

1. Григорян, В.Ф. Зависимость меткости стрельбы биатлонисток от скорости передвижения к линии огня и времени, затраченного при выполнении технических действий на огневом рубеже / В.Ф. Григорян // Научные основы физического воспитания и спорта: сб. науч. тр. / под ред. проф. В.Г. Стрельца). – Л., 1982. – С. 117–118.

2. Корбит, М.И. Модельные характеристики времени пребывания на огневых рубежах у биатлонистов высокого класса / М.И. Корбит // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта; БГОИФК. – Минск, 1984. – Вып. 14 – С. 54–56.

3. Характеристика оптимальных временных режимов пребывания на огневых рубежах / А.Ю. Потурлло [и др.] // Вопросы управления тренировочным процессом в лыжном спорте: сб. науч. трудов. – Омск: ОГИФК, 1985. – С. 66–68.

4. Селюнин, Е.А. К вопросу результативности стрельбы квалифицированных биатлонистов / Е.А. Селюнин, М.И. Корбит // Проблемы совершенствования научно-исследовательской и методической работы в сфере физической культуры и спорта. – Минск, 1992. – С. 95–96.

5. Влияние интенсивности гонки на качество стрельбы в биатлоне / В.П. Чудинов [и др.] // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – № 12. – С. 25–30.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ К ВЫСШИМ ДОСТИЖЕНИЯМ

Полуян В.В., Кутас П.П.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Рассматривая статистику побед и поражений наших спортсменов за последние десятилетия на крупнейших соревнованиях, можно сделать вывод о том, что методы спортивной тренировки теоретически разработаны, однако на практике не всегда применяются правильно.

Подтверждением этому является тот факт, что юные велосипедисты весьма успешно выступают на крупных соревнованиях, но лишь немногие из них в дальнейшем попадают во взрослые сборные команды.

Дальнейший рост спортивных результатов юных велосипедистов практически невозможен, если тренировать их на уровне взрослых профессиональных спортсменов. Ведь ни для кого не секрет, что наши сильнейшие юные спортсмены тренируются также, как взрослые спортсмены, достигшие оптимального возраста и сформировавшиеся в морфологическом возрасте.

Это связано, прежде всего, с тем, что даже одаренные и выносливые юные спортсмены не в состоянии переносить напряженные нагрузки на тренировках и соревнованиях в течение нескольких лет подряд.

Кроме того, организм спортсмена быстро адаптируется к напряженным мощным тренировочным средствам и в последующих тренировочных циклах слабо реагирует на их воздействие. Результат таких тренировок – постепенное снижение спортивных результатов. Разумеется, отказ от форсированной подготовки снизит результаты, но если поставлена задача достижения высокого уровня, необходимо отказаться от такой подготовки.

Практика показывает, что чемпионами становятся те спортсмены, чьи тренеры ставят перед ними задачу достижения результатов мирового уровня, а не высоких показателей на детских и юношеских соревнованиях.

Высоких спортивных достижений среди взрослых добиваются обычно спортсмены, которые постепенно на протяжении ряда лет подходили к максимальным параметрам тренировочных нагрузок, или те, кто по каким-либо причинам миновали напряженную

подготовку в подростковом возрасте. При недостаточно морфологически и функционально сформированном организме они не переносили чрезмерных нагрузок, а планомерно готовились к напряженной работе в более старшем возрасте.

Принципиально важным и самым мощным резервом повышения эффективности системы подготовки велосипедистов является совершенствование организационной структуры многолетней тренировки на всех ее этапах. Прежде всего, необходимо обеспечить ориентацию подготовки на конечную цель – достижение максимально доступных результатов в той возрастной зоне, в которой спортсмен будет предрасположен к этому в наибольшей степени.

Необходимо тесное сотрудничество тренеров, работающих на различных этапах многолетнего совершенствования спортсменов.

