

Таким образом, несмотря на то, что пляжный волейбол возник в США в начале XX в. и получил дальнейшее развитие во многих странах, международное его признание, формирование организационных основ, системы соревнований, рост популярности произошли в 90-е гг. прошлого века, как и других пляжных видов спорта (в частности, гандбола и футбола). Стремительное развитие пляжного волейбола в мире создало предпосылки для включения его в программу Олимпийских игр.

Одним из перспективных видов спорта сегодня является пляжный футбол, что во многом связано с высоким уровнем развития классического футбола. Имея непродолжительную историю развития (всего четверть века), но возрастающую популярность в мире, пляжный футбол будет представлен на Играх XXXI Олимпиады в Бразилии.

Пляжный гандбол из этой группы видов спорта по популярности в мире занимает третью позицию, что обеспечило ему включение в программу Всемирных игр.

#### **Выводы**

1. Активное развитие пляжных игровых видов спорта – волейбола, футбола и гандбола, началось в конце XX – начале XXI века. Они произошли от классических спортивных игр, и в то же время являются полностью самостоятельными видами спорта.

2. К общим чертам в развитии пляжных игровых видов спорта (волейбола, футбола и гандбола) можно отнести: рост популярности в 90-е гг. XX в.; возможность использования одной и той же территории для занятий, а также доступность в их организации и проведении; схожесть организационной структуры управления и системы соревнований; включение в программы крупнейших международных комплексных соревнований; стремление к лидерству команд Российской Федерации.

3. Развитие пляжных спортивных игр (волейбола, футбола и гандбола) имеет также некоторые отличительные особенности, связанные с временем и территорией их возникновения, уровнем популярности, лидерством стран на международных спортивных аренах, статусом (олимпийский или неолимпийский) вида спорта.

1. Апинян, Т. А. Игра в пространстве серьезного: игра, миф, ритуал, сон, искусство и др. / Т. А. Апинян. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та, 2003. – 400 с.

2. Борисова, О. В. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса) / О. В. Борисова. – К.: Центр учебной литературы, 2011. – 310 с.

3. Николенко, Р., Н. Использование средств пляжного волейбола в физическом воспитании учащейся молодежи / Р. Н. Николенко, В. В. Костоков, О. Н. Костокова // Физическая культура и здоровье. – 2011. – № 3. – С. 14–17.

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

5. Официальный сайт Международной федерации волейбола [Электронный ресурс] режим доступа: <http://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/History.asp>.

6. Официальный сайт СпортАккорд [Электронный ресурс] режим доступа: <http://www.sportaccord.com/en/what-we-do/world-beach-games/>.

7. Официальный сайт Международной федерации гандбола [Электронный ресурс] режим доступа: <http://www.ihf.info/IHFCompetitions/BeachHandball/MensandWomensBeachHandballWorldChampionsh>.

8. Официальный сайт Международной федерации футбола [Электронный ресурс] режим доступа: <http://www.fifa.com/aboutfifa/organisation/ifab/index.html/tabid/6227/Default.aspx>.

9. Спортивная энциклопедия [Электронный ресурс] режим доступа: <http://www.sport-enc.ru/>.

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ЗА РАЗЛИЧНЫМИ СТОРОНАМИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФИГУРИСТОВ**

*Володенкова Л.И., Ступень М.П.*, канд. пед. наук, доцент,  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Бурный рост спортивных результатов, существенное усложнение соревновательных программ, увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок, усиление требований к подготовленности спортсменов, омоложение участников соревнований, которые становятся чемпионами и призерами чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр, все больше влияет на раннюю специализацию в фигурном катании на коньках. В свою очередь, это требует более глубокого и всестороннего изучения индивидуальных и возрастных особенностей занимающихся, разработки эффективных методов оценки двигательной подготовленности фигуристов различных специализаций, отбора и ориентации в данном виде спорта.

