

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СНОУБОРДИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Н.Ю. Лапшина

Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Уральский государственный университет физической культуры», Челябинск, Россия.
Для связи с автором: E-mail: zlat-nata@mail.ru

Аннотация:

На протяжении последних лет «копилка» видов спорта пополняется новыми спортивными дисциплинами. Большинство из них возникает на базе традиционных видов спорта. Подготовка спортсменов в новых дисциплинах строится на теоретических и методических основах схожих видов спорта. Такой подход к организации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов на сегодняшний день является недостаточно эффективным. Это актуализирует необходимость исследования проблемы подготовки спортсменов в каждой спортивной дисциплине, дальнейшего поиска и научного обоснования эффективных технологий построения и реализации тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки, в частности в годичном его цикле.

В статье представлено теоретическое обоснование исследования проблемы тренировочного процесса сноубордистов и необходимость разработки специализированной методики подготовки высококвалифицированных сноубордистов в годичном цикле.

Отражены результаты теоретического анализа, в ходе которого выявлены специфические особенности сноубординга, обусловленные целевой направленностью двигательного действия, внешними условиями, взаимодействием с другими участниками, правилами соревнований дисциплины «сноуборд-кросс». Определено направление, предполагающее повышение эффективности тренировочного процесса и способствующее успешности соревновательной деятельности, которое выражается в необходимости разработки специализированной методики подготовки высококвалифицированных сноубордистов в годичном цикле.

Научная новизна данного исследования выражается в положениях, на базе которых с применением принципа суперпозиций осуществляются разработка и реализация экспериментальной методики:

- 1) используемые средства и методы подбираются в аспекте сходства с соревновательной деятельностью дисциплины «сноуборд-кросс», характеризуются рациональной последовательностью и длительностью включения нагрузок различной направленности;
- 2) определяющими условиями являются опережающее изменение уровня специальной физической подготовленности сноубордистов и поддержание этого уровня в течение всего соревновательного периода.

Ключевые слова: высококвалифицированные сноубордисты, специфические особенности соревновательной деятельности, сноуборд-кросс, методика подготовки, годичный цикл.

THE THEORETICAL UNDERPINNING OF THE METHODS OF TRAINING HIGHLY QUALIFIED SNOW BOARDERS DURING A CYCLE

N. Yu. Lapshina

The Federal state budgetary education institution of higher vocational education «Ural State University of Physical Culture», Chelyabinsk, Russia

Abstract:

New kinds of sport and sport disciplines appear nowadays. The majority of them are created on the base of traditional kinds of sport. Training sportsmen of these disciplines is based on the existent theoretical and methodical basis. Nowadays such an approach to the highly qualified sportsmen training process organization is not very efficient. So it actualizes the further research necessity of the sportsmen training in every sport discipline problem, further research, scientific substantiation of training process creating and realization at all sport training stages, and particularly in its circannian cycle.

The theoretical underpinning of the snowboarders training process problem investigation as well as the necessity of special methods for highly qualified snowboarders training in a circannian cycle are viewed in the article.

The theoretical analysis results are also shown here. During the analysis the snowboarding specific features are found out. They are associated with the motion goal, external conditions, competitions rules and cooperation with other participants. The direction presuming training process effectiveness increasing is defined in the article. This direction contributes to competitive action success which can be expressed by the necessity of working out special methods of highly qualified snowboarders training in a circannian cycle. The supposed scientific originality of the research, expressed by the guidelines on the basis of which the working out special methods of highly qualified snowboarders training in a circannian cycle is carried out, is also defined here. The principle of superposition is used in this work.

The experimental method is based on the following fundamental principles:

- 1) the used means and methods must be chosen taking into account the similitude aspect of the «snowboard cross» sport discipline competitive activities;
- 2) they also have to be characterized by rational subsequence and duration of using differently oriented loadings. The ground of the process is the advanced change of the snowboarders' special physical training level and maintaining it during a competitive period.

Key words: highly qualified snowboarders, specific features of competitive activity, snowboard cross, methods of training, circannian cycle.

ВВЕДЕНИЕ

С развитием научно-технического прогресса появляются новые или видоизмененные виды спорта, которые не перестают пополнять «копилку» спортивных дисциплин. Так появился сноубординг как естественное продолжение горных лыж.

Сноубординг – это сложно-технический вид спорта, требующий специальной подготовки для овладения специфическими приёмами управления сноубордом в виде спусков с горы, поворотов и прыжков, выполнения акробатических элементов в специальных снежных конструкциях.

Введение в программу зимних Олимпийских игр пяти дисциплин сноубординга (параллельный слалом, параллельный слалом-гигант, сноуборд-кросс, хав-пайп, слоуп-стайл) увеличило количество разыгрываемых медалей и усилило конкуренцию на международной арене. Это послужило толчком для поиска новых, более эффективных подходов к организации процесса подготовки сноубордистов.

