

*Д. Осипов:* 1-й этап Кубка Европы, 8-е место; 2-й этап Кубка мира, 14-е место; 3-й этап Кубка мира, 16-е место; 5-й этап Кубка мира, 13-е место; 6-й этап Кубка мира, 8-е место; 7-й этап Кубка мира, 18-е место; 8-й этап Кубка мира, 6 место; 9-й этап Кубка мира, 2-е место; 10-й этап Кубка мира, 13-е место.

*М. Густик:* 1-й этап Кубка Европы, 2-е место; 2-й этап Кубка мира, 6-е место; 3-й этап Кубка мира, 14-е место; 5-й этап Кубка мира, 4-е место; 6-й этап Кубка мира, 11-е место; 7-й этап Кубка мира, 2-е место; 8-й этап Кубка мира, 19-е место; 9-й этап Кубка мира, 13-е место; 10-й этап Кубка мира, 10-е место.

*А. Гуськова:* 1-й этап Кубка Европы, 1-е место; 2-й этап Кубка мира, 16-е место; 3-й этап Кубка мира, 11-е место; 5-й этап Кубка мира, 6-е место; 6-й этап Кубка мира, 5-е место; 7-й этап Кубка мира, 5-е место; 8-й этап Кубка мира, 5-е место; 9-й этап Кубка мира, 7-е место; 10-й этап Кубка мира, 14-е место; чемпионат мира среди юниоров, 2-е место.

Как видно из приведенных данных, нашим спортсменам частично пока удается удерживать лидирующие позиции в мировом фристайле. Однако без применения во фристайле (дисциплина – лыжная акробатика) инновационных методик построения учебно-тренировочного процесса, оптимизации структуры и содержания, продолжительности периодов и этапов подготовки, а также более мелких образований (мезо- и микроциклов) в пределах отдельного макроцикла, перераспределения объемов тренировочной нагрузки и соотношения специальных дополнительных средств подготовки в годичном цикле тренировки нашим спортсменам будет очень трудно в будущем занимать призовые места на соревнованиях самого высокого ранга и быть лидерами мирового фристайла. Поэтому именно разработка оптимизированной методики построения учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов-фристайлистов в годичном цикле тренировки, а также создание программно-методического обеспечения организации этого процесса является одним из путей решения данного вопроса. С учетом изложенного, проблема поиска путей оптимизации построения учебно-тренировочного процесса на различных этапах годичного цикла в зимнем олимпийском виде спорта – фристайле (дисциплина: лыжная акробатика) является крайне актуальной.

1. Пенигин, А.С. Системно-структурный подход к построению спортивной тренировки во фристайле // А.С. Пенигин, С.И. Пенигин // Ученые записки: сб. науч. тр.; Бел. гос. акад. физ. культуры. – Минск, 2001. – Вып. 5. – С. 153–156.

2. Пенигин, А.С. Факторная структура учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов во фристайле / А.С. Пенигин. – Мир спорта. – 2004. – № 3. – С. 44–47.

3. Пенигин, А.С. Особенности подготовки национальной команды Республики Беларусь по фристайлу к Олимпийским играм в Солт-Лейк-Сити (2002): метод. рекомендации / А.С. Пенигин, С.И. Пенигин. – Минск, 2002. – 48 с.

4. Пенигин, А.С. Содержание и организационно-методические особенности тренировочного процесса спортсменов-фристайлистов (по результатам анкетирования) / А.С. Пенигин // Мир спорта. – 2004. – № 4. – С. 11–14.

5. Пенигин, А.С. Фристайл (специализация лыжная акробатика): Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / А.С. Пенигин; Министерство спорта и туризма Республики Беларусь. НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь. – Минск, 2008. – 129 с.

## **АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО КОННОМУ СПОРТУ НА ГЛАВНЫХ СТАРТАХ 2011 ГОДА**

*Н.А. Петухова,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

В настоящее время в развитии конного спорта в Республике Беларусь происходят значительные изменения, касающиеся системы подготовки спортсменов и спортивных лошадей в целом. С целью дальнейшего развития конного спорта как составляющего звена государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь была разработана и утверждена программа развития конного спорта в олимпийском цикле 2009–2012 гг. Основными задачами программы являются: обеспечение эффективной подготовки спортсменов национальной команды по выездке, конкуру, троеборью к участию в Олимпийских играх и других крупнейших международных соревнованиях; совершенствование правового и экономического обеспечения конного спорта; популяризация конного спорта в республике; развитие материально-технической базы; улучшение ветеринарного контроля и контроля уровня подготовленности спортивных лошадей; повышение уровня научно-методического и информационного обеспечения конного спорта; укрепление и дальнейшее расширение международных связей в сфере конного спорта [1].

