

последние пять лет в каждой возрастной категории для олимпийских классов лодок среди мужских и женских экипажей. Можно констатировать стабильность значений данного показателя соревновательной деятельности в каждом олимпийском классе лодок, для каждой возрастной категории среди мужских и женских экипажей.

2. Кривая отклонения скорости прохождения соревновательной дистанции от среднестандартной имеет нелинейный вид, что позволяет математически описать ее нелинейной функцией, тем самым построить математическую (регрессионную) модель для конкретного мужского или женского экипажей в конкретном олимпийском номере программы для конкретной возрастной категории. Кривая отклонения скорости прохождения дистанции от среднестандартной соответствует четвертому варианту из девяти основных типологий раскладок в видах спорта циклического характера.

3. Полученные относительные величины средней скорости прохождения дистанции в каждой возрастной группе, для каждого олимпийского класса лодок среди мужских и женских экипажей могут быть рекомендованы тренерам по академической гребле для принятия решений по формированию экипажей в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

1. Жуков, С.Е. Соревновательная деятельность белорусских спортсменов по академической гребле / С.Е. Жуков, С.В. Красовская // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы VII Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФКиС Респ. Беларусь по итогам науч.-исслед. работы за 2003 год, Минск, 6–8 апр. 2004 г. – Минск: БГУФК. – 2004. – С. 53–54.

2. Коненков, В.П. Тактика лидирования – один из рациональных способов прохождения дистанции 10 000 метров в гребле / В.П. Коненков, К.П. Костенко // Теория и практика физ. культуры. – 1975. – № 9. – С. 10–11.

3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов // Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

4. Самсонов, Е.Б. К вопросу о гоночной тактике / Е.Б. Самсонов, Я.В. Шестаперов // Гребной спорт: сб. науч. ст. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 72–80.

5. Уткин, В.Л. Биомеханические аспекты спортивной тактики / В.Л. Уткин.; под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 128 с.

6. Щодро, М.В. О тактике прохождения женской гоночной дистанции в академической гребле / Н.В. Щодро, В.П. Шторас // Методика и техника подготовки гребцов: сб. науч. тр. / ЛНИИФК. – Л., 1978. – С. 53–56.

7. Achtel, A. Charakteristika zawodow wioslarkuch igrzysk XX Olimpiady w Mu nachium / A. Achtel // Sport Wyszynowy. – 1973. – Vol. 104, № 6. – S. 18–23.

8. Kapsch, J. Ergebnisse von den XXII Olympischen Spielen / J. Kapsch // Rudersport der DDR. – 1980. – № 10. – S. 11–14.

## **СОДЕРЖАНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

***Жукова Т.А., Жуков С.Е., канд. пед. наук, доцент,***

**Белорусский государственный университет физической культуры,**

**Республика Беларусь**

Рост спортивных достижений во многом зависит от эффективности системы многолетней тренировки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки детей, подростков, юношей и девушек, осуществляемый в специализированных учебно-спортивных учреждениях на основе положений, учебных программ и других программно-нормативных документов [6].

Структура многолетней подготовки должна базироваться на объективно существующих закономерностях становления спортивного мастерства, имеющих специфическое преломление в конкретном виде спорта [5].

Практика работы специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва, анализ их деятельности показывают, что спортивное мастерство пловцов тесно связано со стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на начальном этапе [4].

На этапе предварительной базовой подготовки рекомендуемые показатели тренировочных объемов должны составлять от 20–25 % порога «взрослого» максимума в начале до 40–50 % в конце этапа. На этапе специализированной базовой подготовки важным является создание необходимых предпосылок для максимальной реализации пловцами индивидуальных возможностей на следующем этапе их многолетней подготовки. Это предполагает такое повышение напряженности тренировок, которое оставляет резервы для ее последующего роста. При этом рекомендуемые показатели объема достигают 80 % [2]. В системе многолетней подготовки спортсменов большое значение имеет и динамика изменения объема тренировочных и соревновательных нагрузок [1].

Публикация новых программ по плаванию для специализированных учебно-спортивных учреждений Российской Федерации и Республики Беларусь со схожими системами подготовки пловцов позволяет выявить различия в их содержании.

В ходе исследования проводился сравнительный анализ рекомендуемых данными программами суммарных объемов тренировочных нагрузок разной направленности, соотношения средств общей и специальной физической подготовки, а также количественных показателей контрольных испытаний и соревнований для спортсменов разного уровня подготовленности.

