



Рисунок 2 – Уровень проявления статической силы при различной степени разгибания в коленных суставах у пловцов-брассистов

- 1 – предельное сгибание; 2 – умеренное сгибание; 3 – среднее положение; 4 – умеренное разгибание;  
 ——— данные мужчин; - - - - женщины;  
 — · — · импульс динамической силы мужчин

Таким образом, сила, измеренная в изометрическом режиме, не отражает динамической картины гребковых усилий и не может в полной мере служить оценкой специальной силы при выполнении основного соревновательного движения пловца в воде. Кроме того, сила, приобретенная в результате изометрической тренировки, не соответствует качеству силы, развитой на суше при динамическом режиме, и уже через четыре недели приводит к падению силы тяги при гребковых движениях в воде.

1. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
2. Теория спорта: учебник для инструкторов физической культуры / под ред. В. Н. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987. – 424 с.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Иванченко, Е. И. Зависимость силы сгибателей и разгибателей коленного сустава от его подвижности, объема бедра и скорости движений у пловцов-брассистов / Е. И. Иванченко // Теория и практика физической культуры. – 1968. – № 10. – С. 35–36.
5. Иванченко, Е. И. Совершенствование максимальной силы мышц пловцов / Е. И. Иванченко // Плавание. – 1988. – С. 108–110.
6. Иванченко, Е. И. Варианты развития выносливости пловцов на суше / Е. И. Иванченко // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 6. – С. 26.
7. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: учебное пособие / Е. И. Иванченко. – Минск: Четыре четверти, 1977. – Ч. 1. – 180 с.

## О РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

*Ивко В.С.*, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

*Нижбицкий Н.Н.*,

Белорусский институт правопедания,

Республика Беларусь

Успешному и стабильному выступлению белорусских борцов на международной арене во многом способствует популярность всех видов борьбы у нас в стране. Бурный рост современной технико-тактической подготовленности борцов международного класса не дает права ослаблять усилий по подготовке спортивного резерва. Анализ развития спортивной борьбы за рубежом среди детей и подростков показывает, что в большинстве стран мира придают большое значение борьбе как средству физического воспитания. Сейчас трудно

найти мальчика, который бы не боролся хоть раз в жизни: на перемене между уроками, во время игры во дворе или на речке во время купания. Детям очень интересно помериться своими силами со своими сверстниками. Популярность спортивной борьбы у детей и подростков объясняется еще и тем, что она очень динамична. Чтобы выйти победителем в поединке, нужно быть ловким, сильным, обладать быстротой мышления. В Беларуси занятия спортивной борьбой разрешены, согласно старым постановлениям, с 10-летнего возраста. Проблема ранней специализации по спортивной борьбе обусловлена еще и тем, что к 10–12 годам девочки и подростки проходят отборы к занятиям фигурным катанием в 4–6 лет, плаванием с 5–6 лет, гимнастикой в 3–6 лет, спортивными с 5–6 лет и другими видами спорта. И к 10–12 годам остаются не прошедшие начальный отбор, неперспективные, отсеянные из других видов спорта и не выдержавшие сложности первого этапа подготовки. Это в свою очередь определяет сложность в работе с этим контингентом из-за отклонений в состоянии здоровья, низким уровнем координационных способностей, физической подготовленности и др. В диссертационной работе В.Е. Рублевского указана целесообразность занятий борьбой самбо с 11-летнего возраста. Анализируя передовой опыт ведущих тренеров по вольной и греко-римской борьбе, Ю.О. Шахмурадов, А.А. Белоглазов, Г.А. Сапунов (2013) пришли к выводу, что можно проводить учебно-тренировочные занятия с мальчиками 10 лет. А.А. Новиков и А.И. Колесов (1972), исследуя систему подготовки борцов с учетом их квалификации и возраста, пришли к выводу о необходимости начинать занятия спортивной борьбой уже с 7–8 лет.

