

		или большая	ным решением задач, или преимущественно с избирательной направленностью (совершенствование скоростных, скоростно-силовых качеств)
--	--	-------------	---

Наряду с общими критериями подготовки спортивно-одаренных пловцов, применяемыми нами в исследовательской группе спортсменов, разработаны и специфические критерии оценки подготовленности и организации индивидуальной тренировочной работы каждого спортсмена в режиме дня.

Разработанный нами подход в построении тренировочной работы со спортсменами включает в себя: учет биологического возраста пловцов, информированность о ЧСС, лактатной кривой после выполнения нагрузок и отдыха различного характера, индивидуальной лактатной емкости сильнейших спортсменов включенных в исследовательскую группу. Изучаются показатели работоспособности на исследовательском комплексе «Валента», среди полученных данных есть интересные результаты форсированного ЖЕЛ, и максимального форсированного вдоха: так у двух пловцов – спортсменов 1 спортивного разряда отмечается увеличение показателей форсированного вдоха и ЖЕЛ после выполнения стандартной нагрузки. В покое до нагрузки форсированный показатель ЖЕЛ составляет 100%, а после нагрузки 107% и 109%, в показателях максимального форсированного вдоха 104% и 106% соответственно. С одним из пловцов была проведена проба на содержание лактата в крови. До выполнения тренировочного упражнения на воде лактат составил 2,7 ммоль/л, а после проплытия дистанции 6000 м с заданной скоростью, на пульсе 24 уд /10 сек (ЧСС 144 уд/мин), лактат понизился до 2,3 ммоль/л.

Мы расцениваем полученные данные, как способность этих пловцов использовать в ходе нагрузки скрытые резервы организма.

Ведется разработка индивидуального графика цикличности сна и режима питания, а также учета энергостойкости тренировочной нагрузки и соответствия калорийности питания спортсменов, раз в полугодие проводится изучение индивидуального психологического портрета каждого спортсмена и его мотивированности на спортивный результат.

К сожалению, в рамках одной статьи невозможно осветить ряд экспериментальных данных полученных в ходе исследования. Результаты спортивной подготовки индивидуального характера и совместного построения тренировочного процесса с индивидуальным анализом тренера и спортсменов мы постараемся предоставить в следующей статье.

Авторское моделирование годичного цикла высококвалифицированных гребцов слаломистов Тюменской области

***С.А. Живодров,
Мастер спорта России по гребному слалому, г. Тюмень***

Гребной слалом в Тюменской области бурно и ускоренными темпами развивается с 1991г. по настоящее время.

Уровень гребцов слаломистов Тюменской области с первых юношеских разрядов вырос до разрядов высокой квалификации: МС России, членов сборной команды России, чемпионов и призеров чемпионатов и Кубков России и призеров международных соревнований, участников чемпионатов мира и Европы.

Таковыми спортсменами в настоящее время являются: Живодров Станислав, Володин Василий, Овчинников Андрей, Петелин Роман, Протасов Михаил, Карзаков Евгений, Десятов Алексей, Долгачева Ирина, Долгачева Ольга, Чикишева Екатерина.

Долгачева Ирина, КМС победительница первенства России, призер международных соревнований, участница юношеского чемпионата мира.

Живодров Станислав, МС России чемпион России, обладатель Кубка России, победитель первенства России среди юношей, призер международных соревнований, участник чемпионатов мира и Европы, в состав сборной команды России входил с 1995 г. по 2005г.

Володин Василий, МС России чемпион России, победитель первенства России среди юношей, участник чемпионатов мира и Европы, в состав сборной России входил с 1996г.

Овчинников Андрей, МС России победитель, призер чемпионатов и Кубков России, участник юношеского чемпионата мира.

Протасов Михаил, победитель первенства России, член юношеской команды сборной России 2004 – 2005 гг.