Результаты сравнения суммарных объемов тренировочных нагрузок разной направленности данных программ выявили определенные расхождения в планировании этих параметров на различных этапах многолетней подготовки пловцов (таблица 1). Так, для групп начальной подготовки рекомендуется более значительное увеличение тренировочных объемов российской программой при обучении свыше года (ГНП свыше года) на 156 часа. Это связано с тем, что белорусской программой предусмотрено сохранение на протяжении всего периода обучения в группах начальной подготовки одинакового объема тренировочных нагрузок на уровне  $304 \pm 3,4$  часа. В меньшей степени различия отмечаются в учебно-тренировочных группах (УТГ) со второго по третий год обучения. Белорусской программой предусмотрен наибольший объем тренировочной нагрузки в учебно-тренировочных группах свыше 3 лет обучения (УТГ свыше 3 лет) на 26 часов. Во всех группах спортивного совершенствования (ГСС) и высшего спортивного мастерства (ГВСМ) суммарные объемы тренировочных нагрузок больше в российской программе. Значительное увеличение изучаемого показателя отмечается в группах спортивного совершенствования 1-го года (120 часов).

Большое значение для успешного осуществления многолетней тренировки спортсмена имеет эффективное использование средств и методов всесторонней подготовки, определение оптимального соотношения объемов общей (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) [2]. В российской программе время, отводимое на ОФП, превышает белорусские рекомендации во всех группах начальной подготовки и учебно-тренировочных на  $9,78 \pm 5,1$  % (таблица 2). Особенно это заметно при сравнении процентного соотношения ОФП и СФП в учебно-тренировочных группах второго года обучения (УТГ 2-го года). В российской программе это соотношение составляет  $46,6/53,4$  %, в то время как в белорусской –  $30,8/69,2$  %. По мере увеличения продолжительности обучения в группах с более высоким уровнем подготовленности доля ОФП в общем объеме тренировочных нагрузок возрастает в белорусском варианте программы до  $31,0$  % (ГВСМ) относительно российской ( $15,0$  %).

Таблица 1 – Сравнительный анализ объемов тренировочных нагрузок пловцов разного возраста по данным российской и белорусской программ для специализированных учебно-спортивных учреждений

Группы подготовки	Российская программа, час	Белорусская программа, час	Разница, час
ГНП 1-го года	308	309	-1
ГНП свыше года	462	306	156
УТГ 1-го года	552	460	92
УТГ 2-го года	596	613	-17
УТГ 3-го года	792	762	30
УТГ свыше 3 лет	890	916	-26
ГСС 1-го года	1192	1072	120
ГСС 2-го года	1290	1178	112
ГСС свыше 2 лет	1394	1334	60
ГВСМ	1596	1544	52

Таблица 2 – Сравнительный анализ объемов тренировочных нагрузок ОФП и СФП пловцов разного возраста по данным российской и белорусской программ для специализированных учебно-спортивных учреждений

Группы подготовки	Российская программа			Белорусская программа			Разница, час	
	ОФП, час	СФП, час	ОФП/СФП(%)	ОФП, час	СФП, час	ОФП/СФП(%)	ОФП, час	СФП, час
ГНП 1-го года	171	131	56,6/43,4	128	181	41,4/58,6	43	-50
ГНП свыше года	200	250	44,4/55,6	120	186	39,2/60,8	80	64
УТГ 1-го года	263	275	48,9/51,1	170	290	37,0/63,0	93	-15
УТГ 2-го года	270	310	46,6/53,4	189	424	30,8/69,2	81	-114
УТГ 3-го года	327	447	42,2/57,8	285	477	37,1/62,6	42	-30
УТГ свыше 3 лет	321	549	36,9/63,1	285	631	31,1/68,9	36	-82
ГСС 1-го года	302	856	26,1/73,9	367	705	34,2/65,8	-65	151
ГСС 2-го года	266	978	21,4/78,6	396	782	33,6/66,4	-130	196
ГСС свыше 2 лет	246	1088	18,4/81,6	396	938	29,7/70,3	-150	150
ГВСМ	230	1306	15,0/85,0	478	1066	31,0/69,0	-248	240

В рассматриваемых программах значительное место уделяется методике контроля уровня развития физических качеств. С этой целью предлагаются различные по количеству и качеству оцениваемых качеств контрольные упражнения. Российская программа предусматривает использование для оценки общей физической подготовки 6 контрольных упражнений и 4 для специальной. С этой целью на каждом этапе предлагается разный набор контрольных упражнений. Оцениваются результаты выполнения данных тестов по системе зачетов (выполнен или не выполнен норматив). Белорусской программой рекомендуется использовать 14 одинаковых контрольных упражнений на протяжении всего периода многолетней подготовки (9 для ОФП и 5 для СФП). Для этого разработана 10-балльная шкала оценки результатов выполнения данных тестов для любого возраста и пола пловцов.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов [3]. В таблице 3 представлены количественные показатели соревнований и контрольных стартов в годичном цикле подготовки пловцов. Заметно постепенное увеличение данного показателя на протяжении всего периода обучения плаванию в специализированных учебно-спортивных

учреждениях Российской Федерации и Республики Беларусь. Однако прирост данного показателя в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в белорусском варианте программы в среднем на  $28,17 \pm 9,38$  % больше. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства отмечается обратная тенденция увеличения предусмотренного российской программой количества соревнований и контрольных стартов на  $42,98 \pm 19,39$  %.

