

Выводы

Углубление научно-теоретических представлений о подготовке квалифицированных хоккеистов, вызванных продолжительным сезоном (8–9 месяцев) и большим количеством календарных матчей (60–80) внесло некоторые поправки в методику подготовки хоккеистов, особенно в соревновательном периоде. Это выразилось в пересмотре нагрузки в межигровые циклы в сторону ее разнонаправленности. Это привело и к углублению представлений об оптимизации тренировочного процесса, но концептуальность теории периодизации сохранилась в своей основе.

В данном материале не ставилась цель дать рецепты на все случаи подготовки квалифицированных хоккеистов, тем более не утверждается в категорической форме беспспорность некоторых высказываний. Главным было не столько научить готовить квалифицированных хоккеистов, сколько показать, как много для этого необходимо знать и как важно творчески подходить к спортивной тренировке хоккеистов.

1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов – М.: Советский спорт, 2006. – 294 с.
2. Мак-Комас, А.Дж. Скелетные мышцы / А.Дж. Мак-Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 408 с.
3. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: учеб. пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Асар, 2003. – 352 с.
4. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов / Ю.В. Никонов. – Киев: Олимпийская литература, 2008. – 215 с.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: учебник / В.П. Савин. – М.: Академия, 2003. – 400 с.
7. Твист, П. Хоккей: теория и практика / Питер Твист. – М.: Астрель АСТ, 2006. – 288 с.

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ В КОННОМ СПОРТЕ

Петухова Н.А., Костюкевич Э.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. За последние десятилетия конный спорт в стране вышел на совершенно иной качественный уровень и имеет обнадеживающие успехи на международных соревнованиях. Анализируя сложившуюся ситуацию в конном спорте среди стран бывшего союза, по мнению ведущих специалистов и судей, только в Республике Беларусь сохранен и развивается юношеский спорт, что подтверждают результаты белорусских юношей и juniоров (I и II командные места на международных юношеских играх стран СНГ и Балтии, первые места на всех матчевых встречах среди спортсменов России, Польши и Прибалтики, призовые места на международных юношеских турнирах по выездке и троеборью). В настоящее время выделяется достаточно средств, чтобы вести планомерную подготовку юношеской и юниорской сборной по выездке и троеборью к чемпионатам Европы и мира [1].

Учитывая это важнейшее обстоятельство, вопросы управления подготовкой юношеского резерва являются на сегодняшний день весьма значимыми.

Эффективность тренировочного процесса во многом определяется рациональным распределением средств различной направленности, как в годичном цикле, так и в составляющих его периодах [2].

В данном исследовании с целью оптимизации соревновательной деятельности и выявления факторов, обеспечивающих достижение заданного спортивного результата, нами были поставлены следующие задачи:

– определить специфику подготовки юношеского резерва к соревнованиям по выездке на современном этапе;

– выявить структуру планирования учебно-тренировочного процесса спортсменов-конников высокой квалификации, членов национальной команды по выездке в категории юноши, juniors.

Для решения поставленных задач в данном исследовании применялись следующие методы: анализ методической и специальной литературы, педагогические наблюдения, изучение индивидуальных планов подготовки членов национальной команды Республики Беларусь (юноши, juniors), анализ протоколов республиканских и международных соревнований сезона 2006–2008 гг., опрос тренеров, отвечающих за подготовку резерва.

Специфика конного спорта заключается в том, что в процесс подготовки вовлечен как спортсмен, так и его партнер – лошадь, и от правильного подбора спортивной пары «всадник – лошадь», а именно, от способности двух индивидуумов функционировать как единый механизм, зависит качество выступлений и рост спортивных результатов в целом. Современный юношеский спорт предъявляет высокие требования к уровню технической, физической, функциональной и психологической подготовленности спортивных пар. Как показывает опрос ведущих специалистов и тренеров национальной команды Республики Беларусь, в выездке для достижения высоких результатов недостаточно аккуратного и четкого исполнения элементов теста. Всаднику необходимо также продемонстрировать выразительность и природный талант спортивной лошади, при этом особое внимание уделяется оценке качества аллюров. Не все юные спортсмены обладают достаточным опытом подготовки лошадей, поэтому обеспечение спортсменов высококлассными лошадьми соответствующего уровня является первоочередной задачей, возникающей при отборе перспективного резерва.