Одной из актуальных проблем теории и методики фигурного катания на коньках является обоснование средств и методов всесторонней оценки физической и технической подготовленности фигуристов, что особенно важно для рационального, научно обоснованного планирования многолетней подготовки и прогнозирования спортивных результатов.

Фигурное катание на коньках является сложнокоординационным видом спорта. По характеру соревновательной деятельности его можно отнести к ациклическим видам спорта, с выполнением основных нагрузок в зоне субмаксимальной мощности. Это предъявляет высокие требования к уровню развития кардиореспираторной, энергообеспечивающей и других систем организма спортсмена [9].

Важным звеном в подготовке спортсменов является контроль за подготовленностью, благодаря которому можно оценить эффективность тренировочного процесса [1, 4, 5, 6, 9].

Под контролем принято понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и др.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения [4].

В современной спортивной практике широкое распространение получил комплексный контроль за различными сторонами подготовленности фигуристов. Комплексный контроль предусматривает измерение и оценку различных показателей в циклах подготовки с целью определения уровня подготовленности спортсмена. Для этого используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты [9].

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль. Осуществление этих видов контроля связано с необходимостью оценивать изменения состояния технической, физической, функциональной, психологической и тактической подготовленности спортсмена, развивающиеся как в результате длительного периода тренировки, так и под влиянием нагрузок отдельных упражнений, занятий, микроциклов. Это позволяет планировать тренировочный процесс наиболее целесообразно, исходя из состояния спортсмена в данный момент времени, его индивидуальных адаптационных возможностей, особенностей воздействия на организм отдельных упражнений и их комплексов.

Основной задачей этапного контроля является определение изменения состояния спортсмена, которое является следствием долговременного адаптационного тренировочного эффекта под воздействием сравнительно длительного периода тренировки, а также разработка стратегии на последующий период. В процессе данного вида контроля всесторонне оценивается уровень развития различных сторон подготовленности фигуриста, выявляются его недостатки и резервы для дальнейшего совершенствования. В результате разрабатываются индивидуальные планы построения тренировочного процесса на отдельный тренировочный период или весь макроцикл [3, 4, 5, 6, 7].

Текущий контроль направлен на оценку состояния, которое является следствием нагрузок серии занятий, микроциклов, и необходим для оптимизации тренировочного процесса в течение дня или микроцикла. Оценка реакции организма фигуриста на работу различной направленности, определение влияния нагрузок отдельных занятий на его функциональные возможности позволяют оптимизировать структуру тренировочного процесса.

Содержание текущего контроля включает:

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- оценку спортсменов по показателям физической, технической, функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных критериев [3, 4, 6, 7].

Оперативный контроль преимущественно направлен на оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. При проведении оперативного контроля применяют различные методы и тесты, позволяющие определить оптимальный для каждого фигуриста режим работы и отдыха, интенсивность работы, координационную сложность нагрузки, характер отягощений и др. [3, 6, 7].

Анализ литературных источников выявил ряд различий в подходах у разных авторов к контролю за подготовленностью фигуристов. Так, И.В. Абсалямова (1992), говоря о контроле за соревновательной деятельностью, предлагает использовать в качестве критерия оценки результаты показанные спортсменами при выполнении соревновательных упражнений. При этом основными показателями соревновательной деятельности будут являться кинематические и динамические характеристики соревновательных упражнений [1]. В противоположность ей М.В. Гришина (1981) и И.М. Медведева (1998) предлагают использовать ряд разносторонних показателей для определения тренировочной и соревновательной нагрузки. При этом они различают несколько подходов к оценке данных видов нагрузки. Первый подход основан на регистрации и оценке следующих основных показателей: суммарного объема работы в часах, количества тренировочных дней, тренировочных занятий, количества соревнований и др. Второй подход основан на определении объема и интенсивности тренировочных или соревновательных нагрузок в произвольном катании. Объем тренировочной или соревновательной нагрузки определяется по следующим показателям:

- общее количество элементов в тренировочном занятии (в произвольной программе);
- время (час., мин) тренировочного занятия (или время проката произвольной программы);
- суммарная координационная сложность всех элементов тренировочного занятия (произвольной программы);
- средняя координационная сложность одного элемента тренировочного занятия (произвольной программы).
- Интенсивность тренировочной или соревновательной нагрузки в произвольном катании включает:
  - количество элементов в одну минуту тренировочного занятия (произвольной программы);
  - среднюю координационную сложность одной минуты тренировочного занятия (произвольной программы) [2, 6].

