

Анализ результатов сезона 2012 года показал, что спортивные пары № 2, 3 экспериментальной группы (в классе молодых лошадей) выполнили задачи подготовки в полном объеме, о чем свидетельствуют показатели прироста результативности: 30 и 35 % соответственно. Пара № 1 не смогла принять участие во всех запланированных стартах в связи с объективными трудностями предшествующей подготовки (отсутствие стандартного манежа, доставка к местам соревнований и т. д.), основной причиной отсутствия динамики у пары № 4 является ухудшение здоровья лошади (травмы в начале сезона).

По итогам главных стартов сезона 2012 года спортсмены, выступающие на лошадях уровня Большого приза (пары № 1, 2, 4) выполнили плановые задания в полном объеме, прирост результативности составил 50, 35 и 30 %. Кроме того пара № 1 имела квалификационный результат к Олимпийским играм в Лондоне. Однако для получения лицензии на Олимпиаду спортсменке не хватило количества международных рейтинговых стартов [2].

Причиной невыполнения плановых заданий парой № 3 является неспособность нести плановые нагрузки в связи с возрастом лошади.

В результате проведенных исследований мы смогли выявить прямую зависимость спортивного результата от грамотного подбора тренировочных и восстановительных средств в макроцикле.

Таким образом, четкие и полные знания о содержании и результатах тренировочной и соревновательной деятельности в выезде на каждом из этапов необходимы, прежде всего, для: определения общей стратегии подготовки, возможности быстрого и точного выявления причин успеха или неудачи; внесения своевременных корректировок в планы; повышения эффективности тактической подготовки [3].

Данные, полученные в ходе исследования, позволяют сделать следующие выводы:

- распределение объема нагрузок по мезо- и микроциклам происходит на основе анализа подобного цикла подготовки, а также принципов и закономерностей спортивной тренировки;
- для повышения эффективности подготовки спортсменов высших разрядов необходимо планирование достаточного количества стартов в спортивном сезоне и формирование единых методических подходов к системе подготовки;
- своевременный контроль и анализ выполнения моделей высококвалифицированными парами «всадник – лошадь» в выезде позволит повысить их результативность в следующем соревновательном сезоне.

Процесс подготовки молодой лошади весьма сложен и многообразен и не может строиться по стандартной единой схеме. Каждая лошадь отличается своим характером и темпераментом, которые постоянно изменяются в ходе роста и развития организма. Только опыт всадника и тренера позволит вовремя избежать форсирования тренировки, приводящей к повышенному травматизму и сокращению спортивного долголетия лошади как основного партнера.

1. Петухова, Н. А. Управление тренировочным процессом в конном спорте / Н. А. Петухова, Э. А. Костюкевич // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы международной науч.-практ. конф. (Минск, 8–10 апреля 2009 г.). «Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и резерва в единоборствах». – Минск: БГУФК, 2009. – С. 160–163.

2. Информация о развитии конного спорта в Республике Беларусь: информационно-аналитическая справка / Материалы ОО «Белорусская федерация конного спорта», 2012.

3. Горохова, А. В. Стратегия соревновательной деятельности в конном спорте и факторы, оказывающие на нее влияние / А. В. Горохова, Н. А. Петухова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы XII Международной научной сессии по итогам НИР за 2010 год, Минск 12–20 апреля 2011 г. – Минск: БГУФК, 2011. – С. 52–54.

ПОДХОДЫ К ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КАРАТИСТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КАТА

Лысенко Е.Н.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

На современном этапе развития спорта весьма важным является своевременное выявление и учет индивидуальных особенностей спортсменов. Проблема индивидуализации в катэ в настоящее время практически не изучена. Соревновательный объем техники в ката весьма разнообразен и включает в себя комплексы, которые отличаются друг от друга временем исполнения, координационной сложностью, наличием скоростных и медленных двигательных действий [2]. В процессе подготовки к ответственным стартам перед спортсменами и тренерами появляется вопрос: как разобраться во всем многообразии ката и выбрать вариант, который позволит реализовать соревновательный потенциал?

В работе показано попытка построение тренировочного процесса каратистов, специализирующихся в ката, с учетом индивидуального уровня и структуры физической подготовленности. Для решения поставленной задачи проведено тестирование с помощью контрольных испытаний рекомендованных программой для ДЮСШ по каратэ [1]. Однако полученные данные не позволили выявить индивидуальные особенности испытуемых. Результаты спортсменов высокой и низкой квалификации оказались идентичными, несмотря на различное содержание их тренировочного процесса. Вероятно, это связано с тем, что используемые тесты не характеризуют уровень специальной подготовленности спортсмена, так как являются не специфичными для данного вида спорта; кроме того, упражнения, применяемые в тестировании, в своем большинстве не используются в тренировочном процессе.

