

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНЫХ АКРОБАТОВ НА ЭТАПАХ ЧЕТЫРЕХЛЕТНЕГО ОЛИМПИЙСКОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ 2006–2010 ГГ.

А.С. Пенигин, канд. пед. наук,

Белорусский государственный университет физической культуры

В статье представлены анализ и обобщение результатов экспериментально-поисковых исследований позволили определить существующие и применить оптимальные целевые параметры и показатели учебно-тренировочного процесса в четырехлетнем цикле тренировки при подготовке национальной команды Республики Беларусь по фристайлу к Олимпийским играм в г. Ванкувер (Канада) в 2010 году, что оказало влияние на спортивный результат в основной соревновательной деятельности, выразившееся в завоевании А. Гришиным золотой медали в лыжной акробатике.

Analysis and generalization of experimental and searching research data which allowed to determine the existing and to apply optimal goal-oriented parameters and indices of a training process in a four year training cycle in preparation of the National Team of the Republic of Belarus in freestyle for the Olympic Games 2010 in Vancouver (Canada) and which influenced sports performance in the principle competitive activities and manifested itself in winning a gold medal by A. Grishin in acrobatic ski jumping are presented in the article.

Различные направления разработки проблемы построения спортивной тренировки в течение года на протяжении многих лет занимают одно из центральных мест в теории и методике спортивной тренировки. При этом ведущими направлениями в построении и планировании тренировки являются главные принципы традиционной периодизации спортивной тренировки и современные, которые отражают опыт подготовки элитных спортсменов ведущими тренерами, имеющими собственные методические концепции, следуя которым им удается воспитывать чемпионов [1, 3].

В комплекс приоритетных научных направлений совершенствования системы построения годичного цикла тренировки в аспекте многолетней подготовки спортсменов в зимних видах спорта вообще, и во фристайле (дисциплина – лыжная акробатика) в частности, необходимо включить: установление оптимальных соотношений средств общей и специальной подготовки на каждом ее этапе, рационализацию содержания и структуры тренировочных и соревновательных нагрузок, разработка и совершенствование учебных программ подготовки спортсменов по фристайлу, горнолыжному спорту и другим зимним видам спорта с учетом современных тенденций их развития, разработку системы комплексного контроля с применением наиболее информативных тестов, способов оценки результатов тестирования и контрольных нормативов [4].

Дальнейший прогресс в спорте специалисты связывают с совершенствованием системы спортивной тренировки и, прежде всего, построением структуры и содержания тренировочных нагрузок в больших, средних и малых циклах подготовки. Для планомерного достижения стабильно высоких спортивных результатов, наряду с познанием биологических закономерностей и особенностей двигательной деятельности, в большинстве видов спорта чрезвычайно большую роль приобретает рациональное построение тренировочного процесса, обеспечивающее поэтапное и последовательное решение педагогических задач овладения спортсменом всей совокупностью слагаемых высшего спортивного мастерства [10, 11].

Отличительной чертой теории спорта на современном этапе развития является то, что известные и выдвигавшиеся ранее педагогические положения все более дифференцируются и уточняются исходя из учета особенностей конкретной соревновательной деятельности [2, 8, 11].

Основы построения тренировки во фристайле опираются на теоретические и экспериментальные сведения из смежных видов спорта, таких как прыжки на батуте, прыжки в воду, спортивная гимнастика, акробатика, горнолыжный спорт и некоторые другие. Важной принципиальной особенностью построения подготовки в годичном цикле тренировки во фристайле является то, что она базируется на основе относительно самостоятельных структурных образований, все элементы которых объединены общей педагогической задачей – достижения состояния наивысшей готовности спортсмена, обеспечивающего успешное выступление в главных соревнованиях [5].

