

Специализация гребцов не оказывает статистически достоверного влияния на их общую физическую подготовленность в подготовительном периоде подготовки годовичного макроцикла, как в возрасте 15–16 лет, так и в возрасте 17–18 лет. Подтверждено результатами ANOVA-анализа.

1. Куликов, Л. М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М. : ФОН, 1995. – 135 с.

2. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

3. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов : метод. пособие / В. Г. Никитушкин. – М., 2009. – 112 с.

4. Пенчен, Г. Совершенствование силовой выносливости квалифицированных спортсменов в гребле на каноэ в подготовительном периоде подготовки : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту / Г. Пенчен ; Нац. ун-т физ. восп. и спорта Украины. – Киев, 2010. – 23 с.

5. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.

6. Дубковский, А. С. Средства силовой тренировки гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации / А. С. Дубковский // Мир спорта. – 2005. – № 2. – С 5–6.

7. Неминуций, Г. П. Средства общей физической подготовки гребцов // Гребной спорт : ежедневник / Г. П. Неминуций. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – С. 52–54.

8. Жуков, С. Е. Педагогический контроль физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ / С. Е. Жуков, А. Л. Сируц, Е. Ю. Гусев // Мир спорта. 2013. – № 2. – С. 11–16.

9. Иссурин, В. Б. Специальная подготовка гребцов на байдарках : метод. рекомендации. Госкомспорта СССР / В. Б. Иссурин, В. Ф. Каверин, А. Н. Никаноров. – М., 1986. – 40 с.

Поступила 01.06.2015

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СБОРНОЙ КОМАНДЫ БГУФК ПО ЗИМНЕМУ МНОГОБОРЬЮ «ЗДОРОВЬЕ» И РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЙ НА РЕСПУБЛИКАНСКОЙ УНИВЕРСИАДЕ

Е.Л. Тихонова, С.К. Селезнев,

Белорусский государственный университет физической культуры

Статья посвящена вопросам методики тренировки в зимнем многоборье «Здоровье». Это один из самых молодых и массовых видов Республиканской универсиады, проводимый на основе Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь [4]. Рассматриваются пути повышения результативности выступлений в отдельных дисциплинах многоборья и всего комплекса в целом.

PREPARATION FEATURES OF THE BSUPC TEAM FOR WINTER ALL-ROUND COMPETITION “HEALTH” AND THEIR RESULTS ON THE REPUBLICAN UNIVERSIADE

The article is devoted to the problem of training technique in winter all-round competition “Health”. It is one of the youngest and mass types of the Republican Universiade which is carried out on the basis of the Provision on the State sports and health-improving complex of the Republic of Belarus [4]. Different ways of performance effectiveness increasing in separate disciplines of all-round and of all complex in general are considered.

Введение. Программа соревнований по зимнему многоборью «Здоровье» включает следующие упражнения: стрельбу из пневматической винтовки, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, лыжную гонку. Эти упражнения способствуют гармоническому развитию личности и имеют большое прикладное значение в жизни [2].

Главная цель занятия зимним многоборьем в УВО – укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и жизненно важных прикладных навыков.

Развитие зимнего многоборья «Здоровье» в студенческой среде способствует оздоровлению, общему физкультурному образованию, нравственному и патриотическому воспитанию, формированию здорового образа жизни средствами физической культуры, совершенствованию жизненно необходимых физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости и др. [3, 7].

Выполнение упражнений, входящих в зимнее многоборье «Здоровье», требует от спортсмена проявления разносторонних физических качеств, таких как сила, скорость, координационные и скоростно-силовые способности, скоростная выносливость.

В зимнее многоборье приходят спортсмены, уже имеющие спортивный опыт в смежных видах спорта. Как правило, это лыжные гонки и биатлон. Добиться высоких результатов в зимнем многоборье им позволяет опыт и хорошая физическая и функциональная подготовленность [3].

При занятиях зимним многоборьем необходимы все физические качества, но наиболее значимыми являются скоростно-силовые, скоростная выносливость, сила и координационные способности.

Скоростная выносливость и скоростно-силовые качества проявляются в лыжных гонках и прыжках в длину с места, силовые качества – в силовой гимнастике, а координационные способности – в стрельбе пулевой.

Программа соревнований по зимнему многоборью «Здоровье» включает несколько спортивных дисциплин, для каждой из которых характерен свой специфический морфотип спортсмена [5, 7].

Объединение различных видов спорта в одно целое предъявляет более специфические требования к подбору средств и методов тренировки многоборца по

сравнению с подготовкой спортсмена в любом из этих отдельно взятых видов, поскольку тренировки должны иметь разнонаправленное действие на организм занимающегося.

