

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. Никитупкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В. Г. Никитупкин. – 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-

низмов, лежащих в основе формирования личности. В среднем этот период захватывает возраст 15–17 лет у мальчиков и 13–15 лет у девочек, но в силу индивидуальных особенностей может затягиваться на 1–2 года [1, 3, 6].

В постпубертатном периоде плавно завершается переход организма в зрелое состояние (девушки – 16–17 лет, юноши 18–19 лет).

По скорости роста и развития в пубертатном периоде подростки, юноши и девушки распределяются на три неравные группы: ускоренный тип развития (ранний), относительно замедленный (поздний тип развития), средний темп развития. Для управления процессом подготовки юных спортсменов практическое значение имеет учет не паспортного, а биологического возраста [3].

Раннее или позднее биологическое развитие юных пловцов и связанные с этим временные различия в уровне спортивных результатов мало что говорят о перспективности спортсменов. У детей все впереди. Однако правильное определение биологического возраста, учет возрастных особенностей детей, подростков, юношей и девушек имеют большое практическое значение в выборе рациональных средств, методов, конкретизации задач и сроков подготовки на отдельных этапах многолетней тренировки [3, 6].

Подростковый возраст, как и юношеский, является периодом больших возможностей для совершенствования координационно сложных движений с оптимальными усилиями, амплитудой, темпом; прочного овладения любыми вариантами высокоэффективной техники плавания, стартов и поворотов; направленного развития гибкости, функциональных основ выносливости, планомерного повышения силы мышц. Но этот возраст обладает и существенными особенностями, накладывающими некоторые ограничения на средства и методы спортивной подготовки.

Тренировки юных спортсменов на фоне недовосстановления недопустимы. Чрезмерная степень энергизации, распада и разрушения белковых структур может вызвать угнетение процессов восстановления и синтеза, что отрицательно скажется на росте и формировании организма. Работа с детьми выраженного раннего или позднего типа развития требует внимательного анализа динамики их показателей в разнообразных тренировочных упражнениях на суше и в воде. Забота об укреплении здоровья, соблюдении гигиенических условий тренировочных занятий, учебы и отдыха, разнообразия средств и методов подготовки имеет важнейшее значение для будущих спортивных успехов пловцов пубертатного возраста [3].

В таблице 1 приведены объемы тренировочной нагрузки направленные на развитие двигательных способностей.

Таблица 1 – Объем и соотношение работы различной направленности при тренировке на суше [5]

Возраст пловцов, лет	Объем работы, ч	Направленность, ч (%)				
		Координационные способности	Выносливость аэробного характера	Гибкость	Скоростные способности	Силовые способности
12–14	180	55(30,6)	20(11,1)	55(30,6)	10(5,5)	40(22,2)
15–16	250	70(28,0)	20(8,0)	60(24,0)	20(8,0)	80(32,0)

Из таблицы 1 видно, что основная направленность подготовки в 12–14 лет – повышение координационных способностей (подвижные и спортивные игры, различные специальные упражнения), развитие гибкости и силовых способностей. На эту работу отводится около 85 % общего времени, отводимого на занятия на суше. Оставшиеся 15 % общего времени – бег с невысокой интенсивностью, различные упражнения спринтерского и скоростно-силового характера. В 15–16 лет значительно возрастает объем силовой подготовки и скоростных способностей. Координационные способности, гибкость и выносливость аэробного характера уменьшаются, так как становятся менее эффективны для развития в этом возрасте.

В таблицах 2 и 3 приведены данные соотношения средств ОФП, СФП и СТП юных пловцов.

Таблица 2 – Примерное соотношение часов по практической подготовке в УТГ и СПС [4]

Практическая подготовка	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ свыше 3	СПС-1	СПС-2	СПС свыше 2
ОФП	178	197	295	295	367	396	396
СФП	144	315,5	356,5	431	468	514	674
Контроль	12	16	20	20	38	38	38

Таблица 3 – Примерное соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения (%) [4]

Средства	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ свыше 3	СПС-1	СПС-2	СПС свыше 2
ОФП	50	45	40	35	30	25	20
СФП+СТП	50	55	60	65	70	75	80

Из таблиц 2 и 3 видно, что с каждым годом увеличивается количество часов. Больше преобладание идет специальной физической подготовки. С УТГ-1 по СПС свыше 2 лет СФП увеличилась почти в 4 раза, а ОФП только в 2. Также с годами изменяется соотношения средств физической подготовки в сторону СФП (с 50 до 80 %).

С каждым годом занятий спортивным плаванием значительно возрастает роль соревновательной практики. В таблице 4 приведено количество стартов в условиях соревнований и контрольных испытаний. Из этой таблицы видно, что количество стартов с УТГ-1 по СПС свыше 2 лет увеличивается почти в 4 раза.

Таблица 4 – Минимальное количество стартов в условиях соревнований и тренировок в УТГ и СПС [4]

	Группа						
	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ свыше 3	СПС-1	СПС-2	СПС свыше 2
Кол-во стартов	16	20	24	28	34	46	60

Развитие выносливости у спринтеров и стайеров имеет свои особенности. При подготовке стайера основное место занимает работа большой и умеренной интенсивности, а при подготовке спринтеров – повышенный объем скоростно-силовых упражнений. В таблице 5 показано соотношение километража по зонам интенсивности с учетом возраста пловца.

Таблица 5 – Рекомендуемые параметры тренировочной работы в воде для УТГ и СПС (км) [4]

Зона интенсивности	Возраст, лет			
	12–13	13–14	14–15	15–16
5	3–5	6–13	16–34	25–42
4	5–10	17–24	54–97	87–140
3	17–42	45–125	180–320	325–454
1–2	320–470	550–886	930–1260	1160–1500
Общий объем	345–527	618–1042	1180–1711	1597–2136
Примечание – Конкретная величина нагрузки зависит от пола и узкой специализации пловца (спринтер-стайер)				

### Выводы

1. Физическая подготовка занимает центральное место в общей подготовке пловца. Правильное ее планирование позволит достичь высоких спортивных результатов.
2. Учет биологического возраста и физического развития спортсмена позволит правильно планировать и использовать физическую подготовку для улучшения спортивных достижений.
3. С каждым годом меняется соотношение работы по ОФП и СФП в сторону увеличения СФП.

1. Артемьев, В. П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества / В. П. Артемьев, В. В. Шутов. – Могилев, 2004. – 284 с.

2. Макаренко, Л. П. Подготовка юных пловцов / Л. П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 285 с.

3. Макаренко, Л. П. Юный пловец: учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ. культ. / Л. П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.

4. Прилуцкий, П. М. Плавание: типовая учебная программа / П. М. Прилуцкий, Е. И. Иванченко. – Минск: РУМЦФВН, 2008. – 138с.

5. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – М.: Советский спорт, 2012. – Кн. 2. – 544 с.

6. Тимакова, Т. С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация (биологические аспекты) / Т. С. Тимакова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с., ил.