Спорт высших достижений требует от сноубордиста высокого уровня подготовленности (физической, психологической, технико-тактической, интеллектуальной), что предусматривает опору на научные достижения в области физиологии, биомеханики, биохимии, психологии. Процесс подготовки сноубордистов предполагает создание условий, при которых спортсмен сможет максимально реализовать свои возможности в намеченный срок. Важнейшим условием для достижения

результата в избранном виде спорта служит высокий уровень специальной работоспособности спортсмена, что, в свою очередь, является основной задачей специальной физической подготовки [1, с. 282]. Поэтому в подготовке высококвалифицированных сноубордистов наибольший удельный вес должны иметь средства специальной физической подготовки, так как именно они вызывают в организме спортсмена приспособительные реакции, адекватные требованиям соревновательной деятельности дисциплин сноубординга.

Система подготовки сноубордистов до сих пор не имеет должного теоретического обоснования. В отечественной и зарубежной научно-методической литературе проблема подготовки квалифицированных сноубордистов освещена недостаточно и носит обобщенный характер. Практически, в подготовке сноубордистов тренеры идут интуитивно или используют методики, заимствованные из родственных видов спорта. Существующие на сегодняшний день теоретико-практические знания о системе подготовки сноубордистов носят фрагментарный характер, при этом не определена структура и особенности подготовки в дисциплинах сноубординга.

Основными причинами вышесказанного, на наш взгляд, являются недостаточная методическая разработанность аспектов проблемы подготовки сноубордистов, а также отсутствие общей теоретической концепции использования средств и методов специальной физической подготовки в различные периоды и этапы

тренировочного процесса. В силу этого до сих пор не создано целостное представление о системе подготовки высококвалифицированных сноубордистов в годичном цикле, отвечающей требованиям соревновательной деятельности дисциплин сноубординга, направленной на достижение высокого спортивного результата. Отсутствие научных рекомендаций, разработанных на современной теоретической основе с учётом специфики дисциплин сноубординга, увеличивает существующий разрыв между обобщённой теорией и практикой подготовки сноубордистов высокой квалификации, заметно снижая её эффективность, что естественным образом отражается на спортивных результатах. Проводя мониторинг выступлений российских сноубордистов на мировых и европейских первенствах, можно констатировать факт разброса результатов, показанных одними и теми же спортсменами, как от лидирующих позиций, так и до крайне неудачных. Зачастую спортсмен подходит к ответственностю старту или серии стартов, не достигая пика спортивной формы, в силу чего не может в полной мере реализовать свои возможности и показать высокий результат. Причины такого несоответствия готовности спортсмена и соревновательных требований, по мнению тренеров и специалистов, заключаются во-первых, в использовании неспецифических средств подготовки; во-вторых, в нерациональном соотношении нагрузок и видов подготовки в структуре годичного цикла.

Таким образом, в подготовке высококвалифицированных сноубордистов сложилась проблемная ситуация. Суть её заключается в необходимости разрешения противоречий:

- между постоянно возрастающими требованиями к подготовленности и соревновательной деятельности сноубордистов высокой квалификации и недостаточной разработанностью системы подготовки в годичном цикле;
- между существующим обобщённым подходом в организации тренировочного процесса, заимствованным у схожих видов спорта, и необходимостью внедрения специализированного подхода, отражающего специфические особенности дисциплин сноубординга;
- между необходимостью исследования про-

цесса подготовки сноубордистов в отдельных дисциплинах сноубординга (в частности дисциплине «сноуборд-кросс») и недостаточной разработанностью его основ в теории и методике спортивной тренировки.

Накопленный материал, выделенная совокупность противоречий позволяют сформулировать проблему исследования: каковы организационно-методические предпосылки обеспечения высоких спортивных результатов в сноубординге на протяжении всего спортивного сезона?

В нашем исследовании мы поставили цель – разработать и экспериментально проверить методику подготовки высококвалифицированных сноубордистов в годичном цикле.

Теоретические и методологические основы спортивной тренировки в сноубординге формируются в процессе развития дисциплин горнолыжного спорта с направленностью на совершенствование отдельных сторон подготовленности спортсменов в частности и специальной подготовленности в целом.