Как в любом виде спорта, так и в зимнем многоборье «Здоровье» имеются свои особенности планирования тренировок. Многоборец должен быть разно-сторонне развит.

Тренировочные занятия необходимо планировать так, чтобы основная нагрузка в один день приходилась на одну дисциплину многоборья, а остальные упражнения выполнялись в разминочном или поддерживающем режиме [1, 5, 6].

Лыжная подготовка многоборца

В лыжных гонках первостепенное значение имеет экономичность двигательной деятельности, которая определяется, прежде всего, соответствием того или иного способа передвижения условиям скольжения и рельефа местности, по которой проложена трасса.

При планировании спортивной тренировки многоборцев в лыжных гонках учитываются общая схема распределения средств и методов подготовки в годичном цикле и индивидуальные способности спортсменов.

Огромное значение регулярной круглогодичной тренировки многоборца в лыжных гонках заключается в непрерывном систематическом совершенствовании всех функций организма. Не менее важное значение имеет правильно организованная и хорошо продуманная круглогодичная тренировка для развития и совершенствования таких важных качеств, как быстрота, сила, выносливость, исключительно на основе которых и возможно достижение высоких спортивных результатов [2, 7].

В целом учебно-тренировочный процесс многоборцев в лыжных гонках соответствует подготовке спортсмена лыжника.

Стрелковая подготовка в зимнем многоборье «Здоровье»

В отличие от иных видов многоборья, где спортсмены встречаются в единоборстве друг с другом, в стрельбе пулевой многоборец ведет самый трудный из поединков – поединок с самим собой [2].

Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений, умения дифференцировать величину мышечных усилий. Меткий выстрел в стрельбе из пневматического оружия во многом зависит от технической подготовки спортсмена. Техника складывается в основном из четырех взаимосвязанных компонентов: изготовления, прицеливания, управления дыханием и управления спуском.

При стрелковой подготовке многоборца необходимо учитывать некоторые факторы, пренебрежительное отношение к которым может значительно снизить эффективность этой подготовки. К этим факторам относятся: качество оружия и боеприпасов, освещенность мишеней, прицельных приспособлений, психологическая устойчивость самого спортсмена. Все эти факторы необходимо учитывать в ходе тренировки и особенно соревнований. Для психологической подготовки спортсмена целесообразно включать элементы соревнований в тре-

нировочный процесс, практиковать встречи с многоборцами других спортивных организаций.

Рациональный темп и ритмичность выполнения отдельных действий по производству выстрелов, оптимальное распределение времени на выстрелы и на отдых между ними, между сериями и положениями с учетом изменения условий и обстановки являются важными показателями высокого мастерства спортсмена [2, 8].

Особенности подготовки спортсменов-многоборцев по силовой гимнастике

Силовая гимнастика в многоборье является одним из самых простых, но в то же время и самых субъективных видов, что обязывает специалистов серьезно к ней относиться. Под упражнением силовой гимнастики многоборца понимается подтягивание на перекладине у мужчин и сгибание-разгибание рук в упоре лежа у женщин [1].

В основе методики силовой подготовки многоборца лежит повторный метод тренировки. Некоторые тренеры в недельном цикле пользуются и «лестничным методом», но он менее эффективен [6].

При выполнении подтягивания на перекладине динамическая работа мышц, участвующих в подъеме и опускании туловища, сочетается со статической работой мышц-сгибателей пальцев, обеспечивающих фиксацию хвата. Поэтому результат в подтягивании определяется уровнями развития как статической, так и динамической силовой выносливости названных мышечных групп спортсмена. Ясно, что при недостаточном уровне развития статической выносливости, спортсмен заканчивает выполнение упражнения раньше истечения отведенных на это четырех минут по причине утомления мышц-сгибателей пальцев, а при недостаточном развитии уровня динамической выносливости он оказывается не в состоянии выполнить очередное подтягивание, несмотря на надежный хват.

Тренировочные средства, используемые спортсменом, должны обеспечивать оптимальное сочетание уровней развития статической и динамической силовой выносливости, т. е. такое их сочетание, при котором спортсмен может поддерживать высокий темп подтягиваний на протяжении всех четырех минут соревновательного упражнения [3, 6].

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа – одно из самых распространенных упражнений. Оно хорошо тренирует грудь и трицепсы и не требует никакого инвентаря.

При тренировке сгибания-разгибания рук в упоре лежа необходимо варьировать количество повторений. Например, один день – сгибание-разгибание рук в упоре лежа без веса максимальное количество раз, а через день – с большим отягощением на 8–10 раз. Иными словами, необходимо чередовать работу над развитием выносливости и работу над развитием силы [1, 3, 6].