Опыт подготовки юных борцов в некоторых зарубежных странах свидетельствует о том, что ранняя специализация в спортивной борьбе претворяется в жизнь во многих странах. Так, в Японии борьбой дзюдо дети начинают заниматься с 6–7 лет, в Германии и Франции дети начинают занятия борьбой с 6–7 летнего возраста, а с 10 лет участвуют в официальных соревнованиях (С.Ф. Ионов, Е.М. Чумаков, В.П. Волков, 1979).

Большое значение развитию борьбы придают в Болгарии, где она включена в школьную программу. Известный болгарский специалист Райко Петров (1976), обобщая опыт подготовки сильнейших борцов мира и ссылаясь на исследования врачей и физиологов, рекомендует начинать занятия борьбой как можно раньше. Он считает, что детей нужно обучать различным приемам, простым по формам, и организовывать для них соревнования по упрощенным правилам. В Монголии борьбой начинают заниматься с 7–8 лет; в основу обучения положена техника национальной борьбы. Большое внимание развитию различных видов борьбы уделяется в США. Учитывая прикладность борьбы, воспитывающей необходимые для современного человека качества, она включена в школьную программу по физическому воспитанию.

Говоря о развитии многих видов борьбы в Италии, тренер итальянской команды по вольной борьбе Бойторун (1964) высказался: «В Италии слишком поздно начинают заниматься борьбой. В связи с этим в стране трудно подобрать необходимые контингенты для подготовки из них сильных борцов». Сообщая о развитии борьбы в Турции, С.Н. Преображенский (1963) писал: «Известно, что борьба – самый популярный вид спорта в стране. Она является обязательным предметом в школе: начиная с 12–13 лет на уроках физкультуры мальчики знакомятся с приемами вольной и греко-римской борьбы». Многие школы имеют не только гимнастические, но и дорогостоящие борцовские ковры. Министерством просвещения СССР в 1975 году была утверждена новая программа по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, которая начала действовать с 1 сентября 1975 г. Программой были предусмотрены уроки по греко-римской борьбе для детей 14–17 лет (7–10 классы). В 7 и 8 классах было отведено по 8 уроков, в 9–10 классах по 10 уроков. Включение борьбы как программного материала способствовало развитию массовости и популярности этого вида спорта среди старших школьников. В Белоруссии авторами Б.М. Рыбалко, Е.И. Кочурко, В.И. Рудницким были разработаны методические рекомендации по проведению уроков по спортивной борьбе в школе. Методика проведения занятий заключалась в том, что в подготовительной части урока ученики выполняли общеразвивающие упражнения, характерные для борцовской разминки. Эти упражнения проводились в движении. В основной части урока в свободной от снарядов части зала оборудовалось место для изучения элементов техники борьбы. Заключительная часть урока проводилась по общепринятой методике со всем составом класса. Наиболее способные подростки и юноши рекомендовались и приглашались на секционные занятия в ДЮСШ, СДЮШОР, где с ними работали дипломированные тренеры по борьбе. Ученики, вовлеченные в занятия спортом по вышеуказанной системе, впоследствии стали хорошими спортсменами.

К сожалению, из-за объективных причин (отсутствие квалифицированных по борьбе учителей физической культуры в школах, недостатки в материально-техническом обеспечении залов (отсутствие ковров, матов, снарядов), как следствие – травмоопасность) борьба была изъята из программ по физическому воспитанию.

Проблема возраста, с которого можно заниматься тем или иным видом спорта, до сегодняшнего дня актуальна и мало изучена. Очень мало исследований, связанных с изучением влияния занятий видом спорта на организм ребенка в динамике, как реагируют жизненно важные органы и системы на неспецифическую нагрузку, как развиваются ССС, дыхательная система, нервно-мышечный аппарат, психика и др.

Несомненно одно: высокий профессионализм и квалификация тренера по видам борьбы, знание анатомо-физиологических особенностей контингента, с которым он работает, знание принципов и закономерностей спортивной тренировки, методики обучения и совершенствования, врачебного контроля, психологии, педагогики и др., позволяет тренеру успешно работать с детским контингентом и в своей работе добиваться высоких результатов.