С целью изучения эффективности подготовки национальной и сборной команд Республики Беларусь по конному спорту была поставлена **задача:** провести анализ выступлений ведущих спортсменов-конников на главных стартах сезона, предшествующего Олимпийским играм 2012 года.

**Методы исследования.** Для решения поставленной задачи нами была изучена программная документация по конному спорту, документы планирования: перспективные групповые и индивидуальные модели подготовки, протоколы республиканских и международных соревнований.

В состав национальной и сборной команды в 2011 году входило 48 спортсменов, из них 10 мастеров спорта международного класса, 18 мастеров спорта. За каждым членом национальной команды в установленном порядке закреплено от 1 до 3-х спортивных лошадей, всего 76 голов.

Сезон 2011 года для всех олимпийских видов спорта, получивших развитие в нашей стране, являлся самым ответственным и сложным из четырехлетнего цикла подготовки как сезон завоевания лицензий на право участия в Олимпийских играх в Лондоне. В конном спорте за это право борются спортсмены национальной команды Республики Беларусь Елена Телепушкина, Александр Фоминов и Вячеслав Пойто – группа «А», троеборье; а также Екатерина Ефремова и Светлана Лойко – резервная группа, выездка [2].

Основной задачей для вышеперечисленных кандидатов на Олимпийские игры был набор очков в олимпийский рейтинг. Период набора очков начался с 1 марта 2011 г. и закончится 1 марта 2012 г. В настоящее время в основном завершен календарь рейтинговых стартов для нашей зоны, что позволяет подвести итоги сезона для национальной команды по конному спорту (таблица 1).

Таблица 1 – Анализ соревновательной деятельности спортсменов национальной команды по троеборью в сезоне 2011 г.

Фамилия, имя спортсмена	Главные соревнования				Международные соревнования					Очки в рейтинге	
	план		выполнение		Наименован. сор-ний	план		выполнение			
	рез-т (ш.о.)	мес-то	рез-т (ш.о.)	мес-то		результат (ш.о.)	мес-то	результат (ш.о.)	место		
Телепушкина Елена	50–65	1–3	51,20	1	МС 3* Польша	квалиф.	15–25	75	14	226	
					МС 3* Москва		50–75	1–3	53,1		1
					МС 3* Минск		50–75	1–3	46,90 78,10		1 4
					МС 3* Москва		50–75	1–3	60,40		1
Фоминов Александр	50–65	3–6	64,40 69,10 69,60	4 6 7	МС 3* Польша	квалиф.	10–15	63,50 72,80 78,40	4 12 20	155	
					МС 3* Москва		55–90	4–8	93,60		13
					МС 3* Минск	квалиф.			81,60		13
					Кубок мира финал				92		3
					МС 3* Москва		55–90	4–8	78,20		4
Пойто Вячеслав	48–56	1–3	55,50	3	МС 3* Польша	квалиф.	15–25	80,30	21	103	
					МС 3* Москва	квалиф.			70,10		7
					МС 3* Минск	квалиф.			69,20		10
					МС 3* Москва		60–75	1–3	73,80		3

В соответствии с моделью подготовки спортсмены национальной команды по троеборью приняли участие в 5 международных квалификационных турнирах: международных соревнованиях уровня 3 звезд, короткой программе (май – г. Сопот, июнь – г. Москва), этапе Кубка мира (июнь – пос. Ратомка), международных соревнованиях уровня 3 звезд, длинная программа (август – пос. Ратомка, сентябрь – г. Москва).

Елена Телепушкина выступала в турнирах на 3 лошадях. Рейтинговые очки и полную квалификацию набрала в паре с участником предыдущих Олимпийских игр – опытным Пассатом, заняв четыре первых места на турнирах в России и Беларуси, на лошадях Элга и Голиаф имеет половину квалификации.

Александр Фоминов весь сезон выступал на 4 лошадях. Полную квалификацию и рейтинговые очки набрал на лошадях Экстракт и Пасьянс. Участие в этапе Кубка мира на четырех лошадях дало Фоминову возможность стать бронзовым призером финала Кубка мира по троеборью 2011 г.

