

16. Набатникова, М. Я. Система комплексного контроля в управлении подготовкой юных спортсменов / М. Я. Набатникова, Г. А. Гончарова, В. В. Ивочкин // Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 177–219.
17. Набатникова, С. Я. Модельные характеристики юных спортсменов / С. Я. Набатникова, А. Д. Комарова // Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 41–85.
18. Назаренко, Л. Д. Стимулируемое развитие двигательных и координационных качеств / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 53–56.
19. Пилюк, Н. Н. Система соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры / Н. Н. Пилюк. – М., 1998. – № 2. – С. 9–11.
20. Пискунова, Л. В. Упражнения на растяжку в спортивно – технической подготовке танцоров / Л. В. Пискунова // Материалы 8-й Всерос. науч.-метод. конф. по проблемам развития танцевальных видов спорта. – М., 2004. – С. 39–41.
21. Платонов, В. Н. Гибкость спортсмена и методика ее совершенствования: учеб.-метод. пособие / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – Киев, 1992. – 46 с.
22. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – Минск, ФиС, 1986.
23. Попова, Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е. Г. Попова. – М.: Терра-спорт, 2000. – 72 с.
24. Пшеничникова, Г. Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: учеб. пособие / Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова. – СибГУФК, 2013.
25. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
26. Тучкина, З. Г. Физическая подготовка в художественной гимнастике // Гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – Вып. I. – С. 46–47.
27. Фомин, Н. А. На пути к спортивному мастерству / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М.: ФиС., 1986.
28. Художественная гимнастика: учеб. для тренеров, преподавателей и студентов института физической культуры / под ред. Л. А. Карпенко. – М.: Всерос. Федерац. худож. гимнастики, 2003. – 381 с.
29. Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учеб. пособие / К. Д. Чермит. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ВЫЕЗДКЕ В СЕЗОНЕ 2016 ГОДА

Петухова Н.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время в Республике Беларусь происходят значительные изменения, касающиеся системы подготовки спортсменов и спортивных лошадей в целом. Принимая во внимание тенденции развития выездки в мире, анализ фактического соотношения сил на международной арене и конечную цель подготовки сборной команды следует выделить промежуточные целевые задачи в управлении, планировании и организации учебно-тренировочного процесса на 2013–2016 гг.:

– повышение уровня подготовки лошадей и всадников, выполнение ими сложных элементов высшей школы и строевой езды с хорошей техникой должно осуществляться путем правильного планирования объемов специальной нагрузки, внедрения наиболее эффективных средств и методов тренировки, регулярного тестирования специальных качеств лошади (качество аллюров, техника выполнения элементов); повышение надежности технико-тактического мастерства спортсменов;

– повышение уровня психологической устойчивости спортсменов и повышение морального и патриотического потенциала личности спортсмена; совершенствование методики тренировочного процесса;

– постоянный детальный анализ соревновательной деятельности;

– контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса;

– разработка научно обоснованных современных технологий построения тренировочного процесса [1].

С целью определения эффективности подготовки юниорской сборной команды Республики Беларусь по выездке в работе были поставлены следующие задачи: изучить командную модель подготовки спортивного резерва в выездке, провести анализ выступлений спортсменов-юниоров на главных стартах сезона 2016 года.

Методы исследования. Для решения поставленных задач нами были изучены следующие документы планирования: Программа развития конного спорта и подготовки национальной команды Республики Беларусь на 2013–2016 гг., перспективные групповые и индивидуальные модели подготовки; а также протоколы республиканских и международных соревнований.

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

Годичный цикл подготовки 2016 года юниорской сборной команды по выездке включал в себя следующие периоды:

1. Переходный период (декабрь – февраль). Декабрь – участие юниоров с закрепленными лошадьми в учебно-тренировочном сборе в Германии под руководством специалиста с мировым именем Йохана Хиннемана. Основные задачи сбора – отработка качества исполнения отдельных элементов выездки, гимнастические упражнения и совершенствование физической формы лошадей, участие в тестовых соревнованиях с оценкой немецких судей. Конец декабря – начало января – возвращение в Республику Беларусь, вакцинация лошадей, профилактические и восстановительные мероприятия, постепенное втягивание лошадей в работу. Январь, февраль – тренинг лошадей, отработка качества исполнения отдельных элементов выездки, увеличение объема силовых нагрузок, совершенствование специальной выносливости лошадей. Езда по схемам, участие в соревнованиях центра, области.