1. Маркиянов, О. А. Будущее мини-борьбы / О. А. Маркиянов // Спортивная борьба: ежегодник. – 1976.
2. Рублевский, В. Е. Проведение соревнований по борьбе самбо среди подростков / В. Е. Рублевский // Спортивная борьба: ежегодник. – 1972. – С. 13–15.
3. Петров, Р. Некоторые проблемы детско-юношеской борьбы / Р. Петров // Братство богатырей. – М., ФиС, 1976. – С. 46–58.
4. Ионов, С. Ф. Некоторые вопросы организации и содержания занятий дзюдо за рубежом / С. Ф. Ионов, Е. М. Чумаков, В. П. Волков // Спортивная борьба: ежегодник. – 1979.

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ТРЕНИРОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

*Кавецкий А.И., Снитко М.А.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

**Введение.** Важнейшим этапом развития, в котором закладываются основы для дальнейшего совершенствования человека, является детско-юношеский возраст. В этом возрасте реализуются основные предпосылки для создания фундамента физической и интеллектуальной работоспособности.

Снижение возрастного ценза при наборе детей в группы начальной подготовки поставило перед специалистами много проблем, связанных с направленностью тренировочного процесса, рациональным сочетанием тренировочных средств и методов, адекватных возрастным особенностям занимающихся. Поэтому установление количественной характеристики критериев, определяющих физическую работоспособность юных велосипедистов, позволит оптимизировать дозировку тренировочных нагрузок в соответствии с адаптационными возможностями организма спортсменов.

При определении структуры физической работоспособности применяются педагогические и медико-биологические тесты, позволяющие оценить функциональное состояние и двигательные возможности детей. При этом предпочтение отдается тем тестам, которые характеризуют предмет исследования: физическое развитие, двигательные способности, функциональные и эргометрические показатели, отвечающие метрологическим требованиям.

Целью нашей работы явилось дальнейшее совершенствование методики подготовки юных велосипедистов.

Исходя из цели, в работе были поставлены следующие задачи:

- изучить морфологические, физиологические, психические особенности юношеского возраста;
- выявить возрастные особенности развития основы физических качеств юных спортсменов.

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения.

**Результаты исследования.** Вся работа тренеров, занимающихся с юными спортсменами, базируется на знании возрастных особенностей детей и подростков, динамики совершенствования двигательных качеств и функциональных возможностей их организма. Методика подготовки юных велосипедистов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма.

При рассмотрении возрастных особенностей целесообразно придерживаться следующей возрастной градации: 7–11 лет – детский, 12–14 лет – старший детский, 15–16 лет – подростковый, 17–18 лет – юношеский. При этом необходимо учитывать, что паспортный возраст подростка иногда не совпадает с биологическим. Это связано с ускоренным развитием современной молодежи, так называемым явлением акселерации.

Нынешние подростки и юноши на 2–4 года опережают по темпам физического развития и полового созревания сверстников, родившихся 25–40 лет назад. Например, рост 19-летних юношей в 2012 году по сравнению с 1988 годом увеличился в среднем на 7,1 см, а вес – на 7 кг. Согласно утверждениям ряда ученых Англии, Австрии, США, Японии, за это же время рост подростков в этих странах увеличился в среднем на 5–10 см, а вес – на 8–10 кг. Подростковый возраст – это период полового созревания, резкого усиления функций половых и других желез внутренней секреции. Умеренные физические нагрузки не оказывают существенного влияния на процесс полового созревания и функционирования желез внутренней секреции. Чрезмерные же физические напряжения могут замедлить нормальные темпы развития подростка. Развиваются особо активно костно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Физические качества человека определяются, прежде всего, в проявлениях его двигательной активности. Особую актуальность приобретает воспитание таких качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость и гибкость.