Методика тренировки в прыжках в длину с места

Развитие необходимых качеств многоборца в прыжке достигается только многократным повторением физических упражнений. Повторное воздействие физических упражнений предусматривает чередование работы и отдыха.

При совершенствовании техники прыжков для повышения мощности рабочих усилий и эффективности их использования применяются разнообразные специальные упражнения, способствующие развитию комплекса специальных двигательных качеств и специфических навыков [1, 8].

Непрерывное развитие необходимых качеств, в первую очередь, скоростно-силовых, и эффективная реализация их при совершенствовании техники прыжков осуществляются путем изменения недельного объема и интенсивности тренировочных средств на различных этапах подготовки. При комплексном планировании занятий с наибольшим числом повторений отдельных средств в недельном цикле подготовительного периода (3–4 раза) и в соревновательном периоде (2–3 раза) достигаются хорошие результаты [1, 2, 7].

Цель исследования: совершенствование методики тренировки у студентов БГУФК при подготовке к соревнованиям по зимнему многоборью «Здоровье».

Предполагалось, что целенаправленное применение в тренировочном процессе сборной команды БГУФК по зимнему многоборью «Здоровье» средств и методов, направленных на развитие и совершенствование скоростно-силовых и силовых качеств, позволит повысить показатели в отдельных видах многоборья и результата в целом.

Организация и результаты исследования. На основе анализа протоколов соревнований Республиканских универсиад по зимнему многоборью «Здоровье» с 2010 по 2013 гг. выявлено, что из четырех видов, входящих в программу зимнего многоборья, наиболее стабильные и высокие результаты спортсмены показывают в стрельбе из пневматической винтовки (рисунок 1.). Стрельба пулевая предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Если для скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то стрельба пулевая предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие физических качеств.

В лыжной гонке участниками команды БГУФК также были показаны хорошие результаты. Это объясняется тем, что в сборную команду БГУФК по зимнему многоборью «Здоровье» входят в основном спортсмены специализаций «лыжные гонки» и «биатлон».

В разные годы процент лыжной составляющей многоборья в общем количестве очков был различным от 33,02 % в 2010 г. до 22,92 % в 2012 г. (рисунок 1.).

На результаты, показанные в лыжных гонках в различные годы, помимо подготовленности спортсменов команды, влияют метеорологические условия проведения соревнований, снежный покров трассы, рельеф трассы, ее сложность, а также инвентарь и его подготовка к соревнованиям, поэтому их нельзя сравнивать. Наиболее слабыми звеньями из года в год остаются скоростно-силовые и силовые виды упражнений, входящие в зимнее многоборье – это прыжок в длину с места и силовая гимнастика (сгибание-разгибание рук в упоре лежа у женщин, подтягивание на высокой перекладине у мужчин), которые составляют в сумме двух видов 42,43 % от всей программы многоборья (рисунки 1., 2.).