Специфика вида спорта накладывает существенный отпечаток как на суммарный объем работы, так и на ее соотношение по видам физической и технической подготовки. Так сложные в координационном отношении виды спорта, такие как горнолыжный спорт, а особенно фристайл, требуют особого внимания к технической подготовке. Анализ литературы и опыт передовой практики позволяют считать, что рациональное построение учебно-тренировочного процесса во фристайле заключается в умении подбирать и использовать такие объемы, средства и методы, которые позволят обеспечить наиболее эффективные тренировочные воздействия [4, 7, 9]. Оптимизацию построения учебно-тренировочного процесса лыжных акробатов в годичном цикле следует связывать с оптимальным соотношением различных видов подготовки, сложной динамикой нагрузок, изменением соотношения работы различной направленности и многообразием применяемых тренировочных средств, умелым использованием внутренировочных факторов (специальные тренажеры, подготовка в условиях высокогорья и т.п.), совершенствованием различных сторон подготовленности в строгом соответствии с объективными закономерностями становления их составляющих и учетом индивидуальных особенностей при формировании различных составляющих спортивного мастерства, которые позволяют обеспечить поступательное повышение уровня подготовленности и добиваться достаточно высоких и стабильных результатов нашим спортсменам-фристайлистам, специализирующимся-

ся в лыжной акробатике. на соревнованиях самого высокого уровня [6]. Для реализации целевых установок исследования на первом этапе нами был проведен подробный анализ общих тенденций и различий в методических подходах при планировании средств подготовки квалифицированных спортсменов в дисциплине фристайла – лыжной акробатике, в четырехлетнем олимпийском цикле, что позволило определить оптимальный удельный вес каждой группы средств для планирования учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов во фристайле. В связи с этим в целях изучения организации и построения учебно-тренировочного процесса особый интерес представляло изучение на материале анкетирования состояния некоторых принципиальных вопросов по структуре и содержанию подготовки спортсменов-фристайлистов, специализирующихся в лыжной акробатике. В ходе анкетного опроса оценивалось общее состояние методики построения структуры и организации тренировочного процесса спортсменов-фристайлистов различной квалификации в годичном цикле тренировки. Исходя из значимости различных видов подготовки квалифицированных спортсменов-фристайлистов, с целью ее анализа, на республиканских и международных соревнованиях был проведен анкетный опрос спортсменов и тренеров, обеспечивающих подготовку спортсменов-фристайлистов, включая квалифицированных и высококвалифицированных - членов национальной команды Республики Беларусь по фристайлу.

Как следует из представленного материала на рисунке, основные средства подготовки квалифицированных спортсменов-фристайлистов, специализирующихся в лыжной акробатике, распределяются следующим образом (по материалам анкетирования): прыжки на водном трамплине – 32,7 %, прыжки на батуте – 18,1 %, прыжки на батуте (лонжа) – 15,8 %, лыжная подготовка – 10,9 %, упражнения для развития силовых качеств – 8,7 %, акробатические упражнения – 7,5 %, гимнастика – 4,2 %, спортивные игры, велосипедный спорт – 2,1 %.

Применение вышеперечисленных средств подготовки, а также направленность учебно-тренировочного процесса лыжных акробатов традиционна для представителей данной дисциплины фристайла.