Используя опыт школы гребного слалома г.Тюмени, мы смоделировали годичный цикл гребцов слаломистов высокой квалификации подходящую к климатогеографическим условиям Тюменской области.

Модель годичного цикла подготовки сильнейших гребцов слаломистов Тюменской области значительно отличается от цикла подготовки общероссийской системы и других сильнейших школ гребного слалома в России: Московской, Санкт-Петербургской и Нижнетагильской.

Одной из причин, связанной со значительным изменением в планировании годичного цикла, является климатогеографические условия, не совсем благоприятные для занятий гребным слаломом. Условия на территории Тюменской Области - открытая бурная вода в осеннем, зимнем и весеннем периодах. В европейской части России Московской и Питерской школах более мягкий климат.

Методическая направленность предлагаемой авторской модели

1. С октября по январь уклон на общефизическую подготовку.
2. На протяжении всего подготовительного периода исключаются методы, приводящие к значительному закислению мышц и всего организма.
3. Контрольные старты начинаются, только с апреля, в начале соревновательного периода.

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

4. В подготовительном периоде на бурной воде используются методы в большей степени аэробной направленности, февраль - март.
5. В соревновательном периоде методы интегральной и интенсивной интервальной направленности снижены до 20 %.

Структура методической направленности предлагаемой модели подготовки, высококвалифицированных гребцов слаломистов Тюменской области

Таблица 1

годовой цикл подготовки		
Зимний период	Летний период	Технико-тактическая и психологическая подготовка
<p>С октября по январь функциональная, физическая подготовка (лыжная, беговая подготовка, силовая подготовка - тренажерный зал.)</p> <p>1. Отсутствие методов специфической анаэробной направленности (t-2-3 мин. субмаксимальная зона интенсивности).</p> <p>2. Отсутствие методов направленных на значительное закисление организма.</p>	<p>Февраль - август</p> <p>С февраля по март подготовительный период на воде с 90% использование методов аэробной направленности на бурной воде:</p> <p>1.повторно – серийный метод коротких отрезков 15-20сек.</p> <p>2. Повторный аэробный метод длительной нагрузки 20-25 мин.</p> <p>Соревновательный период с апреля – по август методы интегральной и интенсивно – интервальной нагрузки снижены до 20%</p>	<p>1.Учет классификации модельных методических указаний.</p> <p>2.Использование методики поэтапных действий.</p> <p>3. Применение психологических установок в тренировочном и соревновательном процессе.</p>

Используя практический опыт и теоретические разработки тюменской школы гребного слалома, мы смоделировали средства и методы в годовом цикле подготовки высококвалифицированных гребцов слаломистов.

Таблица 2

Модель годового цикла подготовки тюменских гребцов - слаломистов				
Общеподготовительный период - базовая подготовка	Специально - подготовительный период	Предсоревновательный период	Соревновательный период - отборочный этап	Соревновательный, период главных стартов в сезоне
<i>ноябрь - декабрь</i>	<i>январь - февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель - май</i>	<i>Июнь июль август сентябрь</i>
<p><i>Ноябрь</i> Общезначительная физическая подготовка</p> <p>Развитие и совершенствование силовых способностей и функциональных.</p> <p>Тренажерный зал, кроссы, лыжная подготовка, велоподготовка).</p> <p><i>Декабрь</i> Плавный переход на развитие специальной выносливости, развитие силовой выносливости.</p>	<p><i>Январь</i> Увеличение объемов развития специальной силовой выносливости.</p> <p>Поддержание функционального уровня, в основном лыжная подготовка.</p> <p>Поддержание силовых возможностей.</p> <p><i>Февраль</i> Специализированная функциональная подготовка на воде (вкатка)</p>	<p>Постепенный набор спортивной формы</p> <p>Соревновательная нагрузка, еженедельные контрольные старты, прикидки.</p> <p>Специализированная аэробная подготовка на бурной воде.</p>	<p>На протяжении 3-х месяцев отборочные соревнования в сборную команду России по итогам рейтинговых соревнований прошлого года.</p> <p>Обкатка слаломных трасс - техническая аэробная подготовка.</p> <p>Совершенствование специальной выносливости на бурной воде.</p> <p>Соревновательная анаэробная нагрузка период отборочных стартов.</p>	<p>Период ответственных международных соревнований.</p> <p>Чемпионат России, этапы Кубка мира, чемпионат мира, чемпионат Европы, чемпионат России.</p> <p>Применяются методы соревновательной анаэробной нагрузки, интервальной тренировки.</p> <p>Специальная аэробная выносливость на бурной воде, техническая подготовка</p>

