

и улучшить, так и существенно затормозить развитие и совершенствованное данной отрасли. Если рассматривать непосредственно правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта по следующим критериям: правовое обеспечение юношеского спорта, спорта высших достижений, спорта инвалидов, физической культуры, права спортсменов, финансирование отрасли, то можно сделать вывод о том, что, во-первых, в Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» не описаны условия финансирования отрасли, во-вторых все документы, регулирующие финансовые отношения и инвестиции, носят частный характер. Не освещены права спортсменов, недостаточно внимания уделяется правовому обеспечению юношеского спорта. Все это существенно затормаживает развитие физической культуры и спорта в нашей стране [3, 4, 6].

4. Наибольшее внимание правовому обеспечению сферы физической культуры и спорта уделяется во Франции: существует хорошая нормативно – правовая база отрасли, обеспечивающая полноценное функционирование всех видов спортивной и физкультурной деятельности в стране, поддерживающая социальный статус спортсменов-профессионалов, юношеский спорт, спорт инвалидов, на очень высоком уровне осуществляется финансирование отрасли.

В Российской Федерации особое внимание уделяется юношескому спорту как основе массового спорта и спорта высших достижений, но не очень хорошо освещено правовое обеспечение физической культуры взрослого населения, что, безусловно, не может не сказываться негативно на общей картине правового регулирования сферы физической культуры и спорта.

Что касается Республики Беларусь, можно отметить, что, во-первых, в Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» не описаны условия финансирования отрасли, во-вторых, все документы, регулирующие финансовые отношения и инвестиции, носят частный характер. Не освещены права спортсменов, мало внимания уделяется правовому обеспечению юношеского спорта.

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативно-правовое, организационно-управленческое, материально-техническое и информационное обеспечение: документы и материалы / П.А. Виноградов, А.В. Фетисов. – М.: Советский спорт, 2006. – С. 1040.

2. Гуськов, С.И. Государство и право / С.И. Гуськов. – Киев, 1987.

3. Закон Республики Беларусь от 18 июня 1993 года «О физической культуре и спорте» (в редакции Закона Республики Беларусь от 29 ноября 2003 года).

4. Косяченко, Д.Г., Совершенствование законодательства в сфере физической культуры и спорта / Д.Г. Косяченко // Мир спорта – № 3 (40). – 2010. – С. 95–99.

5. Царик, А.В., Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные и программно- методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2002. – С. 700.

6. [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)

7. [www.belstat.gov.by](http://www.belstat.gov.by)

8. [www.globalsport.ru](http://www.globalsport.ru)

9. [www.bms.ru](http://www.bms.ru) Библиотека международной спортивной информации

## **ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА БАТУТЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ**

*Т.И. Вечер,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Физическая подготовка по отношению к юным дзюдоистам является не только важнейшим средством всестороннего развития спортсменов, но и средством максимального повышения функционального резерва единоборца. Тренировка в дзюдо направлена на развитие всех физических качеств, необходимых для эффективной спортивной деятельности, с акцентом на повышение скоростно-силовой и функциональной подготовленности дзюдоиста. Следует отметить, что во всех видах единоборств сила в отдельных движениях не достигает абсолютных величин и основной характеристикой скоростно-силовой подготовленности является способность к проявлению силы в кратчайшие интервалы времени. При этом «взрывная» сила в спортивных упражнениях является результатом усилий группы мышц, объединенных координационным соподчинением. Увеличение «взрывной» силы происходит за счет совершенствования нервно-координационных взаимоотношений. Их взаимодействие зависит, с одной стороны, от улучшения внутримышечной координации за счет одновременного включения в кратковременную синхронизированную работу большого числа двигательных единиц, и с другой стороны, – от совершенствования межмышечной координации.

В соревновательном поединке происходит постоянная смена ситуаций, что требует проявления различных по величине усилий в разных состояниях организма. Поэтому разработка современных средств и методов физической подготовки дзюдоистов требует глубоких знаний механизмов энергообеспечения и физиологических особенностей нагрузок, а также необходимости использования всевозможных средств физического воспитания и повышения функционального резерва в борьбе [1].

