

Министерство спорта Российской Федерации

Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту
Томской области

Национальный исследовательский Томский государственный
университет

Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

*Материалы VIII Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием,
посвященной памяти В.С.Пирусского*

Томск, 13-14 ноября 2014 года

Основная часть тренировочного занятия включает работу над элементами и соединениями, над частями комбинации, по половинам комбинации, над комбинацией в целом.

В работе над элементами и соединениями целесообразно выделять: элементы трудности обмена (переброски); элементы трудности без обмена (соединения, выполняемые каждой гимнасткой индивидуально); элементы взаимодействия, включающие риск в работе с предметами, и элементы мастерства (определенные правилами варианты бросков и ловли предметов).

В III заключительной части тренировки по групповым упражнениям обычно проводится либо физическая, либо тактическая подготовка.

Список литературы:

1. Художественная гимнастика: Учебник под. общ. ред. Л.А. Карпенко – М.:, 2003.- 384 с.

СОЗДАНИЕ ОПТИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО ЛЫЖНОМУ ФРИСТАЙЛУ В УСЛОВИЯХ Г.ТОМСКА

Валинтеев А.В. *(Национальный исследовательский
Томский государственный университет, г.Томск)*

Лыжный фристайл – это сложно – координационный вид горнолыжного спорта, включающий пять самостоятельных олимпийских дисциплин (могул, акробатика, ски-кросс, слоупстайл, хаф-пайп). Тренировочный процесс в лыжном фристайле сложен и многогранен. Очень важно при организации тренировочного процесса выдержать баланс между общей – физической, специальной физической и специальной технической составляющими. Для спортсменов высокого уровня (спортивного резерва – лиц, проходящих спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации [1]) это наиболее актуально. Тренировочный процесс спортсменов фристайлистов обычно включает: занятия в тренажерном и батутном залах, на стадионе, на трамплине с безопасным приземлением (в воду или страховочную надувную подушку), горнолыжная подготовка (на ровном склоне), специальная горнолыжная подготовка (на подготовленных трассах). В целях организации максимально эффективного тренировочного процесса, подготовку целесообразно организовать внутри одного спортивного комплекса.

Цель исследования: описание оптимальных тренировочных условий спортсменов – фристайлистов высокого уровня на территории г.Томска, исходя из возможностей региона (многолетние традиции, сформированные в данном виде спорта, наличие кадрового состава, социально-экономические, организационно-правовые, климатические и рельефные особенности региона).

Объект исследования: специфика тренировочных условий спортсменов фристайлистов.

Предмет исследования: возможность создания оптимальных тренировочных условий по лыжному фристайлу на территории г. Томска.

Методы исследования:

- анализ идеальных тренировочных условий для подготовки спортсменов – фристайлистов относительно авторитетных изданий в области лыжного фристайла [4,5,6].
- выявление оптимальных тренировочных условий для подготовки спортивного резерва по фристайлу в г. Томске, исходя из возможностей региона.

Согласно методическим рекомендациям Министерства спорта РФ [1] по подготовке спортивного резерва России, регионам необходимо переходить на кластерную модель подготовки спортсменов высокого уровня. Для создания кластера базового вида спорта (в данном случае фристайла) необходимо использовать комплексный подход [2] и учесть характеристики (особенности) региона:

- многолетние традиции, сформированные в данном виде спорта,
- социально-экономические условия,
- организационно-правовые особенности,
- климатические и географические особенности региона.

Далее исходя из перечисленных особенностей необходимо составить концепцию развития вида спорта (региональную программу развития) адаптированную под возможности региона (Томской области). Затем следуя плану программы развития, необходимо привлекать различные механизмы реализации, опираясь в основном на органы местного самоуправления в области спорта (рис. 1).



Рисунок 1 – Комплексный подход в подготовке спортивного резерва региона

Многолетние традиции в лыжном фристайле в г. Томске.