Вячеслав Пойто принял участие в турнирах на 3 лошадях. Одна из лошадей – Абсолют – не смогла продолжить выступление в сезоне из-за серьезной травмы. Наиболее успешными для Пойто были старт на этапе Кубка мира на Арбате – 3-е место и в Москве на Раскассе – 3-е место, результаты в остальных стартах не позволили набрать необходимых очков и получить полную квалификацию в паре с лошадью Арбат. В настоящее время данный спортсмен имеет квалификацию на лошади Раскассе, а на Арбате лишь половину.

Также необходимо отметить, что в настоящий момент мы имеем резервного всадника на Олимпиаду. Полную квалификацию на Олимпийские игры получила спортсменка Ксения Рыбак в паре с лошадью Престиж и набрала 6 очков в рейтинг. Дебют этой пары состоялся в текущем году в 2 трехзвездочных турнирах.

Спортсмены национальной команды по выездке приняли участие в 3 этапах Кубка мира и 4 международных турнирах уровня 3 звезд, проводимых в России, Украине и Беларуси.

Е. Ефремова в паре с лошадью Крайслер заняла 2 первых, 3 вторых места в этапах Кубка мира и 5 мест в тройке призеров на международных соревнованиях. С. Лойко с лошадью Гулбис заняла 2 первых, 2 третьих места на этапах Кубка мира, 2 третьих места на международных соревнованиях уровня 3-х звезд. С. Евщик с лошадью Домбай заняла 2 первых и 2 третьих места в этапах Кубка мира.

Главными стартами сезона для национальной команды по выездке и преодолению препятствий (конкуре) были этапы Кубка мира (ЭКМ) и Кубок Наций в конкуре, проводимые соответственно в сентябре и июле на базе республиканского центра олимпийской подготовки конного спорта и коневодства в пос. Ратомка Минского района (таблица 2).

В указанных соревнованиях в программах Большой приз (БП), Большой приз специальный (БПС) и КЮР Большого приза (КЮР БП) спортсменки высшей школы верховой езды заняли: С. Лойко – 1-е место (план 1–3-е место), Е. Ефремова – 2-е место (план 1–3-е место), Е. Варченя – 3-е место (план 4–8-е место), В. Желобкович – 4-е место (план 4–8-е место), Г. Зотова – 5-е место (план 4–8-е место). С. Евщик – 1-е место в личной программе Гран-при.

Спортсмены В. Иванов, И. Васьков, Е. Мороцкий, М. Крына заняли 2 место в Гран-при (Кубок Наций, 160 см) (план 1–3 место). Спортсмен И. Васильев не участвовал в программах Гран-при из-за отсутствия основной лошади. Кроме этого, В. Иванов занял 2-е место, Е. Мороцкий – 4-е место на этапе Кубка мира в Санкт-Петербурге (Россия). И. Васьков занял 4-е место в Гран-при на четырехзвездочном турнире в России.

Таблица 2 – Анализ соревновательной деятельности спортсменов национальной команды по выездке и преодолению препятствий в сезоне 2011 г.

Фамилия, имя спортсмена	Контрактные обязательства	Главные соревнования				
		Наименован. сор-ний	план		выполнение	
			результат	место	результат	место
выездка						
Ефремова Екатерина	ЭКМ 1–3 м	ЭКМ Минск	БП 63–66 %	2–5	БПС 64,83 %	2
Варченя Екатерина	ЭКМ 1–3 м	ЭКМ Минск	БП 60–64 %	4–8	БПС 61,97 %	3
Желобкович Вероника	ЭКМ 4–8 м	ЭКМ Минск	БП 60–63 %	4–8	КЮР БП 63,95 %	4
Зотова Галина	ЭКМ 4–8 м	ЭКМ	БП 62–64 %	4–8	КЮР БП 62,15 %	5
преодоление препятствий						
Иванов Василий	ЭКМ 1–3 м	ЭКМ Кубок Наций	0–8 ш.о.	1–3	12/0 ш.о.	2
Васьков Ибрагим	ЭКМ 4–8 м	ЭКМ Кубок Наций	0–8 ш.о.	1–3	4/0 ш.о.	2
Мороцкий Егор	ЭКМ 1–3 м	ЭКМ Кубок Наций	0–8 ш.о.	1–3	8/4 ш.о.	2
Васильев Игорь	ЭКМ 4–8 м	ЭКМ Минск	0–8 ш.о.	4–8	Не участвовал, продажа осн. лошади	