В связи с отсутствием положительных результатов предстояло найти способ выявления индивидуальных особенностей. Для достижения поставленной задачи использовался метод экспертных оценок, который выбран в связи с тем, что на соревнованиях судьи оценивают спортсменов визуально и с помощью этого метода. Вероятно, информативнее оценивать уровень проявления двигательных способностей в ката, чем с помощью тестов, предложенных программой по каратэ. В качестве экспертов выступали пять ведущих тренеров Белорусской федерации традиционного каратэ со стажем работы в группах спортивного совершенствования специализации ката от 8 до 30 лет. Все эксперты являлись действующими судьями. Параметры, которые оценивали эксперты, отражены в правилах соревнований по ката, которые использовалась до конца 2012 года [3]. Кроме того специалистам было предложено обратить внимание на исполнение отдельных элементов и дать рекомендации каждому из спортсменов, так как причиной неудач на соревнованиях могут быть именно технические ошибки.

Первое обследование проводилось на базе Белорусской федерации традиционного каратэ. В нем принимали участие 10 лучших спортсменов федерации по ката. Общие характеристики выборки представлены в таблице.

Таблица – Основные характеристики выборки

| № | Название группы | Пол | Возраст | Квалификация |
|---|------------------------|-----|---------|--------------|
| 1 | Экспериментальная (ЭГ) | М | 15–18 | КМС, МС |
| 2 | Контрольная (КГ) | М | 15–18 | КМС, МС |

Всем участникам исследования было предложено выполнить 3 ката (Bassai Dai, Seienchin, Annan), которые, по данным видеоанализа, обладают различными характеристиками, относятся к группе легких, средних и сложных комплексов [2]. Условия, при которых проводилось исследование, максимально приближены к соревновательным. После стандартной разминки спортсмены по очереди демонстрировали ката. Отдых между подходами был достаточным для восстановления. После демонстрации спортсменом ката эксперты независимо друг от друга выставляли оценки по десятибалльной шкале, которая предложена в программе по каратэ [1].

По итогам первого обследования выявлены: ошибки, совершаемые спортсменами, уровень проявления двигательных способностей и какие из них являются ведущими (гибкость эксперты не оценивали). На основании анализа мнений экспертов, составлены модели физической подготовленности исследуемых спортсменов. Полученные результаты дают наглядную информацию о ведущих и отстающих способностях и о том, как они проявляются в различных комплексах ката. Пример модели представлен на рисунке 1.

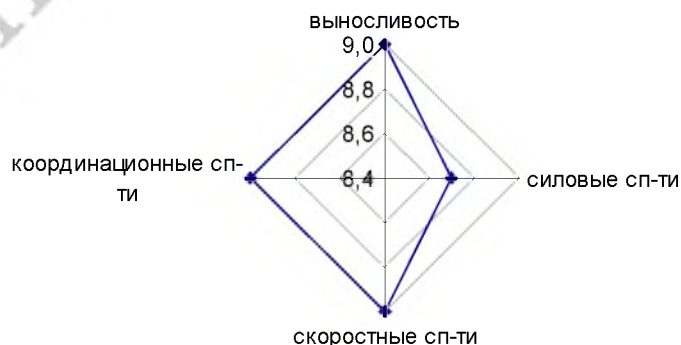


Рисунок 1 – Пример модели физической подготовленности испытуемого № 1

Для облегчения работы по подбору ката в соответствии с уровнем подготовленности разработана соответствующая база данных в формате Microsoft Access, которая соотносит уровни подготовленности спортсмена и выбирает те ката, которые подходят именно ему на данном тренировочном этапе. Распределение ката по уровню физической подготовленности проведено ранее на основании анализа видеоматериалов [2].

Для проверки достоверности полученных данных спортсмены группы спортивного совершенствования, принимавшие участие в тестировании, были разделены на 2 равнозначные группы по 5 человек каждая (таблица).

Продолжительность эксперимента составила 4 недели. Все спортсмены тренировались по обычной программе. Разница между КГ и ЭГ состояла в том, что комплексы ката спортсменов ЭГ выбраны с помощью автоматической базы данных. Другая группа работала с произвольными ката, которые выбирали сами спортсмены на основании субъективных ощущений, по данным автоматической базы не в полной мере им подходящими.