Таблица 3 – Суммарные показатели количества соревнований и контрольных стартов пловцов разного возраста по данным российской и белорусской программ для специализированных учебно-спортивных учреждений

Группы подготовки	Российская программа	Белорусская программа	Разница
ГНП 1-го года	6	8	-2
ГНП свыше года	12	16	-4
УТГ 1-го года	14	20	-6
УТГ 2-го года	16	24	-8
УТГ 3-го года	18	30	-12
УТГ свыше 3 лет	20	30	-10
ГСС 1-го года	34	38	-4
ГСС 2-го года	46	38	8
ГСС свыше 2 лет	60	38	22
ГВСМ	60	40	20

В результате проведенных исследований выявлены следующие отличия в содержании программ по плаванию для специализированных учебно-спортивных учреждений Российской Федерации и Республики Беларусь:

1. Суммарный объем тренировочных нагрузок разной направленности рекомендуется больше программой по плаванию Российской Федерации, чем Республики Беларусь на 578 часов. Наибольшая разница отмечается в группах начальной подготовки второго года обучения (156 часов).

2. Объем тренировочных нагрузок общей физической подготовки в российской программе превышает белорусские рекомендации во всех группах начальной подготовки и учебно-тренировочных на  $9,78 \pm 5,1$  %. С увеличением уровня подготовленности спортсменов доля ОФП в белорусском варианте программы увеличивается на 15,0 % (ГВСМ).

3. Для контроля уровня развития физических качеств в российской программе используется 10 разных контрольных упражнений для каждой группы подготовки. Оцениваются результаты выполнения данных тестов по системе зачетов (выполнен или не выполнен норматив). Белорусской программой предлагается четырнадцать одинаковых контрольных упражнений (9 для ОФП и 5 для СФП) на протяжении всего периода многолетней подготовки с оценкой по 10-балльной шкале.

4. Количество соревнований и контрольных стартов в белорусской программе в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных больше на  $28,17 \pm 9,38$  %. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства данный показатель больше на  $42,98 \pm 19,39$  % в программе Российской Федерации.

1. Матвеев, Л.П. Общая теория и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.

2. Петряев, А.В. Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация / А.В. Петряев, И.В. Клешнев. – СПб.: Плавин, 2001. – 140 с.

3. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 190 с.

4. Прилуцкий, П.М. Плавание: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / П.М. Прилуцкий, Е.И. Иванченко. – Минск, 2008. – 138 с.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

## **СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЮ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ТЕННИСЕ**

*Ибраимова М.В., канд. пед. наук, доцент,*

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,  
Украина

**Актуальность.** Высокий уровень достижения спортивных результатов обуславливается научно обоснованной системой тренировки юных спортсменов, особенно на начальном этапе подготовки, когда закладывается база для дальнейшего успешного совершенствования в избранном виде спорта [2, 5].

Спортивная подготовка предполагает воспитательную, образовательную и оздоровительную направленность педагогических воздействий, которые во взаимосвязи решают общую задачу – максимальное развитие индивидуальных способностей спортсмена и их реализацию в условиях соревновательной деятельности.

В последнее время решение проблем детского спорта в соответствии с требованиями подготовки более качественного резерва вызывает необходимость обратить особое внимание на разработку различных методик тренировки юных теннисистов, поиск дополнительных средств, способствующих более эффективному и прочному овладению двигательными умениями и навыками, организации учебно-тренировочного процесса с учетом современных требований развития тенниса [1, 2, 7, 8].

Традиционная система спортивной тренировки на начальном этапе обучения теннису, по мнению некоторых авторов [1, 2, 6], не решает в полной мере задачи, стоящие перед ней. Поэтому актуальным в тренировке теннисистов является вопрос о направленности содержания этапа начальной подготовки юных теннисистов.

В настоящее время большую значимость и актуальность приобретает проблема специфики физической подготовки юных спортсменов, развития физических качеств и разработки рациональной методики формирования оптимального их соотношения у юных теннисистов на начальном этапе подготовки в ДЮСШ. Особенно это касается комплексной оценки состояния уровня развития двигательных качеств теннисистов начальных групп подготовки.

В исследовании использовались такие методы: аналитический обзор литературы, теоретический анализ, педагогические наблюдения, тестирование, статистические методы.

На основе анализа литературных данных, накопленного экспериментального материала и обобщения опыта спортивной практики можно выделить следующие аспекты начальной подготовки теннисистов.

1. Тренерам необходимо знать специфические особенности соревновательной деятельности, которые заключаются в том, что соревнования проводятся на разных типах покрытий площадок (медленных, средних, быстрых); для изготовления ракеток и струн используются новые материалы. Теннисные турниры проводятся круглогодично и соревнования, как правило, проводятся в течение семи-двенадцати дней в одиночном, парном и смешанном разрядах. Сложность теннисных соревнований заключается еще и в том, что они проводятся на различных континентах, в различных часовых поясах и климатических условиях.