До тех пор, пока основным критерием качества работы тренеров спортивных школ будет служить спортивный результат и достижения в школьных и юношеских соревнованиях, а не качество отбора и предварительной подготовки с позиций интересов спорта высших достижений, будет неизбежен низкий коэффициент полезного действия детско-юношеских спортивных школ. Считанные спортсмены, тренирующиеся с детско-юношеских спортивных школах, в дальнейшем попадают в резерв сборной команды страны. А высоких спортивных достижений среди взрослых добиваются обычно те спортсмены, которые по каким-либо причинам начали заниматься велосипедным спортом значительно позже и миновали напряженную подготовку в подростковом возрасте.

Для дальнейшего совершенствования методики подготовки юных велосипедистов в гонках на треке нами была поставлена **задача** определить оптимальные для достижения наивысших результатов возрастные границы. Для ее решения использовались такие методы исследования, как анализ научной литературы, педагогические наблюдения и анализ протоколов чемпионатов Республики Беларусь по велосипедному спорту в гонках на треке за 2007 и 2008 г.

Результаты исследования. Путь к высшим достижениям в велосипедном спорте у мужчин составляет 7–10 лет. Такая продолжительность подготовки характерна для большинства велосипедистов высшей квалификации и должна являться основой для построения многолетнего тренировочного процесса. Нынешняя подготовка в детско-юношеских спортивных школах проводится в основном с велосипедистами 10–17 лет, а более высоких результатов добиваются спортсмены в возрасте от 20 до 25 лет и старше. И только тогда, когда спортсмены по окончании детско-юношеских спортивных школ по своим спортивным результатам попадают в национальную команду, центр олимпийской подготовки, училища олимпийского резерва, республиканское училище олимпийского резерва, они могут оказаться в зоне оптимальной реализации своих возможностей [1].

При рациональном планировании тренировочный процесс в детско-юношеских спортивных школах должен быть разделен на четыре этапа: начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, подготовки к высшим достижениям.

На каждом из этих этапов тренировка имеет существенные особенности в постановке задач, средствах и методах, системе планирования, особенностях соревновательной практики.

Строгое соблюдение принципа постепенности повышения тренировочных нагрузок имеет огромное значение в процессе планирования многолетней тренировки. В современной спортивной тренировке чаще всего имеет место плавный рост нагрузок от этапа к этапу с определенной стабилизацией на четвертом этапе. В этом случае тренировочные нагрузки полностью соответствуют функциональным возможностям спортсменов на всех этапах подготовки. Это способствует планомерному повышению их мастерства.

Первый, второй и третий этапы многолетней тренировки обычно характеризуются преимущественным увеличением объема тренировочной работы, который часто в конце третьего этапа достигает 70–80 % от максимальных величин. В дальнейшем при более медленном увеличении общего объема тренировочной работы резко возрастают ее интенсивность и процент интенсивной работы. При этом ежегодное увеличение объема работы может колебаться в широких пределах, обычно в диапазоне 15–30 %, а увеличение процента интенсивности работы в ее общем объеме может достигать 10–15 %.

На практике тренировка велосипедистов 12–16 лет на этапах подготовки в детско-юношеских школах строится практически без учета будущей специализации. Считается, что большой объем работы в аэробной и аэробно-анаэробной зонах мощности создает необходимый фундамент для последующей специальной тренировки. Для тех спортсменов, которые в дальнейшем выберут в качестве специализации шоссейные гонки или гонки преследования, это может быть эффективным методом тренировки. Однако для будущих спринтеров такой метод станет непреодолимым барьером на пути их спортивного совершенствования, прежде всего вследствие изменения структуры мышечной ткани, которая перестраивается на выполнение длительной малоинтенсивной работы при одновременном угнетении скоростных способностей [2].

Так как большинство тренеров владеют методикой подготовки велосипедистов-шоссейников и спортсменов, специализирующихся на гонках преследования на треке, в то время как спринтеров готовят единицы, есть необходимость в проведении ориентации в спринте на ранних этапах.

Базовая подготовка спринтеров должна строиться в соответствии со спецификой вида гонок и включать разнообразные средства, способствующие дальнейшему развитию скоростных качеств.

