

Заключение. Таким образом, на основании анализа полученного материала можно заключить, что при выборе средств спортивной подготовки необходимо руководствоваться знаниями о том, насколько избираемые упражнения соответствуют целевой направленности развития специальных физических качеств занимающихся. В данном случае, на наш взгляд, не менее важная сторона учебно-тренировочного процесса заключается в подборе методов воздействия избранных упражнений на спортивную подготовку конькобежцев.

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 480 с.

2. Альшевский, И.И. Нормирование физической нагрузки в учебно-тренировочном процессе юных конькобежцев / И.И.Альшевский // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и спорта (научно-методическая школа А.А. Гужаловского): Материалы Междунар. науч.-практ. конференции, Минск, 10–11 апр. 2008 г. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2008. – С. 171–173.

МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

Альшевский И.И., канд. пед. наук, доцент, Кнохинова Н.А.,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Совершенствование методики подготовки конькобежцев в настоящее время обусловлено поиском новых, более эффективных и экономичных средств и методов спортивной тренировки [1]. По современным мировоззрениям, объем и интенсивность тренировочных нагрузок конькобежцев высокого класса близки к пределам физиологических возможностей организма спортсменов. Зачастую этот подход проецируется и на подготовку юных спортсменов. Поэтому для обеспечения поступательного развития тренированности спортсменов необходимо искать новые, более рациональные пути. Одним из направлений является четкое, научно обоснованное планирование, постоянный контроль и на этой основе – управление учебно-тренировочным процессом [2].

В связи с тем, что конькобежный спорт является сезонным видом, оптимизация тренировочных нагрузок – наиболее актуальная тема организации учебно-тренировочного процесса [3].

Цель, задачи, методы и организация исследований. С целью поиска наиболее рациональных путей планирования и построения учебно-тренировочного процесса резервного состава национальной команды по конькобежному спорту в работе были определены задачи – изучить методические аспекты и рекомендации по планированию нагрузочных режимов тренировки в годичном цикле, а также выявить взаимосвязь различных тренировочных нагрузок и спортивных результатов в соревнованиях конькобежцев.

Для решения поставленных задач и получения объективных данных в работе использовались общие и частные методы исследования: анализ и синтез литературных источников, педагогические наблюдения, контрольные испытания, математическая статистика.

Под наблюдением в течение двух лет подготовки находилась резервная группа конькобежцев, четыре юниора и четыре юниорки, всего 8 человек, имеющих уровень спортивной квалификации от кандидата в мастера спорта до мастера спорта. Анализу подвергались содержание учебно-тренировочных занятий, соотношение средств общей и специальной подготовки, результаты спортивных соревнований по скоростному бегу на коньках.

Полученные результаты. Анализ протоколов соревнований на этапах Кубка мира позволил установить, что резервная группа конькобежцев сборной команды страны в боль-

шинстве случаев показывали результаты, которые были ниже личных результатов, показанных в сезоне. Свои лучшие результаты спортсмены демонстрировали в ноябре и декабре. В дальнейшем, в течение зимнего сезона прогресса в результатах не наблюдалось. В отдельных случаях даже отмечались случаи застоя или снижения спортивных результатов. Можно предположить, что причиной этого явления послужило неправильное планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле тренировки. Так, например, в группе мужчин в сезоне 2006/2007 годов наибольшая нагрузка выпала на июль и ноябрь. С начала подготовительного периода (апрель) до июля общее время, затраченное на тренировку, нарастало постепенно. К ноябрю оно достигло максимальной величины (64,5 часа в месяц), а в январе снизилось до уровня первого этапа подготовительного периода (46,5 часа).

В следующем спортивном сезоне этот показатель в январе был значительно увеличен и составил 66,0 часов. Максимальных величин объем тренировочной нагрузки достигал в июле-августе (72,5–73,5 часов соответственно), а также в ноябре (80,5 часа). Причиной значительного увеличения объема физической нагрузки в отдельные месяцы тренировки конькобежцев обусловлено их участием в учебно-тренировочных сборах на выезде за рубежи страны. Суммарная нагрузка по годам тренировки мужчин составила в первый год наблюдений количество тренировочных дней – 277, время, затраченное на тренировку – 546 часов. В следующем спортивном сезоне эти показатели увеличились соответственно до 362 тренировок и 728 часов.

В группе женщин в первый год подготовки прослеживается такая же тенденция увеличения физической нагрузки до максимальных показателей сезона в ноябре до 28 тренировок и 66 часов, и дальнейшим снижением объемов тренировочной работы в январе до 25 тренировок и 52,5 часов. В следующем спортивном сезоне отмечается также увеличение объемов физической нагрузки соответственно до 35 тренировок и 76,5 часов в ноябре и ее снижение до 30 тренировок и 64 часов в январе.