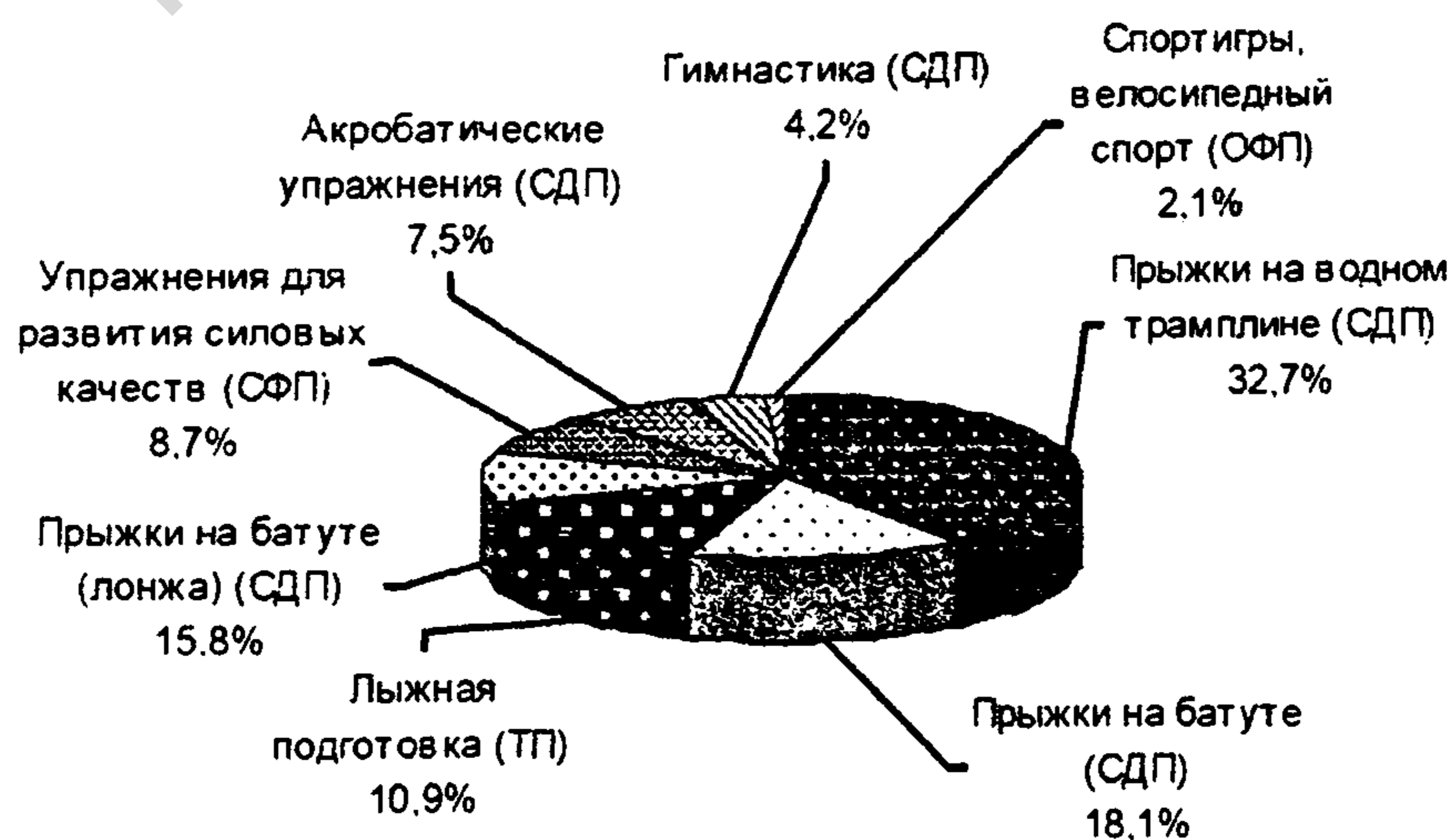


Рисунок – Соотношение основных средств подготовки квалифицированных лыжных акробатов в годичном цикле тренировки (по материалам анкетирования)

Расставленные респондентами акценты, в частности, по значимости содержания общей и специальной физической подготовленности, применению специальных средств и методов тренировки, техническому совершенствованию квалифицированных фристайлистов, а также проблемам построения учебно-тренировочного процесса на различных этапах годового цикла убедительно свидетельствуют о правомерности выдвинутых в исследовании гипотезы и задач, что определяет избранную методологическую целесообразность проведенных исследований.