Эффективность системы подготовки фигуристов контролируется по показателям морфофункционального состояния, технической и физической подготовленности.

Многие авторы в качестве контрольных упражнений при оценке уровня технической подготовленности предлагают использовать различные прыжковые элементы, включающие как выполнение сольных прыжков, так и различные их комбинации и каскады; вращения (сольные, со сменой ноги, комбинированные, прыжки во вращения), дорожки шагов, спирали, а также тесты на скольжение [1, 3, 6, 8]. Однако система оценок, предложенная при контроле данных показателей, является в значительной мере только качественной, а не количественной, при этом учитываются не конкретные параметры выполнения упражнения, а наличие в нем каких-либо ошибок, то есть оценка является субъективной. Однако, как отмечает М.В. Гришина (1986), при оценке прыжков, можно использовать не только качественные характеристики, но и такие показатели, как длина выполненного прыжка и отношение оценки высоты прыжка в баллах к длине тела спортсмена, которое выражается в коэффициенте прыгучести [3]. Для оценки вращения она рекомендует учитывать максимальное количество выполненных оборотов в позиции, а также время, затраченное на их выполнение. Данные критерии являются более объективными, поскольку исключают воздействие человеческого фактора на результат спортсмена [3, 6, 7].

Физическую подготовленность принято разделять на общую и специальную. При оценке общей физической подготовленности рекомендовано использовать следующую группу тестов: бег 10 м, пятиминутный бег, бег «змейкой» 10 м, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, прыжки с добавками, подтягивания в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), наклон вперед. При оценке специальной физической подготовленности рекомендуются следующие тесты: сгибание и разгибание туловища за 30 секунд, прыжки через скакалку на двух, правой и левой ноге за 1 минуту, боковые круги с палкой, приседания на одной ноге [8].

Анализ литературы, результаты опроса специалистов и собственный практический опыт позволили нам выявить тесты, характеризующие общую и специальную физическую подготовленность фигуристов. В качестве тестов по общей физической подготовленности, на наш взгляд, целесообразно использовать: прыжки с добавками (дифференциация мышечных усилий); подтягивания в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) (силовая выносливость мышц верхних конечностей); наклон вперед (общая гибкость позвоночного столба); тест по общей физической подготовленности, который включает выполнение комплекса из 5 упражнений различной направленности, по 10 движений в каждом, без перерывов 4 круга подряд (общая силовая выносливость, способность к мобилизации, качество восстановления, межмышечная и внутримышечная координация). Для контроля за специальной физической подготовленностью мы предлагаем использовать следующие тесты: бег 10 м (быстрота); бег «змейкой» 10 м и разницу между показателями бега 10 м и бега «змейкой» 10 м (координационные способности); прыжки в длину и высоту с места, сгибание и разгибание туловища за 30 секунд (скоростно-силовые способности); приседания на одной ноге и прыжки через скакалку за 1 мин (скоростно-силовая выносливость мышц нижних конечностей); тесты, определяющие подвижность в плечевых и тазобедренных суставах в различных плоскостях.

Систематический контроль за морфофункциональной подготовленностью фигуриста предполагает учет динамики целого ряда антропометрических данных и регулярное наблюдение за состоянием сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, двигательного, вестибулярного и зрительного анализаторов [8]. О состоянии вестибулярного анализатора можно судить по таким характеристикам, как электронистагм глаз (влияние пассивных вращений на горизонтальные полукружные каналы), отклонения туловища после вращений (в угловых градусах), влияние пассивных вращений по данным электронистагмографии. Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по латентному времени напряжения и расслабления мышц, а также максимально краткому времени напряжения мышц.