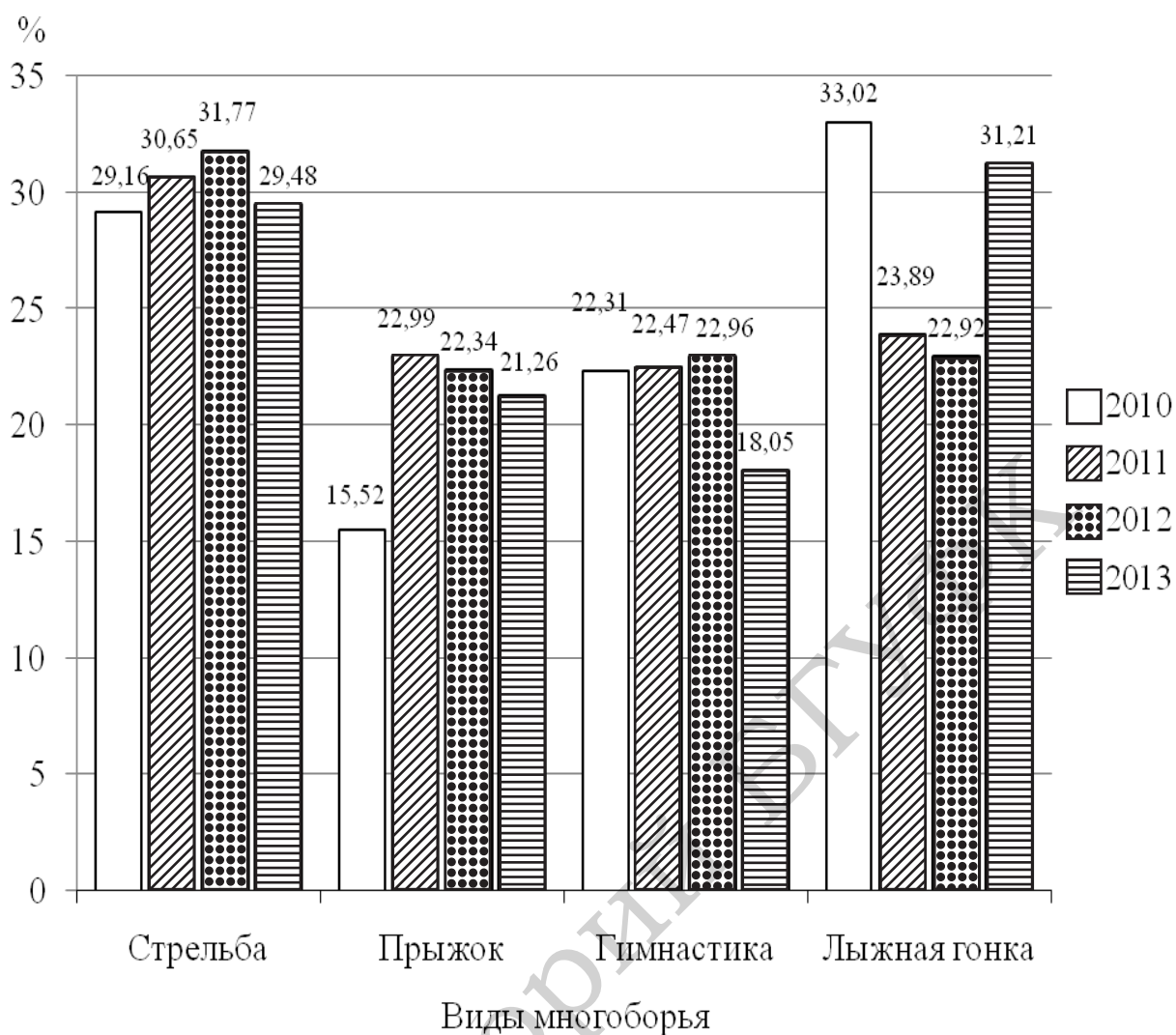


Рисунок 1. – Результаты сборной команды БГУФК по видам зимнего многоборья «Здоровье» на Республиканских универсиадах с 2010 по 2013 гг. (в % от общей суммы очков)

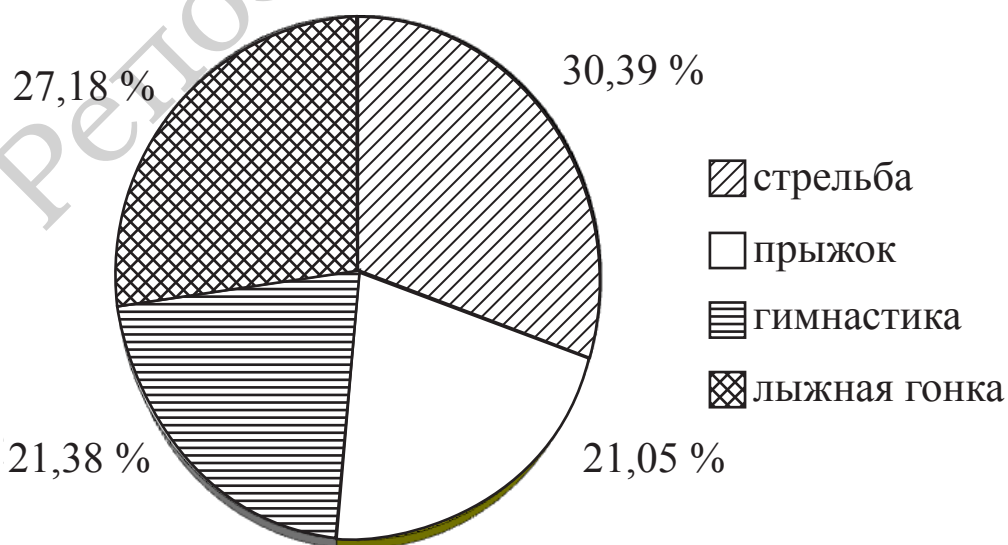


Рисунок 2. – Процентное соотношение очков в видах зимнего многоборья «Здоровье» у студентов сборной команды БГУФК (с 2010 по 2013 гг.)

Та же тенденция наблюдается и у сильнейших сборных команд УВО страны.

У студентов сборной команды БРУ (рисунок 3.) также слабыми видами многоборья являются прыжок (18,15 %) и гимнастика (19,83 %). Наиболее весомый вклад в итоговый результат у них вносит лыжная составляющая – 31,95 %.

Сборная команда БГУ всегда показывает хорошие результаты в лыжной гонке, что составляет 40,53 % от всех видов многоборья (рисунок 4.). Однако наиболее слабым видом является гимнастика – 15,75 %.