Тюменские слаломисты высокой квалификации в 2000 г. и в 2001 г. работали по общероссийскому круглогодичному плану подготовки, что отрицательно воздействовало на спортивные результаты в летнем - соревновательном периоде, и привело к спаду функциональных возможностей организма в этом периоде, а в некоторых случаях и к перетренированности спортсменов высокой квалификации.

Авторская модель годового цикла делится на два периода - зимний (подготовительный - с ноября по февраль) и летний (соревновательный - с марта по сентябрь). В октябре межсезонье – переходный период, активный отдых. В зимний период основная часть подготовки проводится на территории Тюменской области, без применения специализированных средств на воде, основной уклон делается на средства и методы ОФП функциональной подготовки, лыжная подготовка, кроссовая подготовка, велоподготовка; силовая подготовка - тренажерный зал. Специальная подготовка на воде начинается с марта. Единственный выездной сбор в подготовительном периоде проводится в феврале месяце, для поддержания технического уровня. С февраля по сентябрь средствами тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов является бурная вода.

Авторский словарь специфических терминов по гребному слалому

Для более ясного понимания читателем темы в области подготовки гребца слаломиста высокой квалификации, мы составили авторский словарь специфических терминов для гребного слалома. Многие термины и выражения в этом словаре приняты в общеразговорном обиходе среди спортсменов и тренеров непосредственно в практической деятельности. В первую очередь словарь специфических терминов способствует глубокому проникновению в специфику тренировочного и соревновательного процесса гребцов слаломистов высокой квалификации.

В настоящее время ввиду слабо - разработанной научно-теоретической базы по подготовке гребцов слаломистов высших разрядов, возникла необходимость создания авторского словаря по специфической терминологии.

1. Гребной слалом – Олимпийский вид спорта, характеризующийся прохождением спортсменом на байдарках и каноэ участка реки или искусственного канала, длиной 300-350 м. по строго-регламентированной трассе состоящей из ворот обратного хода красным цветом и прямого хода зеленым цветом. Результат в гребном слаломе определяется по сумме пройденного времени от старта до финиша двух трасс, с учетом штрафа допущенного гребцом - слаломистом.

2. Аэробная тренировка на воде - тренировочная нагрузка в байдарке развивающая, аэробные процессы специальных работающих мышц гребца слаломиста.

3. Завес - технический элемент гребца слаломиста способствующий развороту лодки. Существует статический и динамический «завес»: статический «завес» выполняется вращением лодки вокруг весла, весло на месте. Динамический «завес», выполняется акцентированным движением весла по отношению к лодке.

4. Направляющий гребок, дуговой:

а) движение весла от носа лодки к корме;

б) гребок, придающий направление лодке;

в) гребок, подготавливающий лодку спортсмена к взятию обратных ворот или змейки состоящей из нескольких ворот.

5. Прямая гребля – гребля, придающая движение лодки строго вперед.

6. Гребля назад - гребля обратной стороны лопаток весла от кормы лодки к корпусу спортсмена, двигающая лодку кормой вперед.

7. Траверс – пересечение струи бурной реки, или искусственного канала с одного берега на другой, носом против течения с минимальным смещением лодки вниз по течению (траверс по валу).