2. Первый подготовительный период (февраль – март): совершенствование специальной выносливости лошадей, совершенствование техники и тактики, участие в республиканских и областных соревнованиях в закрытых помещениях.

3. Первый соревновательный период (конец марта – май): достижение функциональной готовности лошадей к стартам путем интенсивного тренинга, работа над качественным выполнением элементов высшей школы и совершенствование аллюров лошади, выход на открытый грунт, выезд на международные соревнования. Отборочными соревнованиями являлись международные соревнования для юношей и юниоров, проводимые в рамках этапа Кубка мира по выездке (апрель, аг. Ратомка, Минский район).

4. Второй подготовительный период (май – июнь): учебно-тренировочный сбор в Европе, участие в международных соревнованиях на открытом грунте.

5. Второй – основной соревновательный период (июнь – октябрь) – подведение лошадей к высокому уровню готовности спортивной пары всадник/лошадь за счет наработки в предыдущих периодах, достижение устойчивого психологического состояния и морально – волевых качеств спортсменов, ориентирование на показ лучших личных результатов сезона, централизованные УТС, выезд на международные соревнования. Чаще всего всадник участвует в 2 соревнованиях подряд, а затем использует 2–3-недельный перерыв для внесения корректив в подготовку. Главными стартами сезона в 2016 году являлись: чемпионат Европы среди юношей и юниоров (июль, Оливия Нова, Испания) и первенство Беларуси среди юниоров (октябрь, аг. Ратомка, Минский район).

6. Восстановительный период (октябрь – ноябрь): полное восстановление и реабилитация функционального состояния лошадей и спортсменов, активный отдых, подведение итогов в годичном цикле.

В 2016 году в состав сборной команды Республики Беларусь входило 7 юниорок, мастеров спорта. За каждым членом сборной в установленном порядке закреплено от 1 до 3 спортивных лошадей различного возраста и уровня подготовленности.

Исходя из уровня спортсменов и имеющегося конского состава, а также по итогам выступлений на отборочных соревнованиях сезона была сформирована команда из 4 перспективных юниорок с закрепленными за ними лошадьми и спрогнозирована динамика изменения спортивных результатов в годичном цикле для подготовки к чемпионату Европы (таблица).

Таблица – Анализ соревновательной деятельности спортсменов юниорской сборной команды по выездке в сезоне 2016 года

ФИО	Отборочные, контрольные соревнования			Главные соревнования		
	Наименован. соревнований	План, %, команд. место	Выполнение %, команд. место	Наименован. соревнований	План %, команд. место	Выполнение %, команд. место
Павленко Варвара	МС, Минск	68–70	69,974	ЧЕ, Испания	66–69 10–12 м	66,632 12 м
	МС, Австрия	67–69	67,807	Пер-во Респуб- лики Беларусь	70–72 1 м	75,375 1 м
	МС команд., Австрия	67–69 3–5 м	68,816 4 м			
	МС команд., Германия	68–70 3–5 м	68,816 4 м			
Дудкова Анастасия	МС, Минск	65–68	65,447	ЧЕ, Испания	65–67 10–12 м	64,605 12 м.
	МС, Австрия	66–68	66,447	Пер-во Респуб- лики Беларусь	68–70 1 м	74,500 1 м
	МС команд., Австрия	65–68 3–5 м	65,351 4 м			
	МС команд., Германия	65–68 3–5 м	65,351 4 м			
Маркина Валерия	МС, Минск	64–66	63,316	ЧЕ, Испания	64–66 10–12 м	64,500 12 м
	МС, Австрия	65–67	не старт.	Пер-во Респуб- лики Беларусь	66–68 1 м	67,125 1 м
	МС команд., Австрия	65–67 3–5 м	не старт.			
	МС, Германия	65–67 3–5 м	не старт.			
Авина Алина	МС, Минск	64–66	64,263	ЧЕ, Испания	64–65 10–12 м	65,342 12 м.
	МС, Австрия	64–66	62,193	Пер-во Респуб- лики Беларусь	1–2 м	63,667 1 м
	МС команд., Австрия	63–65 3–5 м	62,763 4 команд.			
	МС, Германия	63–65 3–5 м	62,763 4 м			