В результате теоретического анализа действий сноубордиста и горнолыжника мы обнаружили сходство в том, что скорость перемещения спортсмена обеспечивается гравитацией, а спортсмен регулирует её, совершая «управляющие действия», спускаясь по размеченной трассе, с целью затраты минимального времени в конкретных условиях спуска [2, с. 52]. Для этого горнолыжник воздействует на лыжи, а сноубордист – на сноуборд посредством активных движений своего тела, что позволяет изменять направление и скорость перемещения на основе силового взаимодействия лыж и сноуборда со снежным покровом [3, с. 31]. Но именно «управляющие» движения сноубордиста и горнолыжника неодинаковы, следовательно, механизмы, участвующие в работе, также несут различную нагрузку, соответственно это отражается на морфофункциональной составляющей организма спортсмена. Перечисленные различия продиктованы следующим: сноубордист движется полубоком по направлению движения одной ногой вперёд (правой или левой – зависит от физиологических особенностей спортсмена), ноги сноубордиста крепятся на одной плоскости, и их действия

взаимосвязаны. Выполняя повороты, сноубордист находится в одном случае грудью, а в другом – спиной по отношению к центру ауги поворота. Поза сноубордиста неустойчива, и перед началом движения необходимо еще решать и задачу сохранения равновесия.

Кроме перечисленных отличий, специфика соревновательной деятельности сноубординга имеет свои особенности. По классификации Б. Д. Кретти, горнолыжный спорт относится к видам спорта с опосредованным противоборством спортсменов, а дисциплина «сноуборд-кросс», в частности, относится к видам спорта при непосредственном противоборстве соперников с физическим контактом. Эти отличия оказывают влияние на составление плана тактико-технических действий спортсмена. Выявив принципиальные различия, мы пришли к выводу, что использование методики подготовки горнолыжников в подготовке квалифицированных сноубордистов является малоэффективным.

Все вышесказанное актуализирует необходимость исследования проблемы подготовки высококвалифицированных сноубордистов в отдельных дисциплинах сноубординга, дальнейшего поиска и научного обоснования эффективных технологий построения и реализации тренировочного процесса на всех этапах подготовки сноубордистов, в частности в годичном его цикле.

Каждая дисциплина сноубординга имеет свои специфические особенности, которые обусловлены целевой направленностью двигательного действия, внешними условиями, правилами соревнований, взаимодействием с другими участниками и т. д.

«Сноуборд-кросс» – самая технически сложная дисциплина сноубординга. Трасса «сноуборд-кросс» состоит из поворотов, трамплинов и других снежных препятствий. Спортсмен в этой дисциплине, находясь в непосредственном противоборстве с соперниками, преодолевая препятствия, должен обладать пространственно-временной ориентацией, быстрой и точностью выполняемых действий, одинаково хорошо владеть техническими навыками поворотных и акробатических дисциплин.

Исследуя процесс подготовки высококвалифицированных сноубордистов в дисциплине «сноуборд-кросс», мы выявили следующее:

- дисциплина «сноуборд-кросс» относится к группе ациклических упражнений с околопределенной или субмаксимальной мощностью проявляемых усилий и переменным режимом скоростной работы;
- в управлении скоростью передвижения сноубордиста важную роль играют координационные и силовые способности, изометрическая сила, взрывная сила, реактивная способность нервно-мышечного аппарата, скоростно-силовая выносливость;
- группы мышц, выполняющие основную нагрузку соревновательного упражнения: сгибатели рук (стартовый рывок), сгибатели и разгибатели ног (изометрическая и динамическая сила в преодолевающем и уступающем режиме), мышцы туловища (сохранение позы);
- специальная работоспособность обуславливается гликогенитической производительностью, а уровень аэробных возможностей определяет степень восстановления спортсмена в перерывах между заездами;
- выбор варианта технико-тактических действий сноубордиста зависит от степени физической и функциональной подготовленности. В ходе нашего исследования, дав психофизиологическую характеристику дисциплины «сноуборд-кросс», мы определили пути совершенствования тренировочного процесса на основе конкретных средств и методов. В нашем случае практическое значение задач специальной физической подготовки высококвалифицированных сноубордистов сводится к обеспечению необходимого уровня физической и функциональной готовности, позволяющего надежно выполнять тактико-технические действия, высвобождая более высокие значения скорости и сокращая время преодоления препятствий, соответственно, сокращая время прохождения всей дистанции «сноуборд-кросс».

Для эффективного решения поставленных задач подготовки, развития адаптационных процессов и повышения уровня специальной работоспособности в экспериментальной методике подготовки сноубордистов мы приме-

нили принцип суперпозиции, при котором нагрузки распределяются таким образом, что более интенсивные и специфические тренирующие воздействия последовательно накладываются на следы предшествующей работы [1, с. 283].