8. Скоростной спуск в гребном слаломе – метод тренировки, спуск по слаломному участку реки или искусственному каналу, без учета трассы состоящей из деревянных специализированных ворот.

9. а) бочка – искусственное или природное препятствие, образующееся в результате удара водного потока об подводный камень, характеризующийся значительным заворотом воды.

б) бочка – слаломный элемент, проезд по «бочке», взятие обратных ворот на «бочке», прыжок через «бочку», (задержался на бочке, потерял время на бочке, перевернулся в бочке, «утонул в бочке»).

10. Шивера – незначительное водное препятствие, не представляющее технической сложности.

11. Вал – слаломное водное препятствие не имеющее, как правило, сильного пенящего заворота воды (серфинг на валу).

12. Улово, суводь – участок бурной реки, со стоячей водой, образующейся выступающим камнем или береговой насыпью (искусственная суводь, на слаломном канале).

13. Слив – падающий объем воды на реке или искусственном канале различной высоты (прыгнул в слив, скатился со слива, перевернулся в сливе).

14. Порог - участок бурной реки (в России существует шесть категорий сложности, шестая категория является самой сложной, практически не проходимая, опасная для жизни).

15. Слаломная трасса – соревновательная дистанция в гребном слаломе.

16. Слаломная река – природная река, рельеф которой подходит для проведения соревнований по гребному слалому.

17. Слаломный канал – искусственно созданное спортивное сооружение, для проведения соревнований по гребному слалому, соответствующий мировым стандартам.

18. Крен – технический элемент, наклоняющий лодку на ребро, при правильном техническом исполнении, придает ускорение лодке при выходе на струю. Также может способствовать снижению скорости лодки при заходе в суводь.

19. Раскрутка - разворот лодки на 360 градусов во время прохождения трассы, в основном выполняется при взятии обратных ворот.

20. Свеча – технический элемент, способствующий более быстрой раскрутке (высокая свеча, низкая свеча).

21. Подтоп кормы – см. свеча.

22. Стартовый разгон - ускорение гребца слаломиста на старте, до первых ворот.

23. Финишное ускорение – максимальное ускорение гребца слаломиста после прохождения последних ворот до линии финиша.

24. Эскимосский оборот – полный оборот гребца - слаломиста вокруг продольной оси лодки на 360 градусов или же полуоборот на 180 градусов.

25. Категория сложности – оценка уровня сложности порожистого участка реки (в гребном слаломе, водном туризме, рафтинге).

26. Слаломист – спортсмен, занимающийся гребным слаломом.

27. Слалом – извилистый спуск по реке или горнолыжному склону.

Индивидуальный стиль деятельности спортсменов-каратистов высокой квалификации (на примере версии WKF)

Д.Н. Макаридин,

к.п.н., доцент Тюменского государственного университета

Рассматривая индивидуальный стиль деятельности, необходимо сказать об индивидуальности как таковой. Индивидуальность есть особая форма бытия человека в обществе, в рамках которой он живет и действует как автономная и неповторимая система, сохраняя свою целостность и тождественность самому себе, в условиях непрерывных внутренних и внешних изменений. Некоторые исследователи в термин «человеческая индивидуальность» вкладывают понятия единичности, неповторимости, уникальности, специфичности человека при сопоставлении его с другими людьми (Г.М. Гак, И.С. Кон, В.И. Тугаринов). Совершенно очевидно, и подтверждено многочисленными исследованиями, что в спорте высших достижений нестандартные отклонения в профиле подготовленности и биопсихических свойств спортсмена от требуемых в данном виде спорта превращаются в преимущества на спортивной площадке. Человеческая индивидуальность имеет относительно «жесткие» и «гибкие» элементы. «Жесткие» элементы обеспечивают ей преимущественно самостоятельность и устойчивость, и они могут быть соотнесены с понятием организм. «Гибкие» элементы обеспечивают ее взаимодействие с внешним миром, социальной средой, они могут быть соотнесены с понятием личность.