Лыжный фристайл в Томске появился еще в советские времена (конец 1980-х - начало 1990-х годов). Прогрессировал, как показывает история, «в ногу» с развитием вида спорта в Советском Союзе. Основоположником развития был отличник физической культуры Карташов Д.Г. (на тот момент тренер по фристайлу). На территории Томской области проводились Чемпионаты, Первенства и Кубки России в начале 1990-х годов. Школа фристайла и на тот момент в Томске была очень сильна. Самые именитые спортсмены на тот момент: Лыжин Михаил (МСМК, участник ОИ 1992), Сенников Евгений (МСМК, участник ЧМ 1993, 1997, 1999, 2001, ОИ 1998), Нестеров Михаил (МС, участник Кубков Мира, участник самых первых соревнований по фристайлу проводимых в Томске (1986 год)). Все занятия проходили на склонах Академгородка.

В конце 1990-х, начале 2000-х сформировалось новое поколение представителей фристайла Томской области не менее именитое. Тюменцев Владимир (МСМК, участник ЧМ 2003, 2005, ОИ 2002) Борцова Татьяна (МСМК, участник ЧМ 2003), Столярова Екатерина (МСМК, участник ОИ 2010, участник ЧМ 2007, 2009, 2011, победитель и призер КМ 2008, 2011, 2012), Долгодворов Денис (МСМК, участник ОИ 2010, ЧМ 2005, 2007, 2009, 2013), Валинтеев Артем (МСМК, участник ОИ 2006, ЧМ 2003, 2007). Миртова Анна (МС, участник ЧМ 2013). Многие из перечисленных спортсменов и сейчас успешно выступают на всероссийских и международных соревнованиях.

Организации наиболее активно развивающие лыжный фристайл в Томской области: ОГАУ «Томская областная школа высшего спортивного мастерства» (ТО ШВСМ), МАОУ ДОД «Детско-юношеская школа зимних видов спорта г. Томска» (ДЮСШ ЗВС), РОО «Спортивная федерация фристайла Томской области» (СФФТО).

Для Томской области развитие лыжного фристайла имеет особое значение:

- на данный момент фристайл единственный зимний вид спорта в Томской области, представители которого имеют реальные шансы на попадание в Олимпийскую команду в г. Сочи 2014;

- томские фристайлисты были участниками Олимпийских игр в 1992, 1998, 2002, 2006, 2010 годах во фристайле;

- фристайл признан базовым видом спорта для Томской области наряду со спортивной гимнастикой;

- фристайл интересный молодежный вид спорта, динамично развивающийся в России и мире. В 2011 решением международной федерации лыжного спорта ФИС стало включение в олимпийскую программу дополнительно двух дисциплин фристайла – слоупстайл и хафпайп. Сейчас фристайл представлен 5 самостоятельными олимпийскими дисциплинами (могул, акробатика слоупстайл, хаф-пайп, ски-кросс). В ближайшем будущем в олимпийскую программу ожидается также включение парного могула и биг-эйра;

- все спортивные объекты для занятий фристайлом в Томской области (действующие и планируемые) находятся на территории г. Томска, соответственно все тренировочные и соревновательные мероприятия по фристайлу также проходят внутри городских границ и привлекают большое количество любителей, как фристайла, так и спорта в целом. Это положительно сказывается на популяризации вида спорта. Решение проблем вида спорта неизбежно приведет к еще большей массовости и популяризации вида спорта.

Климатические, географические особенности г.Томска.

Тип климата – континентально-циклонический (переходный от европейского умеренно континентального к сибирскому резко континентальному). Средняя скорость ветра 1,6 м/с. Около 4-5 месяцев в году среднесуточная температура ниже нуля.

Развитие фристайла на сегодняшний день возможно только на территории г. Томска, либо в непосредственной близости от него. Г. Томск самый южный субъект Томской области, где климатические и географические особенности позволяют развивать фристайл.