Следует отметить, что основная подготовка спортсменов и спортивных лошадей осуществлялась на базах учебно-спортивных учреждений нашей республики. Это республиканский центр олимпийской подготовки конного спорта и коневодства в пос. Ратомка, Могилевский областной центр олимпийского резерва по конному спорту и современному пятиборью, Гомельский областной центр олимпийского резерва по конному спорту, Минский областной центр олимпийского резерва по конному спорту, областной центр олимпийского резерва по конному спорту и коневодству г. Барань Витебской области, 13 детско-юношеских спортивных школ по конному спорту, подведомственных как областным управлениям по физической культуре спорту и туризму, так и Федерации профсоюзов Беларуси [3, 4].

Результаты проведенных исследований показали, что модели подготовки национальной команды по выезде, троеборью и преодолению препятствий были выполнены в полном объеме.

К окончанию спортивного сезона 2011 года рейтинговое количество очков Е. Телепушкиной составило 226, А. Фоминова – 155, В. Пойто – 103, что позволяет рассчитывать на получение 2 олимпийских лицензий (Е. Телепушкина, А. Фоминов). В. Пойто сохраняет шанс получить лицензию до 31 июня 2012 г.

Сравнительный анализ запланированных и показанных результатов выявил, что спортсмены национальной команды Республики Беларусь по конному спорту выполнили плановые задания и контрактные обязательства.

1. Программа развития конного спорта в Республике Беларусь в олимпийском цикле 2009–2012 годов // Программа утверждена на открытом заседании Президиума БФКС от 29.11.2008 г.

2. Информация о развитии конного спорта в Республике Беларусь // Информационно-аналитическая справка. – Материалы ОО «Белорусская федерация конного спорта».

3. Горохова, А.В. Современные тенденции развития конного спорта / А.В. Горохова, Н.А. Петухова // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта: материалы Междунар. науч.-метод. конф.; Минск, 10–11 апреля 2008 г. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2008. – С. 213–218.

4. Петухова, Н.А. Повышение эффективности соревновательной деятельности в конном троеборье / Н.А. Петухова, А.Н. Селищева, Н.О. Юранова // Международная научно-практическая конференция государств-участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 27–28 мая 2010 г. – Минск: БГУФК, 2010. – С. 122–126.

## **ДИНАМИКА ОБЩЕГО И ПАРЦИАЛЬНЫХ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ У ПЛОВЦОВ 15–17 ЛЕТ**

***П.М. Прилуцкий, канд. пед. наук, доцент,***

Белорусский государственный университет физической культуры,

***Е.А. Платонова, О.Е. Платонова,***

Белорусский государственный экономический университет,  
Республика Беларусь

Во всех циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости, тренировочные нагрузки достигли своего предела и дальнейшее повышение результативности может происходить только за счет качественного улучшения планирования тренировочных нагрузок. В этой связи большую актуальность приобретает определение оптимального соотношения объемов тренировочных нагрузок аэробной и анаэробной направленности в годичном цикле тренировки [3, 4].

Знание основных параметров тренировочной работы позволяет эффективно управлять подготовкой спортсмена на любом из этапов многолетней тренировки. Изучение изменений объемов тренировочной нагрузки в течение года позволяет судить о стратегии планирования годичного макроцикла, характерных ее особенностях. Это особенно важно знать для спортсменов, добивающихся высоких спортивных результатов [1–4].

Подготовка квалифицированных спортсменов становится с каждым годом все сложнее. В связи с этим важное значение имеет создание высокоэффективной системы их подготовки. Непрерывный рост спортивных достижений, все возрастающие тренировочные и соревновательные нагрузки повышают требования к спортсмену, предъявляют соответственно более жесткие требования к качеству планирования тренировочных нагрузок и эффективному их воздействию. Наиболее сложным периодом в подготовке пловцов является возраст 15–17 лет, то есть переходный период из юношеского спорта во взрослый [2, 3].

С целью выявления наиболее оптимального варианта годичного макроцикла нами была проанализирована и изучена динамика общего и парциальных объемов тренировочной нагрузки у десяти пловцов (КМС–МС, 15–17 лет). Все пловцы являлись победителями чемпионатов Республики Беларусь. Тренировочные нагрузки подразделялись на пять зон интенсивности, принятых в спортивном плавании.

Динамика общего и парциальных объемов плавания представлена в таблице 1.