Сравнительный анализ возрастных данных финалистов и победителей чемпионата публики Беларусь по велоспорту на треке 2007–2008 гг. свидетельствует об изменении показателей среднего возраста чемпионов (таблица).

Таблица – Средний возраст финалистов и чемпионов Республики Беларусь в гонках на треке

Вид соревнования, пол	2007 г.		2008 г.	
	финалисты	победитель	финалисты	победитель
Гонка по очкам, м	22	26	23,5	21
Скретч, м	22	22	21,6	21
Скретч, ж	19,5	24	19,75	23
Спринт, м	19,4	23	22	23
Спринт, ж	19,8	23	19	17
Гит, м	20,6	22	19,4	23
Гит, ж	20,8	23	19,4	18
Инд. гонка, м	22,8	22	20,4	23
Инд. гонка, ж	20,6	23	21,4	24
Ком. гонка, м	21,9	22	20,6	20,8
Ком. гонка, ж	19,8	20,7	18	18,3

Однако следует отметить, что ориентация на оптимальные для достижения наивысших результатов возрастные границы, в целом верная для подавляющего большинства, часто не может быть применена к отдельным выдающимся спортсменам. Адаптационные процессы, развивающиеся в их организме под влиянием специальной тренировки, требуют индивидуального планирования многолетней тренировки и значительного сокращения пути подготовки к достижению высоких результатов.

Приведенные нами данные показывают, что возраст чемпионов Республики Беларусь по сравнению со средним возрастом финалистов (6 первых призеров) несколько выше, что свидетельствует о более высоких индивидуальных показателях. Двигательная одаренность, исключительная лабильность основных функциональных систем, индивидуальные темпы развития позволили этим спортсменам более быстро продвигаться к вершинам спортивного мастерства.

Заключение. Таким образом, наиболее сложной и противоречивой проблемой адаптации велосипедистов после окончания детско-юношеских спортивных школ является реализация подготовки гонщиков для резерва национальной команды. Поэтому задачей каждого тренера и тренеров сборных и национальных команд является использование всех закономерностей спортивной тренировки, применение наиболее эффективных средств и методов, психической мобилизации спортсмена, что позволит максимально использовать его функциональные возможности.

1. Кутас, П.П. Нормирование тренировочных нагрузок юных велосипедистов в учебно-тренировочных группах / П.П. Кутас, В.В. Полуян // *Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и спорта (научно-педагогическая школа А.А. Гужаловского): материалы Междунар. науч.-метод. конф., Минск, 10–11 апреля 2008 г. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]*. – Минск: БГУФК, 2008. – С. 348–349.

2. Полищук, Д.А. Подготовка велосипедистов: учеб. пособие / Д.А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 198 с.

БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ

Портаненко С.С.,

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Украина

Современный этап развития спортивных танцев характеризуется ростом их популярности не только в Украине, но и во всем мире, что формирует необходимость разработки и научного обоснования методики различных сторон подготовки спортсменов-танцоров, а особенно начинающих, поскольку первые навыки и шаги оказывают определяющее влияние на дальнейшие результаты спортсменов. В сложнокоординационных видах спорта, к которым относятся спортивные танцы, техническая подготовленность определяется сложностью и красотой движений, их выразительностью и точностью, так как именно эти характеристики определяют уровень спортивного результата (Н.Г. Озолин, 1970; А.Н. Лапутин, 2001; В.Н. Платонов, 2004). Техническая подготовка в спортивных танцах затрудняется необходимостью усвоения большого количества сложных по структуре двигательных действий, которые исполняются в парах под музыкальное сопровождение.

Специалисты считают, что в подготовке спортсменов в современном спорте одно из важнейших мест занимает техническая подготовка [1–4]. Существенный резерв в росте спортивных результатов прогнозируется не только за счет развития двигательных качеств, но прежде всего за счет развития культуры движений, совершенствования технического мастерства. Система подготовки танцоров, как правило, базируется на эмпирическом опыте тренеров и танцоров. Существует ограниченное число публикаций, посвященных технической стороне подготовки танцоров, и все они содержат лишь описание фигур танцев латиноамериканской и стандартной программ без информации о построении двигательных