Под индивидуальным подходом к занимающимся следует понимать такие действия и мероприятия тренера, которые наиболее точно соответствуют особенностям каждого из них и обеспечивают достижение наивысших успехов в деятельности.

Поскольку люди между собой различаются по многочисленным индивидуальным признакам и качествам, по индивидуально-психологическим различиям, по особенностям телосложения, по скорости усвоения знаний и т.д., эти индивидуальные признаки и качества являются основой для индивидуального подхода в практике спорта, а сам принцип индивидуального подхода является одним из важных принципов подготовки.

Ряд исследователей (А.Р. Егупов, А.П. Кашин, В.В. Арбузов, Г.Г. Илларионов, С.Н. Белоусов, Г.И. Анисимов, В.А. Таймазов и др.) связывают индивидуализацию учебно-тренировочного процесса с различными типологическими свойствами нервной системы.

В проведенном Е.А. Климовым исследовании на работницах-ткачихах были получены интересные результаты. Было установлено, что разные по психологическим особенностям группы работниц планируют свою деятельность не по какому-то общему шаблону, а с учетом своих индивидуальных возможностей и способностей. Как было обнаружено в дальнейшем, те и другие группы испытуемых выполняют высокие нормы выработки, однако добиваются этого различными путями и способами в соответствии с выработанным в процессе довольно продолжительной трудовой деятельности индивидуальным стилем работы.

Как и в трудовой деятельности, требования, предъявляемые к человеку в спорте бывают разнообразны и подчас противоречивы, благоприятные совпадения субъективного и объективного факторов деятельности бывают скорее исключением, чем правилом. Поэтому приспособление человека к внешним требованиям остается необходимым условием успешной деятельности. Установление взаимосоответствия субъективных и объективных условий деятельности осуществляется за счет создания индивидуального стиля, обусловленного основными свойствами нервной системы.

Наиболее общая структура индивидуального стиля деятельности сводится к следующему. Прежде всего, на основании имеющегося у человека комплекса типологических свойств нервной системы в определенной объективной обстановке произвольно или без заметно субъективных усилий провоцируются приемы и способы деятельности, представляющие ядро индивидуального стиля, которые обуславливают первый приспособительный задел и таким образом существенно определяют направление дальнейшего уравнивания со средой. Но они не обеспечивают необходимого приспособительного эффекта и, в меру необходимости, возникает другая группа особенностей деятельности, которые вырабатываются в процессе поисков. Если свойства типа нервной системы не обуславливают успешную деятельность, то она рано или поздно обрастает компенсаторными механизмами.

Спортивная деятельность ставит в жизни человека определенные задачи. Зависимость динамики продуктивной деятельности от общих свойств нервной системы обнаруживается и в спорте. Более того, в спорте, где действия подчас протекают в ситуациях высокого нервно-психического напряжения, связанных с жесткой конкуренцией соревнующихся, природные, типологические особенности личности проявляются наиболее отчетливо. Поэтому, ставя общую задачу совершенствования учебно-тренировочного процесса, всегда нужно иметь в виду общепедагогическую рационализацию внешних условий обучения, учитывать природно-обусловленные индивидуальные особенности занимающихся.

Целью нашей работы является изучение индивидуальных особенностей тактики ведения поединка в каратэ WKF, как ключевого элемента соревновательной деятельности, и нахождение способов управления тактической подготовкой спортсменов высокого класса. Для этого нами были проведены исследования, связанные с изучением особенностей индивидуального стиля соревновательной деятельности спортсменов – членов сборной команды России по каратэ WKF и опрос ведущих тренеров. Для определения некоторых особенностей тактического рисунка ведущих спортсменов был проведен качественный анализ видеозаписей предварительных и финальных боев чемпионатов России, Европы и других международных соревнований. Результаты работы представлены в таблице 1.