Анализ данных литературы показал многообразие воздействия батутной подготовки на различные органы и системы организма спортсмена, что находит свое отражение в увеличении уровня развития физических качеств, во многом за счет совершенствования системы управления движениями и развития координационных возможностей [2].

Цель исследования: проведение сравнительного анализа физической и технической подготовленности юных дзюдоистов, с применением и без применения комплекса упражнений на батуте в учебно-тренировочном процессе.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие юные спортсмены-дзюдоисты (68 мальчиков), занимающиеся в Минской областной комплексной спортивной детско-юношеской школе олимпийского резерва (МОКСДЮШОР) и спортивной детско-юношеской школе олимпийского резерва № 7 по спортивным единоборствам (СДЮШОР № 7). Возраст дзюдоистов составил 10–14 лет, масса тела –  $54,3 \pm 37,6$  кг, длина тела –  $138,5 \pm 21,4$  см. Спортивная квалификация участников исследования – 10-6 кю, что соответствует юношеским разрядам. Спортивный стаж юных дзюдоистов составил 3 года.

Для определения уровня **физической подготовленности** использовались следующие тесты: прыжок в длину с места, станова тяга, челночный бег  $4 \times 9$  м, статическое и динамическое равновесие [3].

Для оценки уровня **технической подготовленности** использовался метод экспертной оценки. Технические действия бросок через бедро (О-ГОСИ), бросок через спину (СЭОИ-НАГЭ) и боковая подсечка (ДЭАСИ-БАРАИ) были выбраны, так как они наилучшим образом отражают степень подготовленности юных дзюдоистов на общеподготовительном этапе подготовительного периода.

В ходе проведения анализа юные дзюдоисты были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную группы (ЭГ). В экспериментальной группе в учебно-тренировочном процессе дополнительно использовались упражнения на батуте.

#### Результаты исследования и их обсуждение.

Результаты тестирования юных дзюдоистов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования физической подготовленности юных дзюдоистов ( $\bar{X} \pm S\bar{X}$ ) в КГ и ЭГ

Контрольные испытания, ед. измерения	Группы	
	КГ	ЭГ
Прыжок в длину с места, см	$202,45 \pm 8,39$	$213,50 \pm 20,68$
Становая тяга, кг	$80,50 \pm 14,36$	$81,50 \pm 16,79$
Челночный бег $4 \times 9$ м, с	$10,74 \pm 1,28$	$10,14 \pm 0,41$
Статическое равновесие, с	$9,31 \pm 8,32$	$11,13 \pm 5,52$
Динамическое равновесие, с	$6,03 \pm 3,17$	$5,28 \pm 3,94$

Тест «прыжок в длину с места» проводился для определения у юных дзюдоистов уровня развития «взрывной» силы. При обследовании дзюдоистов КГ и ЭГ различие между результатами теста составило 11,05 см, что свидетельствует о более высоком уровне развития этого физического качества у представителей экспериментальной группы.

Для оценки силовых способностей юных дзюдоистов использовался тест «станова тяга». При измерении в КГ и ЭГ наблюдались практически равные результаты. В КГ показатель величины максимальной силы составил  $80,50 \pm 14,36$  кг, а в ЭГ –  $81,50 \pm 16,79$  кг. Таким образом, разница составила 1 кг.

Анализируя результаты теста «челночный бег  $4 \times 9$  м», который использовался для определения уровня развития координационных способностей у юных дзюдоистов, следует отметить, что время прохождения дистанции в КГ составило  $10,74 \pm 1,28$  с, что было на 0,6 секунды медленнее, чем у дзюдоистов ЭГ.

Результаты тестирования динамического и статического равновесия юных дзюдоистов также показали различия в пользу ЭГ (таблица 1).

В ходе выполнения броска через бедро (О-ГОСИ) юными дзюдоистами в КГ было набрано 123 балла, а в ЭГ – 142 (таблица 2).

При выполнении технического действия СЭОИ-НАГЭ (бросок через спину) различие в результатах между КГ и ЭГ составило 16 баллов (таблица 2), что наглядно демонстрирует более высокий уровень технической подготовленности у дзюдоистов ЭГ.