На основании проведенных исследований, нами был разработан и апробирован в процессе эксперимента при подготовке к Олимпийским играм в г. Ванкувер (Канада) в 2010 г. примерные показатели тренировочной нагрузки в аспекте четырехлетнего олимпийского цикла подготовки квалифицированных лыжных акробатов, который представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Примерные показатели тренировочного процесса квалифицированных спортсменов-фристайлистов, специализирующихся в лыжной акробатике, в четырехлетнем олимпийском цикле 2006–2010 гг.

| Показатели | Годы олимпийского цикла | | | |
|--|-------------------------|-------|-------|------|
| | I | II | III | IV |
| Количество тренировочных дней | 240 | 244 | 251 | 240 |
| Количество тренировочных занятий | 336 | 360 | 370 | 336 |
| Количество тренировочных часов | 1196 | 1352 | 1664 | 1560 |
| Объем нагрузки в ОФП. часов | 228 | 278 | 318 | 320 |
| Объем нагрузки в СФП. часов | 302 | 354 | 452 | 400 |
| Объем нагрузки в ТП. часов | 624 | 676 | 832 | 780 |
| Участие в соревнованиях (количество стартов) | 10–12 | 12–14 | 11–13 | 9–11 |

Подробный и обстоятельный анализ содержания таблицы 1 свидетельствует о том, что как и общий объем годовой нагрузки, так и частные ее показатели по каждому разделу подготовки, имеют очевидную тенденцию к увеличению в зависимости от этапа и года олимпийского цикла, и лишь в предолимпийском сезоне немного снижаются. Вместе с тем характер возрастания объема нагрузки по каждому разделу подготовки значительно различается в соответствии с задачами этапов учебно-тренировочного процесса и возрастными особенностями спортсменов-фристайлистов, специализирующихся в лыжной акробатике.

Также в процессе проведения исследования нами были разработаны примерная план-схема построения подготовки по месяцам, периодам, этапам годового цикла, а также примерное распределение компонентов технической подготовки по недельным микроциклам для квалифицированных лыжных акробатов, которые представлены в таблицах 2 и 3.

Таким образом, разработанная методика построения учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов-фристайлистов, специализирующихся в лыжной акробатике, в годичном цикле тренировки в аспекте многолетней подготовки в виде программ подготовки для учащихся ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, членов национальной команды Республики Беларусь предполагающая оптимизацию структуры и продолжительности периодов и этапов подготовки, а также более мелких образований (мезо- и микроциклов), в пределах отдельного макроцикла и перераспределение объемов тренировочной нагрузки и соотношения специальных дополнительных средств подготовки в годичном цикле тренировки, отвечает современным тенденциям спортивной тренировки в дисциплине фристайла – лыжной акробатике и оказало влияние на спортивный результат в основной соревновательной деятельности, выразившееся в завоевании А.Гришиным золотой медали в лыжной акробатике на Олимпийских играх в г.Ванкувер (Канада) в 2010 году.

1. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература. 1999. – 318 с.
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб.: Издательство «Лань». 2005. – 384 с., ил.
3. Пенигин, А.С. Системно-структурный подход к построению спортивной тренировки во фристайле // Ученые записки: сб. науч. тр. / А.С. Пенигин. – Белорус. гос. акад. физ. культуры. – Минск. 2001. – Вып. 5. – С. 153–156.
4. 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. – Белорус. гос. акад. физ. культуры. – Минск. 2002. – 48 с.
5. Пенигин, А.С. Фристайл (специализация могул): программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.С. Пенигин. – М-во спорта и туризма Респ. Беларусь. НИИ физической культуры и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 2008. – 129 с.
6. Пенигин, А.С. Фристайл // Советы юным олимпийцам / А.С. Пенигин. – Минск: Бел. гос. ун-т физ. культуры. 2004. – С. 186–196.
7. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Отечественный и зарубежный опыт. История и современность / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт. 2010. – 310 с.
8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт. 2005. – 820 с.: ил., табл.
9. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература. 2004. – 808 с.
10. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт. 2011. – 202 с.: ил. – (Серия "Атланты спортивной науки").
11. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В.Д. Фискалов: учебник. – М.: Советский спорт. 2010. – 392 с.: ил.

Поступила 06.08.2012