

Критерии отбора в профессиональном спорте (бобслей).

К.А. Кривая

Московский педагогический государственный университет, г. Москва

Selection criteria in professional sports (bobsled).

K.A. Krivaia

Moscow State Pedagogical University, Moscow

Аннотация: Статья посвящена изучению критериев отбора бобслеистов, выступающих на профессиональном уровне. Благодаря которым можно выявить максимально талантливого и подготовленного спортсмена. В статье будут приведены критерии отбора, установленные федерацией Бобслея и скелетона России. В статье мы можем узнать о правильности подбора критериев, основываясь на выступлении спортсменов.

Ключевые слова: бобслей, критерии, тестирование, соревнования, результат.

Annotation: The article is devoted to the study of the selection criteria for bobsleighers who perform at a professional level. Thanks to which you can identify the most talented and trained athlete. The article will show the selection criteria established by the Russian Bobsleigh and skeleton Federation. In the article, we can learn about the correctness of the selection criteria, based on the performance of athletes.

Keywords: bobsled, criteria, testing, competition, result.

Введение

Для современного спорта характерны стремительный рост рекордов, значительная интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок, высокая борьба равных по силе соперников. Чтобы добиться высоких спортивных результатов, необходимо, как минимум 4 года усиленных тренировок. Поэтому очень важно своевременно контролировать и улучшать результаты спортсменов.

Бобслей – зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой спуск на управляемом бобе по ледяному жёлобу. Данный вид спорта можно отнести как к скоростно-силовым, так и сложно-координационным видам спорта, поскольку пилоту требуется не только пробежать максимально быстро отрезок в 30 метров, но и показать хорошее пилотирование на трассе.

Федерация Бобслея России осуществляет отбор кандидатов для участия в международных соревнованиях IBSF по бобслею в соответствии со спортивными критериями. Все кандидаты определяются по итогам выступлений спортсменов на главных международных и российских соревнованиях предыдущего сезона. Так же будут учитываться все результаты этапных комплексных обследований - ЭКО (контрольных тестирований), физическое состояние, здоровье, психологическая устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Цель исследования: Повысить результативность спортсменов выступающих на профессиональном уровне.

Задачи исследования:

1. Отслеживание результатов спортсменов на различных периодах подготовки.
2. Создание предпосылок к дальнейшему успешному выступлению спортсменов.
3. Выявление и отбор к соревновательному сезону наилучше подготовленных спортсменов.

Объект исследования: Спортсмены по бобслею.

Предмет исследования: профессиональный отбор, тренировочный процесс, и последующее выступление спортсменов на соревнованиях.

Методы и организация исследования.

Федерацией Бобслея России были разработаны этапы отбора спортсменов в команды сборной России, участвующие в международных соревнованиях IBSF: Чемпионате мира, Чемпионате Европы, Кубке Мира, Кубке Европы и Кубке Америки.

1. Разгоняющие будут отбираться на основании результатов, показанных на протяжении всего подготовительного периода, будут учитываться стабильность и планомерный рост результатов.

2. На основании результатов финального тестирования спортсменов (Парамоново, октябрь т.г.) будет определяться рейтинг сильнейших разгоняющих. Так же в контрольных тестированиях примут участие пилоты, с целью определения их физической формы. Эти результаты будут учитываться в процессе формирования экипажей. Виды, включенные в программу тестирований в приложении 1.

3. На основании результатов, показанных на стартовой эстакаде в экипажах двоек и троек в период проведения централизованных спортивных мероприятий всего подготовительного периода, будут определены сильнейшие составы разгоняющих, которые займут место в экипажах пилотов по рейтингу. При формировании экипажей будут учитываться результаты финального тестирования спортсменов и их психологическая совместимость.

4. Отборочные соревнования спортсменов будут проводиться на Олимпийской трассе в ЦСС «Санки» (г. Сочи, Красная поляна).

5. В отборочных соревнованиях в команды Кубка Мира, могут участвовать пилоты, удовлетворяющие требованиям правил IBSF (прошедшие 3 трассы и 5 соревнований в течении последних 24 месяцев) в

каждой из дисциплин. На основании результатов финального тестирования будет определяться физическое состояние пилотов и учитываться при отборе в команду.

6. Пилот, занявший первое место в комбинации соревнований двоек и четверок в отборочных соревнованиях, отвечающий вышеуказанным требованиям IBSF, получает право на участие в Кубке Мира. Второй, третий и четвертый пилоты для участия в Кубке мира обсуждаются на тренерском совете и утверждаются главным тренером/президентом федерации. Три пилота примут участие на Кубке мира, четвертый пилот (резервный), примет участие в Кубке Европы. Система отбора пилотов в приложении 2.

7. После первых двух/трех этапов Кубка Мира состав команды может быть изменен. Пилоты, не попавшие в число первых 10-ти экипажей в общем зачете Кубка Мира, по решению тренеров сборной команды России могут быть заменены. Окончательное решение о замене спортсмена принимается главным тренером/президентом федерации.

8. При отборе в команду Кубка Европы участвуют пилоты юниорского состава сборной команды России. Формирование команды осуществляется на основании результатов, показанных на отборочных соревнованиях. Пилоты юниорского возраста (в соответствии с квотами IBSF) занявшие высшие места и не вошедшие в состав команды Кубка Мира, получают 2 право на участие в Кубке Европы. Окончательный состав обсуждается на тренерском совете и утверждается главным тренером/президентом федерации.

9. Изменения в составах команд, выступающих на Кубке Мира и Кубке Европы, также могут быть внесены в любой иной момент времени, исходя из результатов выступления спортсменов, полученных ими травм, нарушения дисциплины или иных случаях снижения спортивных показателей.