Суммарно объем физической нагрузки для женщин по годам подготовки составил в первый год 249 тренировок и 512 часов. На втором году подготовки эти показатели увеличились до 332 тренировок и 682 часов.

Такой подход в планировании физической нагрузки для конькобежцев в некоторой степени может быть оправдан тренерами тем, что в соревновательном периоде тренировки (декабрь – февраль), физическая нагрузка для спортсменов возрастает по интенсивности за счет еженедельного их участия в соревнованиях и, естественно, снижается в общем объеме выполняемой работы. Вместе с тем наличие такого факта (и не единичного) как максимальные результаты спортсменов в соревнованиях на предсоревновательном этапе (ноябрь, декабрь) и заметное снижение в главных стартах сезона (январь, февраль) не дает согласиться с такой тенденцией.

По физиологической направленности применяемые средства спортивной подготовки конькобежцев относились к упражнениям аэробной и аэробно-анаэробной фракций энергообеспечения (таблица).

Таблица – Динамика объема тренировочной нагрузки конькобежцев по физиологической направленности (часов)

Направленность нагрузки	2006/2007 гг.		2007/2008 гг.	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Аэробная	325,5	314,5	404,5	394,5
Аэробно-анаэробная	185,5	167,5	289,5	249,5
Анаэробно-гликолитическая	8,5	7,5	12	10,0
Анаэробно-алактатная	12,5	8,5	14	12,0
Всего часов	532	498	710	666

На первом этапе подготовительного периода (апрель – май) физическая нагрузка в тренировке конькобежцев была направлена на развитие аэробных функций спортсменов. Для повышения уровня общей физической подготовленности в тренировочных занятиях применялись кроссовый бег от 15 до 90 минут в однократном выполнении, комплексы специальных гимнастических упражнений, силовые упражнения с отягощением, езда на велосипеде, плавание. Физическая работа выполнялась однократным и повторным методом на пульсе 130–160 уд/мин.

На втором этапе подготовительного периода (июль – октябрь) в тренировочном процессе конькобежцев использовались упражнения аэробно-анаэробной, анаэробно-алактатной, анаэробно-гликолитической направленности. В тренировочных занятиях применялись темповый бег, интервальный бег, кроссовый бег, различные прыжки и прыжковые упражнения, пригибная ходьба, бег на роликовых коньках, имитационные упражнения. Тренировочный процесс проводился с использованием равномерного, переменного, кругового, контрольного, соревновательного методов.

В соревновательном периоде тренировки второго года значительно увеличился общий объем бега на коньках. Так, по сравнению с зимним сезоном 2006/2007 г. г. он вырос на 370 км, что составило 24 %. Заметно повысилась интенсивность тренировочных занятий на льду.

Проведенные нами исследования параметров спортивной тренировки конькобежцев и анализ полученных результатов позволяют отметить, что одним из главных условий эффективности управления тренировочным процессом является рациональный выбор средств и методов общей физической и специальной направленности, а также объемов и интенсивности нагрузок во всех периодах годичного цикла.

Заключение. Создание предпосылок для роста спортивного мастерства предопределяет не только специальная подготовленность, но и высокие показатели физической и функциональной подготовленности организма спортсмена. Следовательно, увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок аэробной направленности, а также специальных упражнений силового характера для конькобежцев, тренирующихся 5–6 лет, является наиболее благоприятным компонентом для их качественной подготовки.

1. Альшевский, И.И. Состояние конькобежного спорта в Беларуси и его перспективы / И.И. Альшевский // Подготовка спортсменов в современных социально-экономических условиях: материалы IX Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2005 г. «Науч. обоснов. физ. воспит., спорт. Тренировки и подготовки кадров по физ. культуре и спорту». – Минск: БГУФК. 2006. – С. 95–98.

2. Васильковский, Б.М. Вопросы современной тренировки квалифицированных спортсменов-многоборцев / Б.М. Васильковский, В.С. Иванов. – М., 1985.

3. Стенин, Б.А. Конькобежный спорт: учебное пособие для факультетов физ. воспитания пед. ин-тов / Б.А. Стенин, В.Г. Половцев. – М.: Просвещение, 1990. – 176 с.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ РЕБЕРНЫХ ПРЫЖКОВ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ

*Альшевский И.И., канд. пед. наук, доцент, Иванова Е.М., Токаревская И.Е.,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь*

Введение. Тенденции развития фигурного катания на коньках отличаются выраженным усложнением элементов с быстрыми вращательными движениями тела вокруг вертикальной оси. Как отмечают в своих работах. А.Н. Мишин [1, 2], и А.Б. Гандельсман [3], наиболее важную группу таких элементов составляют многооборотные прыжки.