В соответствии с моделью подготовки спортсмены юниорской сборной приняли участие в 4 международных квалификационных турнирах и в 2 главных соревнованиях сезона 2016 года, проходящих в Республике Беларусь и за рубежом. Результаты, показанные 2 спортсменками из 4 в команде, указывают на стабильный рост по основным показателям: плановые 65–70 % в юниорских тестах, 4-е командное место на официальных соревнованиях в Австрии, 4-е командное место на официальных соревнованиях в Германии, попадание в финал чемпионата Европы В. Павленко и занятое ею высокое 12-е место. Результат свыше 70 % на республиканском первенстве подтверждает высокий уровень индивидуального мастерства В. Павленко и А. Дудковой. А. Авина была впервые включена в состав команды для участия в Чемпионате Европы, но внесла значительный вклад в командную копилку, показав свой лучший персональный результат года 65,342 %.

Выступления В. Маркиной несколько ниже по набранным процентам, но в целом соответствуют запланированным показателям. Данные результаты подтверждают недостаточный потенциал спортивной лошади В. Маркиной, а также невозможность принять старты на подводящих соревнованиях по состоянию здоровья лошади.

Выводы. Сравнительный анализ запланированных и показанных результатов выявил, что в сезоне 2016 года спортсмены юниорской сборной команды Республики Беларусь по выездке выполнили плановые задания. Планы подготовки юниоров корректировались индивидуально, с учетом особенностей спортивной пары всадник/лошадь. На каждое международное соревнование составлялся план-задание и контролировалось его выполнение. Отдельное внимание уделялось тестирующим тренировкам и контролю готовности спортсменов на отдельных этапах УТС. Технические результаты анализировались, корректировался план подготовки с учетом имеющихся сведений.

Тем не менее, существует ряд объективных причин, не позволяющих отечественным всадникам занять места на пьедестале. Первая – недостаточное комплектование спортсменов лошадьми соответствующего уровня вследствие невозможности системного ежегодного обеспечения; вторая – отсутствие комплексной научной группы, закрепленной за национальной командой, которая обеспечивала бы сопровождение и контроль состояния здоровья лошадей и спортсменов [2; 3].

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 имеет прямое отражение на спортивных результатах.

1. Программа развития конного спорта и подготовки национальной команды Республики Беларусь на 2013–2016 гг. // Программа утверждена на открытом заседании Президиума БФКС от 21.08.2013 г.

2. Информация о развитии конного спорта в Республике Беларусь // Информационно-аналитическая справка. – Материалы ОО «Белорусская федерация конного спорта». – Режим доступа: www.bfks.by.

3. Петухова, Н. А. Управление тренировочным процессом в конном спорте / Н. А. Петухова, Э. А. Костюкевич // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы Междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 8–10 апреля 2009 г. / Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и резерва в единоборствах. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 160–163.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ К ЭТАПАМ КУБКА МИРА ПО ПЛАВАНИЮ

Прилуцкий П.М., канд. пед. наук, доцент,

Жук Г.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Построение годичного плана тренировки и его последующая реализация являются одним из основных этапов в подготовке спортсмена. В зависимости от того, насколько рационально построен этот процесс, по-разному будут реализованы потенциальные возможности спортсмена, различной будет эффективность выполненных им тренировочных упражнений.

Особый интерес представляет изучение опыта подготовки высококвалифицированных спортсменов. Это связано не только с особенностями индивидуальной подготовки, но и с поиском новых вариантов планирования, связанных с особенностями соревновательной деятельности.

Нами была проанализирована подготовка МСМК К. и его участие в четырех этапах Кубка мира, где спортсмен стартовал 14 раз в течение 12 дней, установив при этом 4 рекорда Республики Беларусь и завоевав шесть призовых мест.

При планировании тренировочного процесса постоянно велся контроль за различными сторонами подготовленности. Для оценки специальной подготовленности фиксировалась скорость плавания на дистанциях 25, 50, 100, 200, 400, 800, 3000, 5000 м, характеризующих все зоны энергообеспечения. Для контроля за работоспособностью были отобраны тренировочные упражнения, характеризующие все зоны энергообеспечения: $n \times 25$ м в режиме 1 мин 30 с с интенсивностью 92 % от максимального; $n \times 50$ м в режиме 1 мин с интенсивностью 78 % от максимального; $n \times 100$ м с от-