Основным критерием участия в чемпионатах мира и Европы является выполнение квалификационных нормативов на международных турнирах соответствующего уровня, которые для юношеских/юниорских программ составляют 60 % (от суммы полученных баллов) в «Командном или Личном призе» [3].

Следует отметить, что из трех классических дисциплин конного спорта выездка является наиболее субъективным видом, так как техника оценивается визуально судьями соответствующей классификации. Субъективность судейства в выездке еще раз подтверждает необходимость планирования максимально возможного количества разнообразных стартов за рубежом. Такая стратегия дает возможность международным судьям сформировать свое мнение об уровне развития конного спорта в нашей стране в целом, а также повысить авторитет спортивной пары на международной арене в частности, что прямо отражается на спортивных результатах.

Очевидно, что за последние годы отмечается увеличение количества международных стартов для юношей и juniors, внесенных в календарь Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, благодаря чему спортсмены юношеского резерва сборной получили возможность быть квалифицированными и участвовать в чемпионатах Европы 2006–2007 гг.

Тем не менее результаты выступлений отечественных пар в сравнении с лидирующими в этом виде конного спорта странами не позволяют претендовать на высокие командные места. По мнению тренеров, отвечающих за подготовку резерва, факторами, в наибольшей степени лимитирующими спортивные достижения юношей и juniors, являются:

– ограниченные возможности подготовки в подготовительном периоде (в проведении тестовых соревнований, контрольных прикидок) в связи с недостаточным количеством стан-

дартных зимних манежей в республике и, соответственно, их предельной загруженностью в зимне-весенний период;

- недостаточная укомплектованность национальной команды высококлассными лошадьми;

- отсутствие постоянно закрепленного тренера, отвечающего за подготовку юношеского состава.

Как показывает анализ технических протоколов европейских и мировых чемпионатов, для попадания в число первых 25 всадников турнирной таблицы и завоевания соответственно 4–7 мест в командном первенстве, необходимо показывать результат в «Командном и Личном призе» 66–68 % (% от суммы полученных баллов). На достижение таких результатов сориентирована подготовка спортсменов юношеской сборной в предстоящем сезоне 2008/2009 гг.

В процессе решения второй задачи исследования установлено, что успех многолетней подготовки спортсменов-конников зависит от ее правильного планирования и управления учебно-тренировочным процессом.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортивной пары (всадник – лошадь), а именно, реально освоенные спортивной парой объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарь соревнований.

На каждый год подготовки составляется модель подготовки национальной команды, которая берется за основу при составлении и утверждении индивидуальных планов подготовки спортсменов.

Для выявления эффективности подготовки резерва национальной команды Беларуси по выезде нами был проведен сравнительный анализ индивидуальных планов подготовки юношей и юниоров на примере спортсменки национальной команды по выезде Н. Андрейченко (юноши) и спортсменки штатного состава Е. Варчени (юниоры). Мы также сопоставили результаты, спрогнозированные специалистами при разработке соревновательной модели подготовки, с фактически полученными за прошедший сезон 2007/2008 гг.

В таблицах 1, 2 приводятся сравнительные данные процентного соотношения основных средств тренировки к общему объему тренировочной работы в различных периодах годичного цикла в сезоне 2007/2008 гг.

Сравнительный анализ индивидуальных планов подготовки членов юношеской и юниорской сборной позволяет выявить следующие отличия: для юношей предусматривается преимущественно двухцикловое планирование тренировочного процесса в течение года, где первый макроцикл продолжается с ноября по апрель, второй – с мая по сентябрь. Практика построения двоекциклов полностью оправдывает себя при подготовке к чемпионатам Европы и мира.

Подготовка юниоров связана с длительной и напряженной соревновательной деятельностью, приходящейся в основном на весенне-летний период, в течение которого предусматривается участие спортивной пары в максимальном количестве международных квалификационных соревнований. Исходя из этого, организация годичной тренировки юниоров основана на построении одного макроцикла, где подготовительный период длится с декабря по апрель, соревновательный приходится на май – сентябрь, переходный – на октябрь – ноябрь.

