

Современные проблемы конькобежного спорта

ПОДГОТОВИЛ: БАГДАСАРЯН Р. Р.

Введение

Современная система подготовки спортсмена – это сложное многофакторное явление, включающее цели, задачи, средства, методы, материально-технические и другие условия, обеспечивающее достижение спортсменом наивысших показателей, и, вместе с тем, это и организационно-педагогический процесс подготовки к соревнованиям

Структура тренировочного процесса

В структуре системы подготовки спортсмена-конькобежца ученые выделяют следующие составляющие:

- спортивную тренировку;
- соревнования;
- внутренировочные;
- внесоревновательные факторы.

Характеристика процесса тренировки

Годичный цикл тренировки включает обще подготовительный период тренировок и период специфичных тренировок. Во время первого периода формируются необходимая физическая подготовка для перехода ко второму периоду специфичных работ.



Характеристика процесса тренировки



В свою очередь тренировочные периоды разделяются на микроциклы по две-три тренировки в день, которые направлены на развитие разных качеств спортсмена. Данные микроциклы используются с 80-х годов многими тренерами, но с большой осторожностью из-за повышающейся вероятности травмироваться. Это связано с не довосстановлением мышц и связок организма.

Факторы повышения эффективности тренировочного процесса

Можно выделить ряд следующих факторов, необходимых для повышения эффективности тренировочного процесса конькобежцев:

- Создание современных конькобежных баз в районах с мягким климатом;
- Проведение сборов и тренировок конькобежцев в районах среднегорья. Данная практика используется и показывает положительные результаты;
- Внедрение компьютерного анализа техники конькобежцев, а также их физического состояния;
- Дополнение тренировочного процесса новыми упражнениями, активностями в летний период (езда на велосипеде, упражнения со штангой, интервальный бег и т.п.).

Проблемы подготовки конькобежцев

Можно выделить следующие проблемы подготовки конькобежцев:

- Тренировочные помещения с низкими температурами;
- Увеличенное время восстановления организма;
- Устаревшая методология тренировочного процесса;
- Проблема подготовки тренеров;
- Проблема внедрения компьютерного анализа.



Заключение

В заключение можно сказать, что конькобежный спорт развивается, но кроме того имеет некоторые проблемы, которые активно пытаются решить. Активно разрабатываются системы видеоанализа, совершенствуются и экспериментально апробируются характеристики спортивной экипировки. Проводится моделирование и анализ тактики прохождения соревновательных выступлений ведущих спортсменов мира. Ведется работа по оптимизации планирования и подготовке спортивного резерва.