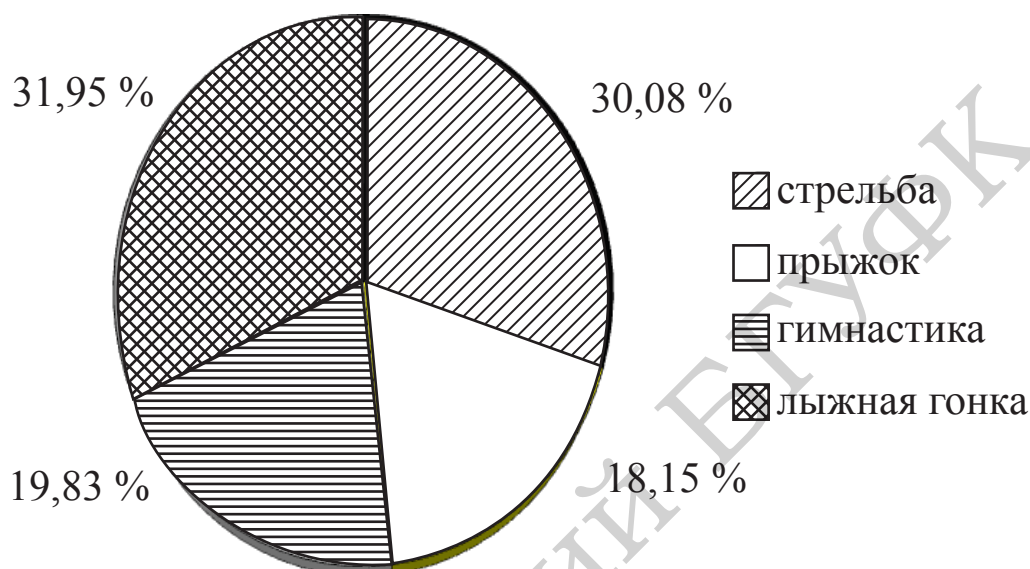


Рисунок 3. – Процентное соотношение очков в видах зимнего многоборья «Здоровье» у студентов сборной команды БРУ (с 2010 по 2013 гг.)

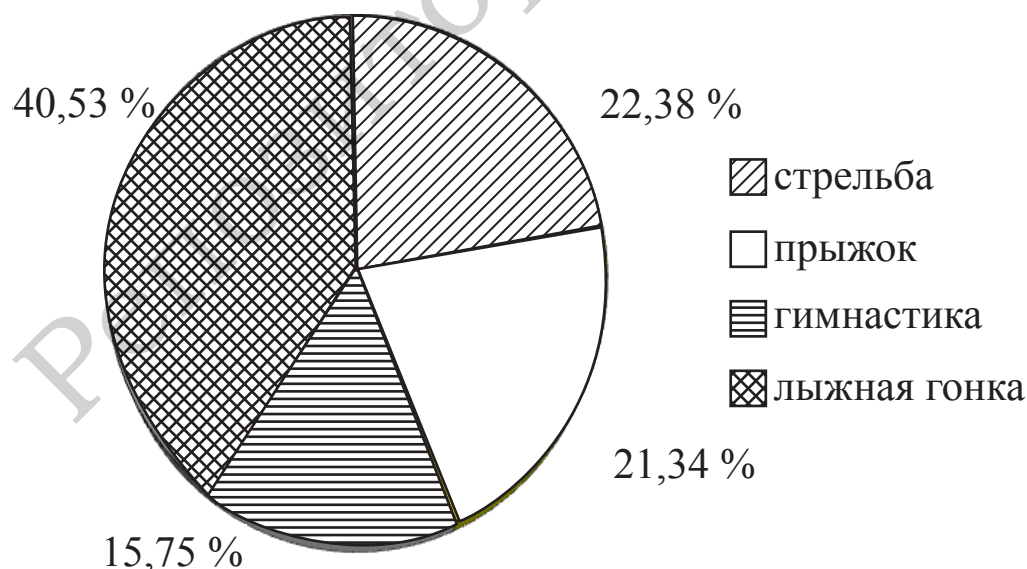


Рисунок 4. – Процентное соотношение очков в видах зимнего многоборья «Здоровье» у студентов сборной команды БГУ (с 2010 по 2013 гг.)

У команды БНТУ 35,33 % занимает такой вид многоборья, как стрельба, немного меньше очков в лыжной гонке – 32,18 %, в упражнениях силовой гимнастики – 13,59 % от всех видов многоборья (рисунок 5.).