Разработка экспериментальной методики подготовки высококвалифицированных сноубордистов в годичном цикле осуществляется с учётом теоретических материалов и собственных экспериментальных данных, полученных на предыдущих этапах исследования и сконцентрированных в следующих положениях:

- эффективность формирования модельного уровня соревновательной деятельности и подготовленности сноубордистов обеспечивалась рациональной последовательностью и длительностью включения нагрузок различной направленности. Это относится к формированию соответствующих функциональных систем, развитию ведущих двигательных качеств и способностей, совершенствованию видов подготовки (общей и специальной физической, технико-тактической, психологической, интеллектуальной), подбору средств и методов тренировочного воздействия в аспекте их сходства и различия с соревновательной деятельностью дисциплины «сноуборд-кросс», по отношению к которой строится подготовка сноубордистов;
- методическая система совершенствования основных компонентов спортивного мастерства сноубордистов учитывала, что результативное применение сложных моторных программ специфической активности соревновательной деятельности высококвалифицированных сноубордистов требует выполнения условий, которые заключаются в соответствии и достаточности уровня физической подготовленности требованиям, необходимым моторной программе для полноценной её реализации в дисциплине «сноуборд-кросс». Следовательно, определяющим условием является опережающее изменение уровня специальной физической подготовленности сноубордистов. Последнее диктует целесообразность достижения высокого уровня к началу этапа предсоревновательной подготовки и поддержание данного уровня на протяжении всего соревновательного периода за счёт

внедрения в структуру соревновательного периода, в перерывах между выступлениями в соревнованиях, блока с использованием средств общей и специальной физической подготовки для поддержания уровня функциональной подготовленности и профилактики психического утомления. Вследствие этого создаётся фаза суперкомпенсации, которая способствует поддержанию состояния спортивной формы, даёт спортсмену возможность полного использования своих способностей для достижения высокого результата в последующих соревнованиях.

Повышение технико-тактического мастерства сноубордистов определяется и лимитируется состоянием основных систем обеспечения напряжённой двигательной деятельности. Это требует использования средств специальной физической подготовки. Отдельные задачи технико-тактической подготовки, не требующие предельной интенсивности усилий, успешно решаются одновременно с повышением уровня специальной физической подготовленности (летний этап подготовительного периода). В остальном тактико-техническое мастерство приводится в соответствие с достигнутым высоким уровнем специальной физической подготовленности спортсмена.

Индивидуализация методики подготовки высококвалифицированных сноубордистов формируется по результатам этапного контроля биологическими методами – комплексного компьютерного исследования «Омега-С», теста FWC170. Оценивалась динамика функционального состояния спортсмена с учётом оценки уровня текущей тренированности и ресурсов регуляции, прогноза изменений уровня текущей тренированности, оценки психоэмоционального статуса, прогноза устойчивости психического состояния. На основании полученных данных осуществлялась индивидуальная корректировка тренировочного процесса. Эффективность экспериментальной методики определяется показанными спортивно-техническими результатами, а также положением спортсменов в мировом табеле рангов, согласно набранным в кубковых соревнованиях очкам.

ВЫВОДЫ

Таким образом, изучение процесса подготовки высококвалифицированных спортсменов в схожих видах спорта, специфических особенностей дисциплины «сноуборд-кросс» позволили нам теоретически обосновать и сформулировать основные положения, составляющие основу экспериментальной методики. Экспериментальная методика систематизирует подготовку высококвали-

фицированных сноубордистов в годичном цикле, предполагает повышение эффективности тренировочного процесса и улучшение спортивно-технических результатов спортсменов. В настоящее время осуществляется экспериментальная апробация разработанной методики, что позволит практически оценить её эффективность в процессе подготовки высококвалифицированных сноубордистов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Верхшанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхшанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Синайский, М. М. Систематика соревновательных действий спортсменов по критериям результатов / М. М. Синайский, А. Л. Попов // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 2. – С. 51-55.
3. Лисовский, А. Ф. Техника и тактика горнолыжного спорта: рассмотрение понятий с позиции системного подхода / А. Ф. Лисовский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 11. – С. 31-34.
4. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. – М.: Физическая культура и спорт, 1978. – 222 с.
- 2, pp. 51-55.
3. Lisovsky, A. F. Alpine skiing technique and tactics: notions studying from the systematic approach perspectives / A. F. Lisovsky // Theory and practice of physical culture. – 2005, no 11, pp. 31-34.
4. Cretti, B. J. Psychology in modern sport / B. J. Cretti. – Moskov, Physical culture and sport, 1978. 222 p.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Лапшина Наталья Ювиналиевна (Lapshina Natalya Yuvinalievna) – аспи-рант кафедры психологии, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия (адрес: г. Челябинск, ул. Орджоникидзе 1.) Тренер-преподаватель Высшей категории по сноуборду СДЮСШОР № 1 г.Златоуста, старший тренер Центра олимпийской подготовки по зимним видам спорта Челябинской области.