Рельеф в Томске не отличается большой длиной склонов. Но имеется перепад высот в 60-70 м. Это достаточно для создания тренировочных условий для большинства дисциплин фристайла.

Социально-экономические возможности.

Спортивные показатели региона есть прямое отражение социально-экономических показателей региона.

Согласно обобщенному рейтингу регионов по качеству жизни (РИА Рейтинг 2012г [4]), Томская область занимает 24 место среди регионов России (3 место по СФО после Новосибирской и Омской областей), Красноярский край – 33 место по России (4 место по СФО).

Следует также отметить:

- уровень жизни населения г. Томска приемлемый для развития вида спорта, часть финансовой нагрузки можно планировать на спонсорские (родительские) средства;

- возможность приобретения спортивного инвентаря для занятиями фристайлом имеется;

- большая часть населения Томской области считает, что развитие спорта необходимо;

- в г. Томске потенциально есть специалисты в области фристайла с высшим специализированным образованием. Возможность получения высшего образования по специальностям физическая культура и спорт также имеется. - демографическая обстановка способствует развитию фристайла в Томской области.

Результаты и их обсуждение.

Анализ возможностей Томской области показал, что возможности региона (климатические, социально – экономические, организационно – правовые особенности, кадровый состав) приемлемы для развития фристайла. Рельефные особенности позволяют развивать дисциплины: могул, слоупстайл, акробатика,

хаф - пайп. Основная проблема является в утраченной инфраструктуре. Склоны под перечисленные дисциплины не спроектированы для полноценного тренировочного процесса.

Согласно материалам СФФТО [4] для полноценных спортивных занятий фристайлом, необходимо:

- занятия на стадионе;
- занятия в тренажерном зале;
- занятия в батутном зале (с наличием полной страховочной системы для выполнения одного и двухсальтовых прыжков с пируэтами).

Необходимо наличие страховочной поролоновой ямы для прыжков с батута, а также гимнастической дорожки, наличие снаряда батутной акробатики «Минитрамп», «Двойной минитрамп»;

- трамплин для прыжков в воду на лыжах (с возможностью нахождения в воздухе до 2 секунд);

- трамплин для прыжков на надувную подушку (вариант замены безопасной отработки прыжков в холодное время года);

- тренировочный склон для занятий могулом (уклон минимум 24°) длина 235 ± 35 метров, оснащенный снежной техникой (снегогенераторы, ратрак);

- тренировочный склон для занятий общей лыжной подготовкой;

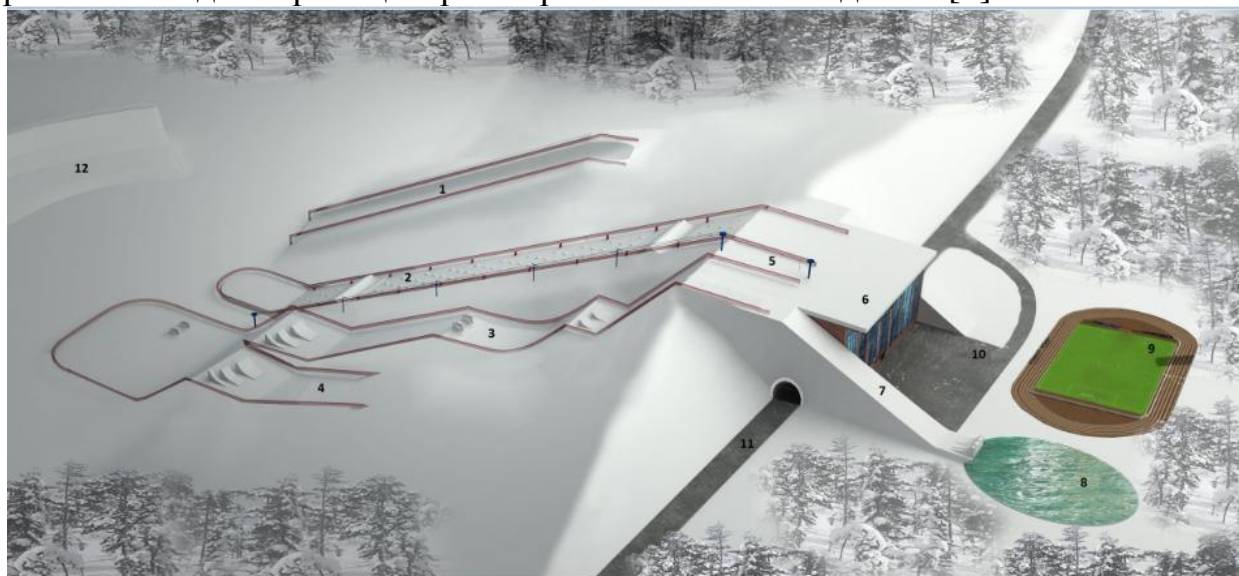
- тренировочный склон для занятий акробатикой;