10. Для участия в Чемпионате Мира и Первенстве Мира отбираются сильнейшие спортсмены (основного и юниорского состава), набравшие

наибольшее количество рейтинговых очков IBSF. Кандидаты определяются тренерами сборной команды и утверждаются главным тренером.

Организация исследования.

Были произведены тестирования и сборы на весенне-летнем подготовительном, летнем соревновательном, осеннее-зимнем подготовительном периоде.

Тестирование включало в себя:

Скоростно-силовые.

1. 30 метров со старта. Расстояние до первой засечки 50 см, высота первой засечки 40 см. Высота второй отсечки 120 см. Максимальное количество попыток 2.

2. 50 метров со старта. Одновременно засекается время пробегания 30 метров с хода. Засечки на 20 и 50 метрах. Высота первой засечки 40 см высота второй и третьей засечек 120 см. Максимальное количество попыток 2.

3. Разгон бобслейного тренажера(тачка). Дистанция 30 метров. Расстояние до первой засечки 50 см от колеса тренажера. Высота луча 5 см. Максимальное количество попыток 2 Исходное положение по специализации (по пилотам или по разгоняющим), подбирается путем перемещения стартовой планки. Вес тренажера 100 кг.

4. Прыжок в длину с места в яму с песком. Максимальное количество попыток 2.

5. Тройной прыжок с места в яму с песком. Максимальное количество попыток 2.

6. Метание ядра снизу вперед. Вес ядра 5 кг мужчины, 3 кг женщины. Максимальное число попыток 2.

Силовые:

1. Подъем штанги на грудь.

2. Приседание со штангой на плечах.

3. Жим штанги лежа.

Ледовая эстакада – одиночный разряд:

1. Дистанция 40 метров от стартового бруска. Засечки 5 метров, 15 метров, 40 метров. Контрольное время берется с 5 по 40 метр. Вес тренажера 118кг. Максимальное количество попыток 3 по специализации, но не более двух попыток с одного места бокового и заднего разгоняющего, для пилотов максимум 2 попытки. На расстоянии 40метров и высоте 140см расположена планка/лента обозначающая где спортсмен должен находиться в бобе (боб-тренажере), если спортсмен задевает планку/ленту, попытка не зачитываются.

Сборы проводились в посёлке “Парамоново” 20 мая – 4 июня.

В городе Сочи – 10 июня – 24 июня, 30-14 июля, Парамоново – 21 – 5 августа, 13-27 августа.

После чего спортсмены приступили непосредственно к специализированной подготовке на трассе, накатыванию, для участия в дальнейших соревнованиях на Российском и международном уровнях. Сборы проводились в городе Сочи, Красная поляна, на базе Санно-бобслейной трассы – “Санки” в период 11 сентября – 10 октября.

Заключительным этапом на этой подготовке стал сбор у участие на Российских соревнованиях. 14- 26 октября.

Спортсмены, подошедшие к Первенству и Кубку России с максимальными показателями, как в силовых, так и в стартовых показателях были отобраны для последующего участия в Кубках Европы, Кубках Мира, Чемпионате Мира.

Также было произведено отслеживание и анализ выступления российских спортсменов бобслеистов на международном уровне, с целью выявления

эффективности и закономерности применения критериев отбора и их результативностью.

Результаты исследования и их обсуждение.

Результатом исследования стало успешное выступление спортсменов, прошедших отбор, молодежной и основного составов команд по бобслею.

К таким выступлениям можно отнести:

1. 1-е и 2-е место на Кубке Европы, Германия, Винтерберг (сезон 2016/2017).
2. 3-е место на Кубке Европы, Швейцария, Санкт-Мориц (сезон 2016/2017).
3. 2-е и 3-е место на Чемпионате мира среди юниоров до 23-х лет Германия, Винтерберг (сезон 2016/2017)
4. 1-е место на Кубке Мира в Корее, Пёнчхан, (олимпийский трек 2018) (сезон 2016/2017).

Тренерский штаб остался доволен результатами спортсменов, показанных на международном уровне. Не смотря на высокий уровень конкуренции бобслеисты сумели показать максимально возможные результаты.

Выводы

Подводя итоги и делая выводы основываясь на результатах тестирования и выступления спортсменов на Российском и международном уровнях, можно точно сказать что критерии были выстроены верно. Они помогали не только тренерам, но и самим спортсменам видеть свои слабые и сильные места. А также отслеживать динамику своего прогресса.

Также важно сделать акцент на том, что у всех спортсменов, прошедших отбор, подготовка шла непрерывно, без получения травм и

эффекта перетренированности, что способствовало набору максимально возможной формы.

Выявление критериев отбора, последующая работа на их основе позволила успешно выступить на международных соревнованиях.

Литература

1. Результаты Всероссийского Тестирования ПО бобслею и Скелетону 2016-2017

Электронные ресурсы:

1. <http://www.ibsf.org/en/component/events/event/168048>
2. <http://www.ibsf.org/en/component/events/event/168099>
3. [http://www.ibsf.org/en/races-
results?sport_bob=1&season=2016&session=EC](http://www.ibsf.org/en/races-results?sport_bob=1&season=2016&session=EC)
4. <http://rusbob.ru/bob/about/>
5. [http://rusbob.ru/upload/iblock/7c9/7c9673449b84c1b85c066dc797258c8e
.pdf](http://rusbob.ru/upload/iblock/7c9/7c9673449b84c1b85c066dc797258c8e.pdf)
6. [http://rusbob.ru/upload/iblock/098/0982034c387457750e3b4c9e01cd11d1
.pdf](http://rusbob.ru/upload/iblock/098/0982034c387457750e3b4c9e01cd11d1.pdf)

