (тренировка с интервалами нагрузки) и Р-6 (горный велосипед) могут использоваться велосипедистами с высокой спортивной подготовкой.

При выполнении работы на велотренажере компьютер показывает число допустимых оборотов педалей, нагрузки в ваттах, число сердечных сокращений (ЧСС).

Датчик пульса работает на инфракрасных лучах и измеряет изменения в проницаемости кожи, вызванных пульсовой волной. Программа позволяет смоделировать нагрузку, приближенную к естественной.

Следует отметить, что методика подготовки спортсменов-велосипедистов с использованием тренажеров, особенно тренажерных комплексов с компьютерными программами, способствует повышению спортивного мастерства велогонщиков, что позволяет выйти на личные рекордные результаты.

Важным аспектом совершенствования подготовки велосипедистов являются вопросы экспериментального обоснования методов создания рациональных основ спортивной техники педалирования с использованием тренажеров, так как от нее в значительной степени зависит повышение специальной работоспособности.

В практике тренировочных занятий контроль за качеством техники педалирования осуществляется визуальным способом. Однако наблюдения невооруженным глазом за таким сложным двигательным навыком, протекающим в интервале времени от 1,0 до 0,3 с и менее, не позволяет достоверно определить его качество и тем более эффективно им управлять.

В настоящее время накоплен значительный материал по вопросам техники спортивного педалирования. Основные данные широко используются в теории и практике подготовки велосипедистов различной спортивной квалификации с применением современных тренажерных средств.

С целью выявления наиболее эффективных средств и новейших технологий в тренажерной подготовке мы провели опрос специалистов и тренеров по велосипедному спорту, а также спортсменов, где были рассмотрены комплексы стандартных тренажеров и современного велоэргометра с компьютерным управлением.

В таблице 1 дана оценка средств специальной подготовки по 5-балльной системе, из которой видно, что наиболее эффективной подготовкой на велотренажерах, по мнению специалистов и спортсменов, является техническая, а эффективным средством подготовки – велоэргометры.

Таблица 1 – Классификация тренажеров в подготовке велосипедистов

Виды подготовки	Средства подготовки				
	Велостанок скоростной	Велостанок инерционный	Велостанок утяжеленный	Велоэргометры	Сумма баллов
Соревновательная	1	5	3	2	11
Физическая	3	5	5	5	11
Техническая	1	5	3	5	14
Тактическая	–	2	3	5	10
Психологическая	1	3	3	3	10
Итого:	6	20	17	20	63

Таким образом, на основании полученного материала можно сделать **вывод**, что занятия на велотренажерах, особенно на велоэргометрах, позволяют совершенствовать технику педалирования, развивать физические качества, которые, в свою очередь, позволяют достичь более высоких спортивных результатов как в лабораторных, так и в естественных условиях.

В таблице 2 дана оценка специальным физическим качествам, которые развиваются и совершенствуются при помощи рассмотренных нами тренажеров.

Тренажеры и тренажерные устройства значительно обогащают учебно-тренировочный процесс, делают последний более привлекательным и интересным для занимающихся, и в конечном итоге позволяют готовить квалифицированных спортсменов в более короткие сроки [2].

Спортивная практика доказывает несомненную пользу применения тренажерных устройств на всех этапах подготовки спортсменов-велосипедистов – от новичка до мастера. Причем чем выше уровень спортивного мастерства, тем большее место в совершенствовании специальных качеств и техники педалирования занимают современные тренажеры и тренажерные устройства. Все это позволяет рекомендовать велотренажерные устройства в практику работы с велосипедистами различных квалификаций.

Таблица 2 – Виды и средства подготовки велосипедистов на тренажерах

Виды подготовки	Средства подготовки			
	Велостанок скоростной	Велостанок инерционный	Велостанок утяжеленный	Велоэргометры
Соревновательная	Реализация быстрой	Реализация подготовленности	Реализация силовой выносливости	Реализация быстрой и силы
Физическая	Реализация быстрой и темпа педалирования	Развитие силовой, скоростной подготовки, скоростно-силовой выносливости	Развитие силовой подготовки, силовой выносливости	Развитие скоростно-силовых качеств
Техническая	Совершенствование техники педалирования	Совершенствование посадки, техники педалирования, разгона и ускорения	Совершенствование педалирования	Совершенствование техники старта
Тактическая	–	Воспитание умения противодействовать утомлению	Воспитание умения распределять усилия в упражнении	Воспитание умения применять различные приемы
Психологическая	Воспитание умения концентрировать максимальную частоту педалирования	Воспитание умения противодействовать утомлению	Воспитание умения противодействовать утомлению	Воспитание умения концентрировать максимальную частоту педалирования

Однако следует отметить, что даже работа на современных велотренажерах не может заменить естественного процесса формирования двигательных навыков путем велоезды на шоссе, треке, велокроссе.

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
2. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт / Д. А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 342 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ

Вишневский Р.Ф.,

Кашкан М.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

На рациональное построение годичной подготовки высококвалифицированных пловцов влияет ряд факторов.

Во-первых, тренировочные и соревновательные нагрузки достигли высоких величин, и это резко усложнило построение тренировочного процесса. Требуются новые подходы к динамике тренировочных и соревновательных нагрузок.

Во-вторых, интенсивное развитие плавания в различных странах мира и его коммерциализация. В литературе широко представлены сведения по построению годичной подготовки пловцов высокого класса на основе двух- и трехциклового планирования. Убедительно показано, что от рационального построения годичной подготовки зависит формирование рациональной адаптации организма спортсменов, обеспечивающее достижения наивысших результатов в соревнованиях [2].

Современная тренировка пловцов высокого класса характеризуется высокими величинами объема работы, ее высокой интенсивностью, широким использованием различных средств восстановления и т. п.

Говоря об основных параметрах тренировочной нагрузки квалифицированных пловцов, следует сказать, что общий годовой объем плавания, в зависимости от специализации, превышает 1200–1500 километров в год. Тренировки проводятся дважды в день. Естественно, что работа на таком уровне не может осуществляться без глубоких знаний и закономерностей, лежащих в основе выявления профилирующих задач тренировки, выбора оптимальных методов и средств, их разрешения в рамках тренировочных микроциклов, периодов, отдельных этапов подготовки.

Изучение практического опыта показало, что в настоящее время интенсификация процессов тренировки может осуществляться по нескольким направлениям:

- увеличение объема тренировочной работы в отдельных занятиях;
- увеличение количества тренировочных занятий до 2–3 и более раз в течение дня;
- увеличение количества занятий с большими и значительными нагрузками в микроцикле;
- увеличение интенсивности тренировочной работы [1; 3].

Основной целью тренировочного процесса в спорте является достижение прироста спортивных результатов. Максимизация прироста спортивных достижений обеспечивается рациональным применением средств различной направленности на отдельных этапах подготовки и в целом за сезон. В теории и методике плавания недостаточно разработан вопрос определения оптимальных объемов и соотношения средств разной направленности в процессе индивидуальной подготовки спортсмена. Научное решение этой проблемы сводится к установлению зависимости прироста избранных критериев специальной работоспособности и от объема тренировочных средств, применяемых на отдельных этапах подготовки [4; 5].