- тренировочный склон для занятий слоупстайлом;

- тренировочный склон для занятий хаф-пайпом.

- для оптимизации тренировочного процесса тренировочные склоны должны иметь возможность искусственного освещения в темное время суток.

Организация полноценного тренировочного процесса по фристайлу планируется после реализации комплекса «Фристайл - центр» (рис. 2) в составе проекта «Академпарк – центра спорта и семейного отдыха» [5].



Условные обозначения: 1 - хаф-пайп, 2 – могул, 3 – слоупстайл, 4 – акробатика, 5 - подъемник, 6 - спортивный зал, 7- трамплин для прыжков в воду, 8 - искусственный водоем, 9 – стадион, 10 – парковка, 11 – дорога, 12 – арена.

Рисунок 2 - Комплекс «Фристайл - центр» в составе Академпарка

Заключение: для развития базовых видов спорта Минспорт предложил регионам использовать комплексный подход, учитывая особенности и возможности регионов. Анализ характеристик Томской области показал, что традиции, сформированные во фристайле, социально-экономические, организационно – правовые, климатические и рельефные особенности региона приемлемы и позволяют развивать фристайл, как базовый вид спорта.

Рисунок 2 иллюстрирует проект спортивного комплекса для оптимальной подготовки спортивного резерва по фристайлу в г. Томске.

Список литературы:

1. О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Письмо Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554. Документ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
2. О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Приказ Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325. Документ из справ.-правовой системы «ГАРАНТ.РУ».
3. Рейтинг качества жизни регионов Российской Федерации / Результаты и методика расчета. РИА Рейтинг, Москва, 2012. URL: http://vid1.rian.ru/ig/ratings/life_2012.pdf (дата обращения 01.10.2014).
4. Программа подготовки спортивного резерва по фристайлу Томской области на 2013 – 2017 гг./ Региональная общественная организация «Спортивная Федерация фристайла Томской области», Томск, 2013, - 46 с.
5. Правила соревнований по фристайлу / Общероссийская общественная организация «Федерация фристайла России», Москва, 2013, - 80 с.
6. The international freestyle skiing competition rules (icr) book v joint regulations for freestyle skiing/ international ski federation, 2013. URL: http://www.fis-ski.com/data/document/fs_fis_freestyle-icr-13-_clean-version-july-13.pdf (дата обращения 01.10.2014).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СМЕЖНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ПОДГОТОВКЕ ТРИАТЛЕТА

Завгородняя В.В. (*Национальный исследовательский
Томский государственный университет, г. Томск*)

Последнее время, часто встречаются в средствах массовой информации, истории спортсменов советского союза имеющих звание мастера спорта в двух и более видах спорта. Казалось бы, в то время не было условий всесезонной подготовки спортсменов в одном виде спорта. Но если посмотреть на эти случаи с другой стороны. Смена одного вида спорта другим, это смена