Качественные показатели выполнения боковой подсечки (ДЭАСИ-БАРАИ) были следующими: дзюдоисты КГ набрали 112 баллов, а дзюдоисты ЭГ – 134 балла (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты экспертной оценки (баллы) технической подготовленности юных дзюдоистов с применением и без применения упражнений на батуте

Технические действия	Баллы	
	КГ	ЭГ
бросок через бедро (О-ГОСИ)	123	142
бросок через спину (СЭОИ-НАГЭ)	131	147
боковая подсечка (ДЭАСИ-БАРАИ)	112	134

В ходе анализа было выявлено достоверное преимущество результатов в ЭГ. Кроме того, из опроса всех экспертов был отмечен явный прирост качества выполнения технических действий в ходе тренировок по дзюдо. Также эксперты отметили, что у дзюдоистов ЭГ заметно повысилась степень освоения новых приемов.

Таким образом, физическая и техническая подготовленность юных дзюдоистов, определяемые на общеподготовительном этапе подготовительного периода тренировки, соответствуют высокому уровню. Использование комплекса упражнений на батуте в ходе тренировки юных дзюдоистов способствует значительному повышению физического качества «взрывная» сила, что во многом определяется формированием специфических для дзюдо внутримышечных и межмышечных координаций [4]. Комплекс упражнений на батуте способствовал росту качества силы, вырабатывал способность сохранять равновесие, что в конечном итоге сказалось на повышении технической подготовленности спортсменов.

1. Кано, Д. Кодокан дзюдо / Д. Кано; пер. с англ. Б. Заставной. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 448 с.
2. Данилов, К.Ю. Тренировка батутиста / К.Ю. Данилов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 208 с.
3. Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ [и др.]; под общ. ред. В.П. Филина. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 240 с.
4. Вечер, Т.И. Особенности физической и технической подготовленности юных дзюдоистов до и после использования комплекса упражнений на батуте / Т.И. Вечер, И.Н. Рубчя // Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 11–12 нояб. 2009 г.: в 2 т. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2009. – Т. 2. – С. 86–90.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕХОДНОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

*Ю.А. Гоман,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Для достижения максимального эффекта тренировочных занятий и высоких спортивных результатов одним из определяющих условий является реализация принципа круглогодичности тренировочного процесса. Специфичность круглогодичности состоит в том, что спортсмен ведет регулярную тренировку в течение года, дифференцируя этапы подготовки, соревнований и отдыха.

Периодизация спортивной тренировки используется для эффективного планирования круглогодичной тренировки и состоит из микроциклов, периодов, этапов, соотношение которых зависит от ряда факторов.

В настоящее время в периодизации спортивной тренировки особое место отведено организации переходного периода, так как именно в данном периоде происходит решение задач полного восстановления спортсменов после напряженных нагрузок в предшествующих периодах, лечение заболеваний и травм, организация активного отдыха, обеспечение полноценного восстановления, утраты спортивной формы, создания условий для развития спортивной формы в последующих периодах спортивной тренировки и т. д. [1, 2].

Изучение теоретического материала и передового опыта в планировании и проведении тренировочных занятий в спортивной практике, а именно организация переходного периода годичного микроцикла подготовки спортсменов, позволили нам отметить несколько проблемных вопросов, требующих детального изучения.

Основу проблемы изучения переходного периода составляют: физическая нагрузка как основной компонент воздействия на организм спортсменов, чередование общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, пассивный и активный отдых, смена «привычных» мест для тренировочных занятий и др. Детальное изучение каждого из перечисленных компонентов позволит сформировать методику проведения и содержание тренировочных занятий в переходном периоде. Мы же остановимся на изучении лишь некоторых проблемных вопросов.

Цель нашего исследования – изучить текущее состояние вопроса организации переходного периода подготовки спортсменов.

Для достижения указанной цели нами был проведен опрос членов сборных команд БГУФК по нескольким видам спорта (легкая атлетика, футбол, спортивная акробатика). В опросе приняли участие 22 спортсмена. Уровень квалификации: от спортсменов II разряда до мастеров спорта.