Таблица 1 – Распределение средств тренировки в различных периодах годового цикла подготовки высококвалифицированных спортсменов-конников (юноши), % от общего объема тренировочной работы

Основные средства тренировки	Периоды подготовки			
	Подготовительный	1-й соревновательный	2-й соревновательный	переходный
Общий тренинг	16,56	9,72	8,64	18,10
Совершенствование строевых аллюров	15,64	8,51	7,92	18,96
Совершенствование посадки и средств управления	9,81	11,55	11,35	8,62
Совершенствование элементов юношеских и юниорских езд	9,81	12,76	12,97	8,62
Совершенствование техники и тактики езды по схеме	6,74	10,94	10,99	3,44
Участие в соревнованиях и контрольных прикидках	–	8,20	8,28	2,58
Восстановительные мероприятия	23,31	23,10	23,06	23,27
СФП	7,97	7,59	7,74	7,75
ОФП	8,28	7,29	7,20	6,89
Теоретическая подготовка	1,84	1,82	1,80	1,72
% выполнения от запланированного	83,12	88,44	87,74	100

Таблица 2 – Распределение средств тренировки в различных периодах годового цикла подготовки высококвалифицированных спортсменов-конников (юниоры), % от общего объема тренировочной работы

Основные средства тренировки	Периоды подготовки		
	Подготовительный	Соревновательный	Переходный
Совершенствование строевых аллюров	51,35	42,49	77,81
Совершенствование элементов высшей школы	27,48	34,57	11,25
Совершенствование техники и тактики езды по схеме	12,51	12,36	–
ОФП	6,06	6,84	10,93
Участие в соревнованиях и контрольных прикидках	2,58	3,72	–
% выполнения от запланированного	86,73	89,91	100

Проводя анализ соревновательной деятельности, мы принимали во внимание, что главной задачей сезона 2007 г. для юношей и юниоров по выездке было получение командной квалификации к чемпионату Европы. В главном старте сезона – чемпионате Европы – юноши выступили ниже своих возможностей, и команда не получила запланированный результат, хотя в отдельных программах результат был близок к плану. Как отмечают тренеры сборной команды, основной период подготовки (зимний) юноши готовились в переполненном манеже. Отсюда снижение процента выполнения планируемого объема подготовки в подготовительном периоде.

Итоги сезона 2007/2008 гг. позволяют сделать вывод, что задачи, поставленные для спортсменки юношеского резерва, были выполнены на 50 % в силу объективных обстоятельств (отмена основных соревнований, болезнь лошади). Ведущая спортсменка юниорского состава сборной в полном объеме выполнила плановое задание. Она одержала победу на основных соревнованиях и в главном старте сезона показала достойный результат 66–68 %.

Выводы. Таким образом, улучшение качества учебно-тренировочного процесса в конном спорте неразрывно связано с формированием единых методических подходов: к системе отбора всадников, подбора спортивных пар «всадник – лошадь», к централизованной подготовке национальной команды; к основам планирования тренировочного процесса. Для этого необходимо:

- создание объективной системы контроля подготовленности всадников и спортивных лошадей;

- выявление тренеров, способных решать задачи подготовки всадников и лошадей международного уровня;

- постоянное обсуждение на тренерских советах результатов прошедшего тренировочного этапа; активное внедрение новых вариантов научно обоснованной и практически проверенной системы тренировок.

Основным условием зачисления молодых перспективных всадников в состав национальной команды Республики Беларусь является обязательное закрепление за спортсменом государственных лошадей для последующей их подготовки (в резерве), а также заключение ветврача национальной команды о состоянии здоровья лошадей, закрепленных за спортсменом-штатником.

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

2. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: учеб.-метод. пособие в 3 ч. / Е.И. Иванченко – Минск, 1997. – С. 15–39.

3. «Rules For Dressage Events, 21-st edition» – Federation Equestre Internationale, Switzerland, 2006.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ

Рудницкий В.И., канд. пед. наук, профессор,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Эффективность управления спортивной тренировкой проявляется в комплексном использовании всех основных сторон подготовки (физической, технической, тактической, психологической) при главенствующей роли одной из них на определенном этапе развития.