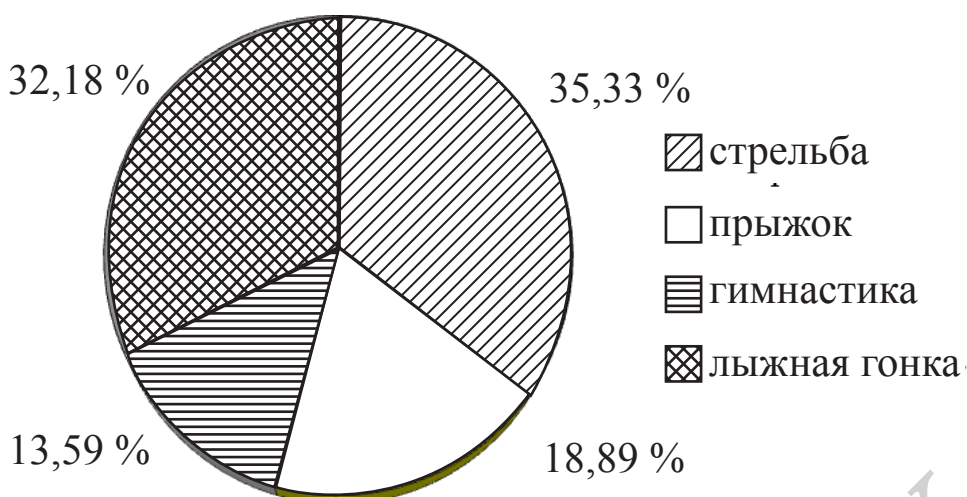


Рисунок 5. – Процентное соотношение очков в видах зимнего многоборья «Здоровье» у студентов сборной команды БНТУ (с 2010 по 2013 гг.)

У команды БГМУ наибольший процент очков приходится на результат в лыжных гонках – 32,16 % (рисунок 6.), немного меньше очков (27,13 %) приходится на результат в стрельбе из пневматической винтовки. На силовую гимнастику приходится 19,53 % – наиболее слабый вид.

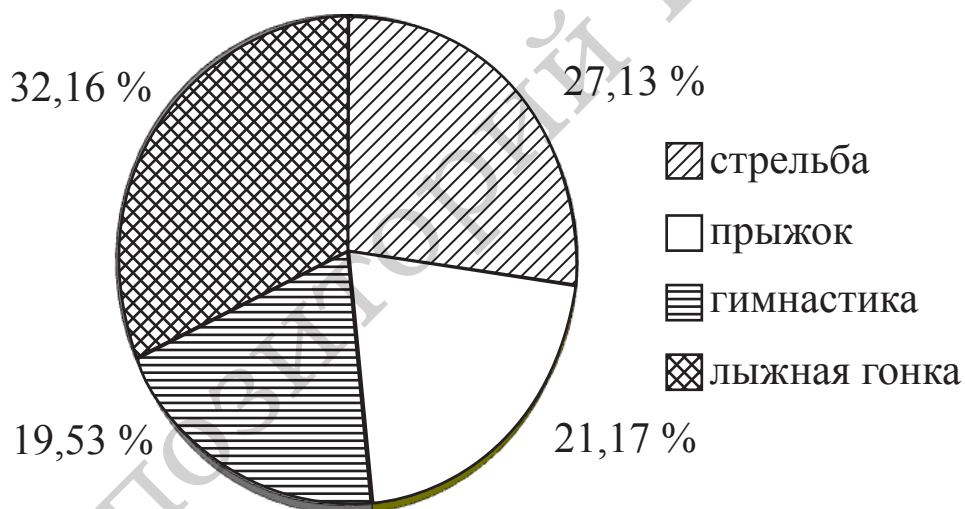


Рисунок 6. – Процентное соотношение очков в видах зимнего многоборья «Здоровье» у студентов сборной команды БГМУ (с 2010 по 2013 гг.)

Для улучшения показателей в упражнениях многоборья, связанных со скоростно-силовыми и силовыми качествами, в учебно-тренировочный процесс членов сборной команды БГУФК в подготовительном периоде был разработан и внедрен комплекс упражнений для развития этих качеств.

В комплекс были включены следующие упражнения:

1. Бег на месте, высоко поднимая бедро.
2. Лежа на спине, хват руками за гимнастическую стенку, поднятие и опускание ног.
3. В упоре лежа сгибание и разгибание рук, ноги находятся на опоре разной высоты.

4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед.
5. Подтягивание на высокой перекладине, используя различные хваты.
6. Лежа на гимнастической скамейке, ноги зафиксированы, поднятие и опускание туловища.
7. Стоя в парах, перекидывание набивного мяча одной рукой.
8. Стоя, поднятие и опускание штанги (гантелей) различного веса.

Нагрузка в этих упражнениях дозировалась индивидуально количеством повторений, а также длительностью работы и отдыха.