По окончании эксперимента проведено повторное тестирование с использованием метода экспертных оценок. Спортсмены ЭГ выполняли ката, которые выбирались с использованием базы данных и с учетом их уровня подготовленности. Проанализировав полученные баллы и сравнив их средние значения с первым обследованием, можно сделать вывод о том, что выносливость спортсменов оценена выше в 60 % случаев (рисунок 2 А), 40 % испытуемых повторили прежний результат. Уровень силовых способностей повысился у 80 % спортсменов, у 20 % – остался прежним (рисунок 2 Б).

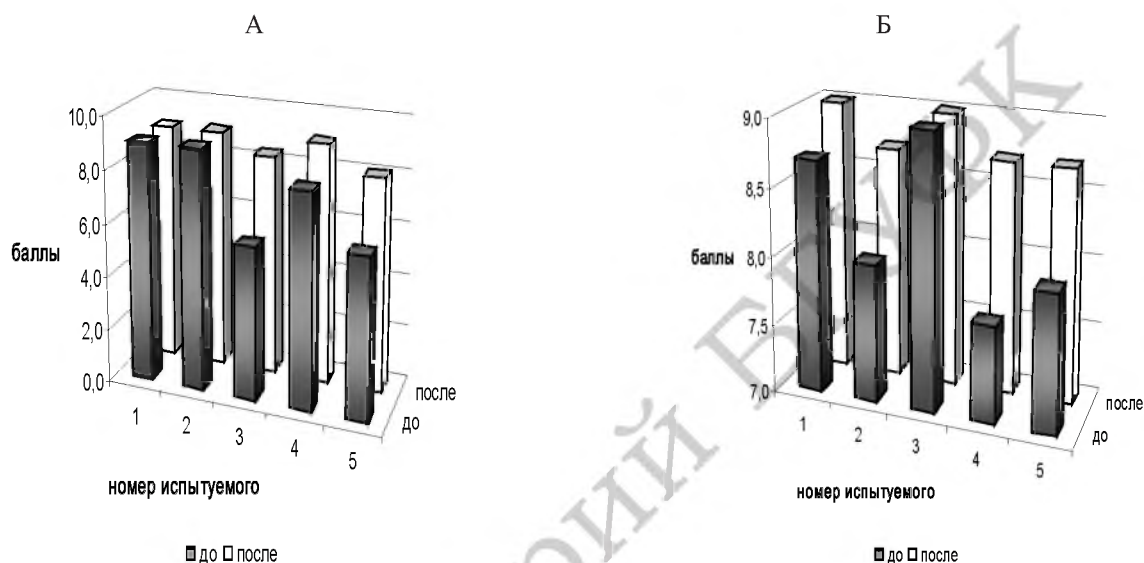


Рисунок 2 – Уровень проявления выносливости (А) и силовых способностей (Б) спортсменов экспериментальной группы до и после эксперимента

Уровень скоростных способностей в ЭГ повысился в 60 % случаев, у 40 % спортсменов – остался прежним и составил в среднем 9 баллов (рисунок 3 А). Координационные способности улучшились у 20 % испытуемых, а у 80 % результаты не изменились, так как и до эксперимента были оценены экспертами в среднем в 9 баллов (рисунок 3 Б)

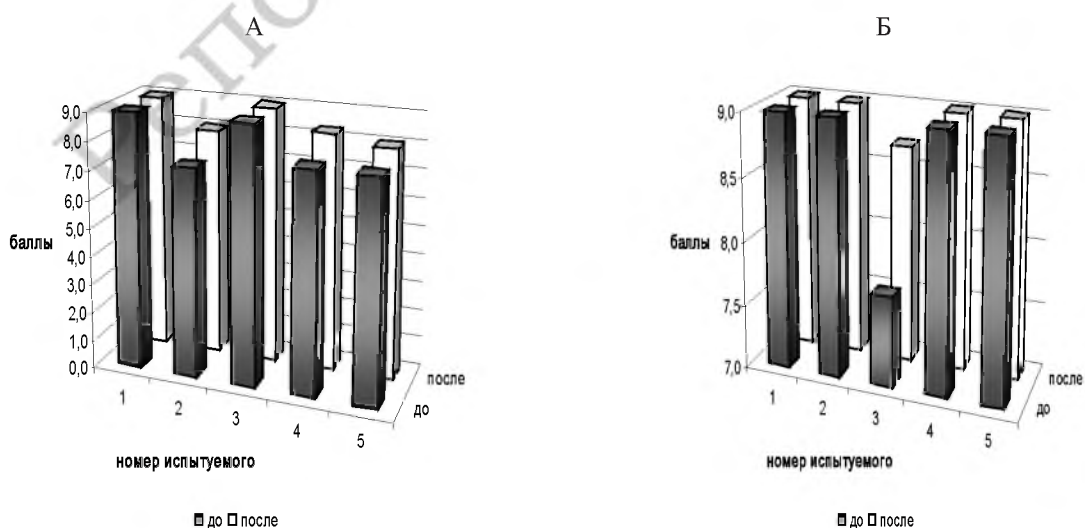


Рисунок 3 – Уровень проявления скоростных (А) и координационных способностей (Б) у спортсменов экспериментальной группы до и после эксперимента

Таким образом, по четырем исследуемым показателям в ЭГ наблюдался прирост уровня подготовленности, либо его стабилизация.