Комплекс антропометрических исследований включает регистрацию: паспортного возраста, биологического возраста, массы тела, масса-ростового индекса (Брокса, Кетля), длины тела, окружности груди, экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, пропорций частей тела, компонентного состава тела [6, 7].

#### **Выводы**

1) Несмотря на все многообразие тестов для контроля подготовленности, до настоящего времени нет единого подхода к тестированию фигуристов.

2) Комплексный контроль позволяет наиболее точно и разносторонне оценить эффективность спортивной подготовки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, внести соответствующие коррективы в программу их подготовки, оценить эффективность тренировочного процесса.

3) Для оценки тренировочных и соревновательных нагрузок целесообразно использовать характеристики объема и интенсивности деятельности спортсмена, предложенные М.В. Гришиной и И.М. Медведевой, так как это связано с определением достаточно объективных количественных оценок нагрузки.

4) В настоящее время отсутствует система контроля за хореографической, тактической и психологической подготовленностью фигуристов.

5) Многочисленными авторами предлагаются различные варианты и комбинации тестов, которые необходимо использовать при контроле в фигурном катании на коньках, однако данные рекомендации являются несовершенными в настоящее время, не учитывают узкую специализацию фигуристов, изменения которые произошли за последнее десятилетие в развитии данного вида спорта и в связи с этим требуют значительных изменений и корректировок.

1. Абсалямова, И. В. Контроль за подготовкой спортсменов в фигурном катании на коньках: методическая разработка для студентов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа / И. В. Абсалямова. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 13с.

2. Гришина, М. В. Методика расчета объема, интенсивности и координационной сложности нагрузок в фигурном катании на коньках: сборник научно-спортивный вестник / М. В. Гришина, – М.: Физкультура и спорт, 1981, –№ 2. – 29–33 с.

3. Гришина, М. В. Подготовка фигуристов: основы управления / М. В. Гришина. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 144 с.

4. Никитупшкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В. Г. Никитупшкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев, – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

6. Медведева, И. М. Фигурное катание на коньках / И. М. Медведева, – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 223 с.

7. Мишин, А. Н. Фигурное катание на коньках: учебник для институтов физической культуры / А.Н. Мишин, – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.

8. Фигурное катание на коньках: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / Н. А. Парамонова [и др.], – Минск: РУМЦ ФВН, 2008. – 127 с.

9. Скуратова, Т. В. Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: методические рекомендации / Т. В. Скуратова, А. К. Тихомирова. – Малаховка, 1987. – 20 с.

## ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

*Вороицов А.А., Прилуцкий П.М.*, канд. пед. наук, доцент,  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Современный спорт предъявляет высокие требования к физической подготовленности спортсменов, так как рост спортивных достижений требует всегда нового уровня развития физических способностей спортсмена. Физическая подготовленность пловца занимает одно из центральных мест подготовки. Ее характеризует уровень развития быстроты, выносливости, силы, координации движений и гибкости. Физическая подготовка является важным фактором укрепления здоровья спортсмена, повышения уровня функциональных возможностей жизненно важных систем организма [1, 2, 6].

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка являются бурный рост и коренные изменения в организме, завершающиеся достижением биологической зрелости. Это так называемый пубертатный период – период полового созревания, который обычно подразделяется на препубертатный, собственно пубертатный и постпубертатный [6].

Препубертатный период является подготовительным и характеризуется выраженным ростом тела ребенка в длину (как правило, девочки 9–10 лет, мальчики с 11 лет).

Собственно пубертатный период часто называют поясом перелома или периодом возмужания. Он характеризуется бурными морфофункциональными изменениями в тканях и органах, скачкообразно переводящими организм в течение 2–3 лет в состояние зрелости. В это время на фоне продолжающегося интенсивного роста тела в длину происходит окончательное формирование половых особенностей, идет становление психических меха-