Сравнение результатов соревнований 2010–2013 гг. с данными выступления в 2014 г. (рисунок 7.) свидетельствует о том, что произошли положительные изменения по четырем видам многоборья. В частности, улучшились результаты: в стрельбе на 139,5 очка, в прыжках на 85 очков, в силовой гимнастике на 18,2 очка, в лыжной гонке на 184,5 очка.

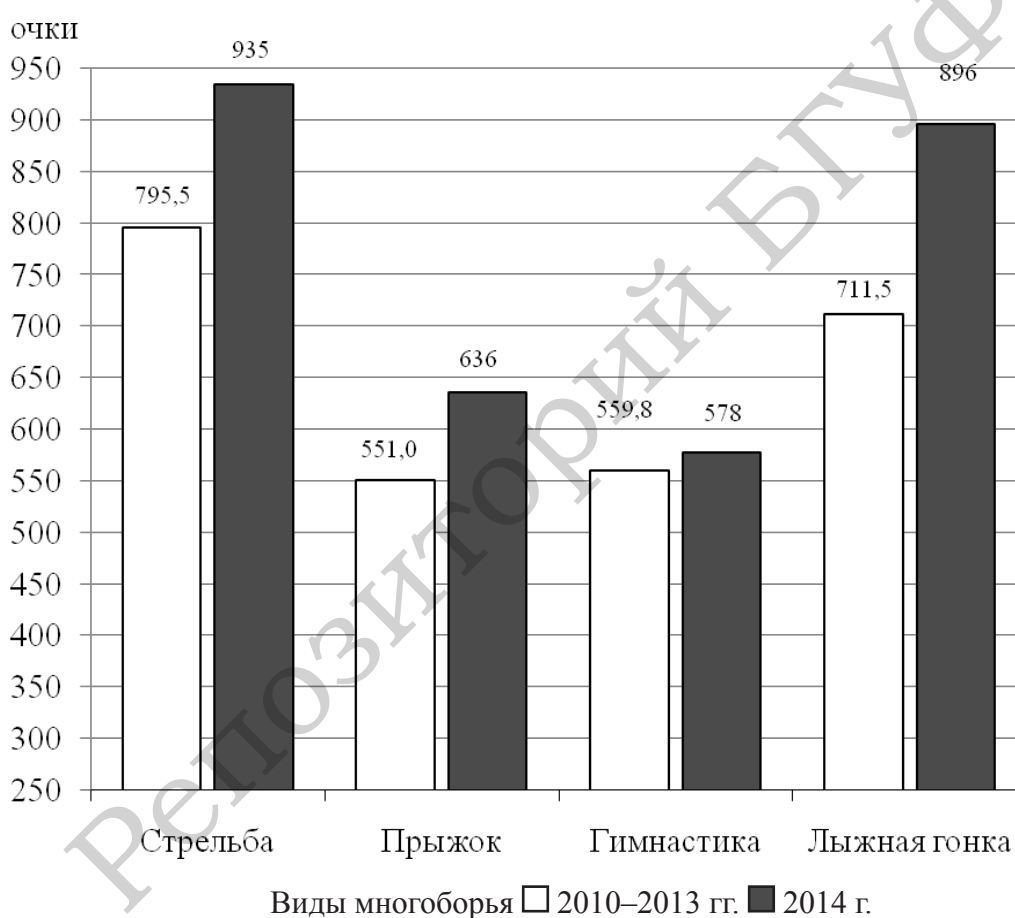


Рисунок 7. – Результаты сборной команды БГУФК в Республиканских универсиадах по зимнему многоборью «Здоровье» (2010–2013 гг. и 2014 гг.)

По нашему мнению, результаты сборной команды БГУФК в лыжных гонках необходимо сравнивать с результатами сильнейших команд, показанными в соревнованиях одного года, так как в этом виде многоборья необходимо учитывать погодные условия, рельеф трассы, качество подготовки лыж и т. д.

Для этого мы сравнили результаты показанные сборной командой БГУФК в лыжной гонке и четырех лучших команд (по сумме набранных очков) отдельно по каждому году выступления (рисунок 8.).

На рисунке 8. видно, что участники сборной команды БГУФК, за исключением 2010 года, занимают вторую позицию в лыжных гонках среди пяти лучших команд по сумме всех видов многоборья, проигрывая только команде Белорусского государственного университета. Однако из года в год команда БГУФК в общем зачете занимает первое место, тогда как команда БГУ за эти годы не поднималась выше 3-го. Из этого следует, что тренировочный процесс в многоборье должен проводиться по всем направлениям равноценно, чтобы в конечном итоге получить суммарно высокий результат.