По-видимому, этот факт связан с двумя причинами:

- 1) повышение уровня подготовленности произошло за счет специальных упражнений;
- 2) правильный подбор комплексов ката позволил спортсменам реализовать имеющийся потенциал.

Спортсмены КГ выполняли 3 различных комплекса ката, которые, согласно разработанной автоматической базе данных, не подходили им в полной мере, но, по мнению участников эксперимента, необходимы в соревновательном арсенале. Проанализировав полученные результаты, можно сделать выводы о том, что у спортсменов контрольной группы оценка выносливости в 20 % случаев не изменилась. У 80 % испытуемых уровень проявления данной способности был оценен ниже по сравнению с исходным. При оценке силовых способностей в КГ результаты не изменились в 60 % случаев, а у 40 % – снизились по сравнению с исходными. Вероятно, это связано со сложностью точной оценки силы удара при демонстрации комплексов ката. При анализе разницы между исходными и последующими показателями проявления скоростных способностей выяснилось, что у 20 % испытуемых их уровень не изменился, а в 80 % случаев был ниже. По-видимому, это связано с тем, что скоростные способности достаточно сложно поддаются тренировке, что еще раз подчеркивает важность учета уровня их развития при индивидуальном выборе комплексов ката. Координационные способности в 60 % случаев были оценены также, как и в исходном тестировании. По-видимому, это связано с тем, что первоначальный уровень был высоким. В 40 % случаев оценка была выставлена ниже.

Таким образом, отрицательные результаты эксперимента в контрольной группе показали, что для достижения высоких соревновательных результатов необходимо индивидуализировать тренировочный процесс. Одним из подходов в реализации разрабатываемой нами концепции индивидуализации, может стать выбор ката на основании текущего уровня физической подготовленности спортсменов, а также использование метода экспертных оценок как одного из основных при контроле уровня физической подготовленности.

Кроме того, такой подход позволяет выявлять не только текущий уровень подготовленности спортсмена, но и планировать необходимые результаты и контролировать их. Разработка индивидуальных тренировочных программ по данным контроля с помощью избранного нами метода, а так же выбор ката с помощью автоматической базы данных, позволяет сделать тренировочный процесс более специализированным. Необходимо отметить, что метод экспертных оценок не должен являться единственным способом контроля уровня физической подготовленности спортсменов. Однако в условиях отсутствия информативных тестов данный метод дважды на практике доказал свою эффективность.

1. Каратэ: программа для детско-юношеских спортивных школ / сост.: В. А. Барташ [и др.]. – Минск: БГУФК, 2007. – 160 с.

2. Лысенко, Е. Н. Классификация ката каратэ / Е. Н. Лысенко // Международная научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств: в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2012. – Ч. 1: Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы V Научно-практ. конф. молодых ученых. – С. 34–37.

3. Правила соревнований по каратэ, версия 2009 г. / Белорусская федерация каратэ. – Минск, 2009. – 45 с.

АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ

Масюкович Н.О., Булатов П.П., доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Велосипедный спорт на шоссе является одним из самых распространенных видов спорта в мире. Он был включен в программу первых Олимпийских игр в Афинах. Самыми важными и престижными являются такие многодневные гонки как: Тур де Франс, Джиро ди Италия, Вуэльта Испания, а среди однодневных – Олимпийские игры, чемпионаты мира, Париж-Рубе и другие. Белорусские велосипедисты оставили заметный след в истории этих соревнований. Они становились олимпийскими чемпионами, чемпионами мира, победителями этапов больших туров. Нынешнее поколение белорусских чемпионов достойно представляет федерацию нашей страны в лучших профессиональных клубах мира. Их опыт имеет важное значение для понимания процессов, происходящих при подготовке спортсменов высокого класса, для роста профессионального уровня белорусских тренеров.

Структура годичного цикла подготовки состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов, является традиционной на протяжении многих лет и не отличается от структуры, которую используют белорусские тренеры. Подготовительный период профессиональных спортсменов короткий и составляет 30–50 дней (декабрь – январь). Задачей этого периода является выход на 80–85 % готовности по специальной выносли-