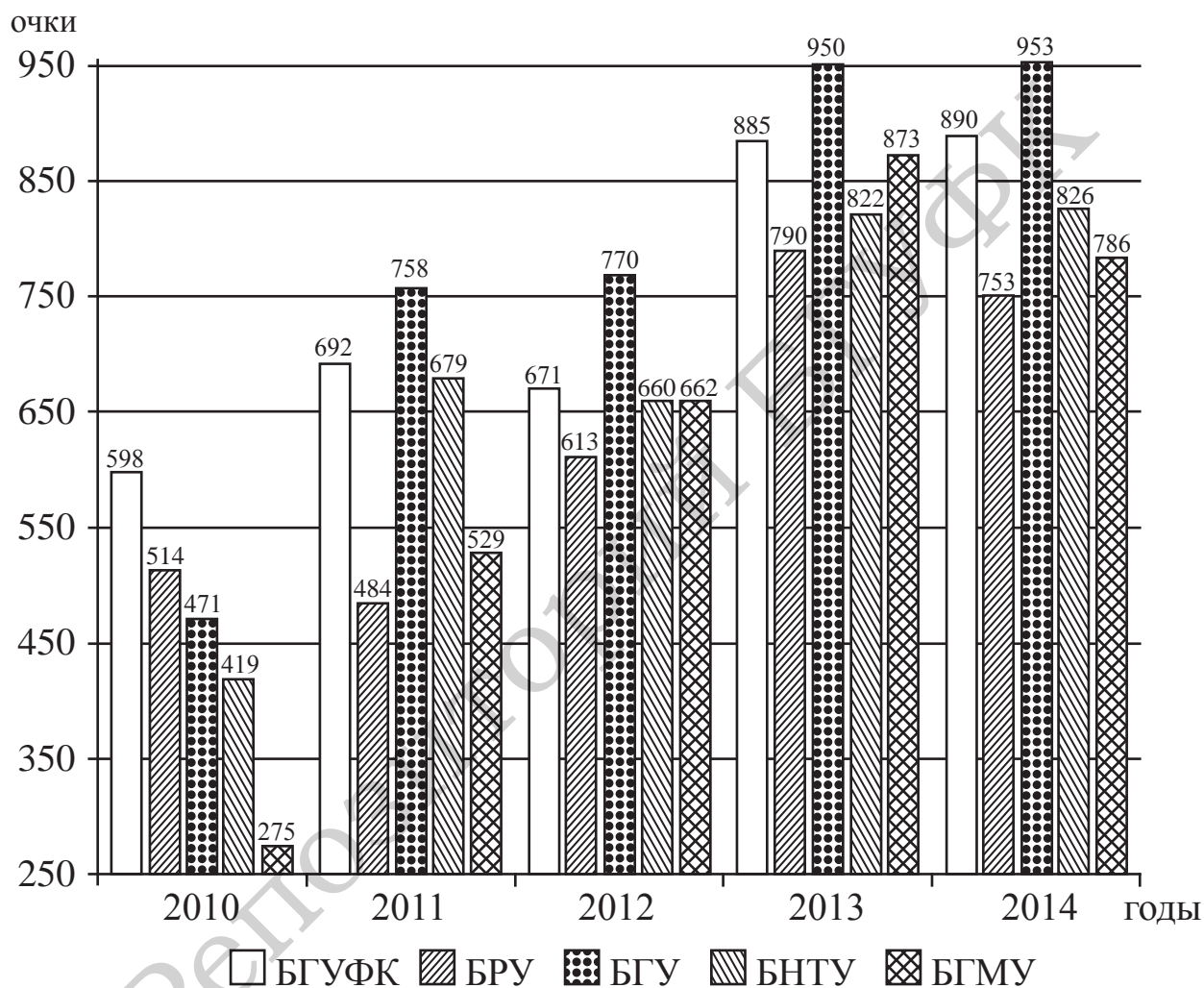


Рисунок 8. – Результаты выступлений в лыжных гонках сильнейших команд на Республиканских универсиадах по зимнему многоборью «Здоровье» (2010–2014 гг.)

Заключение. Проведенные исследования позволяют отметить, что использование в тренировочном процессе упражнений, направленных на развитие и совершенствование скоростно-силовых и силовых качеств, позволили достоверно улучшить результат в таких дисциплинах многоборья, как прыжок в длину с места – на 85 очков ($t_{\text{набл.}}=3,1$, $P<0,05$) и силовая гимнастика – на 18,2 очка ($t_{\text{набл.}}=2,5$, $P<0,05$).

1. Глебов, В. А. Физическая подготовка многоборца / В. А. Глебов // Тезисы докладов научной конференции по итогам работы за 1993 г. СибГАФК. – Омск, 1994. – С. 53–55.