

Следует отметить, что основная подготовка спортсменов и спортивных лошадей осуществлялась на базах учебно-спортивных учреждений нашей республики. Это республиканский центр олимпийской подготовки конного спорта и коневодства в пос. Ратомка, Могилевский областной центр олимпийского резерва по конному спорту и современному пятиборью, Гомельский областной центр олимпийского резерва по конному спорту, Минский областной центр олимпийского резерва по конному спорту, областной центр олимпийского резерва по конному спорту и коневодству г. Барань Витебской области, 13 детско-юношеских спортивных школ по конному спорту, подведомственных как областным управлениям по физической культуре спорту и туризму, так и Федерации профсоюзов Беларуси [3, 4].

Результаты проведенных исследований показали, что модели подготовки национальной команды по выезде, троеборью и преодолению препятствий были выполнены в полном объеме.

К окончанию спортивного сезона 2011 года рейтинговое количество очков Е. Телепушкиной составило 226, А. Фоминова – 155, В. Пойто – 103, что позволяет рассчитывать на получение 2 олимпийских лицензий (Е. Телепушкина, А. Фоминов). В. Пойто сохраняет шанс получить лицензию до 31 июня 2012 г.

Сравнительный анализ запланированных и показанных результатов выявил, что спортсмены национальной команды Республики Беларусь по конному спорту выполнили плановые задания и контрактные обязательства.

1. Программа развития конного спорта в Республике Беларусь в олимпийском цикле 2009–2012 годов // Программа утверждена на открытом заседании Президиума БФКС от 29.11.2008 г.

2. Информация о развитии конного спорта в Республике Беларусь // Информационно-аналитическая справка. – Материалы ОО «Белорусская федерация конного спорта».

3. Горохова, А.В. Современные тенденции развития конного спорта / А.В. Горохова, Н.А. Петухова // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта: материалы Междунар. науч.-метод. конф.; Минск, 10–11 апреля 2008 г. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2008. – С. 213–218.

4. Петухова, Н.А. Повышение эффективности соревновательной деятельности в конном троеборье / Н.А. Петухова, А.Н. Селищева, Н.О. Юранова // Международная научно-практическая конференция государств-участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 27–28 мая 2010 г. – Минск: БГУФК, 2010. – С. 122–126.

ДИНАМИКА ОБЩЕГО И ПАРЦИАЛЬНЫХ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ У ПЛОВЦОВ 15–17 ЛЕТ

П.М. Прилуцкий, канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Е.А. Платонова, О.Е. Платонова,

Белорусский государственный экономический университет,
Республика Беларусь

Во всех циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости, тренировочные нагрузки достигли своего предела и дальнейшее повышение результативности может происходить только за счет качественного улучшения планирования тренировочных нагрузок. В этой связи большую актуальность приобретает определение оптимального соотношения объемов тренировочных нагрузок аэробной и анаэробной направленности в годичном цикле тренировки [3, 4].

Знание основных параметров тренировочной работы позволяет эффективно управлять подготовкой спортсмена на любом из этапов многолетней тренировки. Изучение изменений объемов тренировочной нагрузки в течение года позволяет судить о стратегии планирования годичного макроцикла, характерных ее особенностях. Это особенно важно знать для спортсменов, добивающихся высоких спортивных результатов [1–4].

Подготовка квалифицированных спортсменов становится с каждым годом все сложнее. В связи с этим важное значение имеет создание высокоэффективной системы их подготовки. Непрерывный рост спортивных достижений, все возрастающие тренировочные и соревновательные нагрузки повышают требования к спортсмену, предъявляют соответственно более жесткие требования к качеству планирования тренировочных нагрузок и эффективному их воздействию. Наиболее сложным периодом в подготовке пловцов является возраст 15–17 лет, то есть переходный период из юношеского спорта во взрослый [2, 3].

С целью выявления наиболее оптимального варианта годичного макроцикла нами была проанализирована и изучена динамика общего и парциальных объемов тренировочной нагрузки у десяти пловцов (КМС–МС, 15–17 лет). Все пловцы являлись победителями чемпионатов Республики Беларусь. Тренировочные нагрузки подразделялись на пять зон интенсивности, принятых в спортивном плавании.

Динамика общего и парциальных объемов плавания представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика объемов тренировочной нагрузки у пловцов 15–17 лет в годичном макроцикле

Зона интенсивности	I цикл		II цикл		за год	
	км	%	км	%	км	%
15 лет						
Общий объем	719±20,4	100	1142,5±57,83	100	1861,5±69,93	100
I–II	555,7±14,8	77,3	923,8±38,63	80,9	1479,5±46,24	79,5
III	111,4±7,3	15,5	142,2±15,25	12,4	253,6±17,28	13,6
IV	33,2±1,06	4,62	51,1±1,93	4,48	84,3±1,76	4,53
V	18,7±1,04	2,6	25,9±5,52	2,27	44,6±6,16	2,4
16 лет						
Общий объем	787,7±96,69	100	1286,8±55,95	100	2074,5±86,05	100
I–II	606,6±62,53	77	989,4±10,0	76,9	1599,6±36,4	77,1
III	115,4±29,5	14,6	213,3±26,45	16,6	328,7±8,5	15,8
IV	42,1±17,64	5,35	53,7±12,95	4,2	95,8±34,9	4,6
V	23,7±3,18	3,01	30,4±6,55	2,3	54,1±6,3	2,5
17 лет						
Общий объем	851,3±9,95	100	1448,1±8,65	100	2299,4±8,15	100
I–II	658,2±12,7	77,3	1128,5±6,15	77,9	1786,7±9,15	77,7
III	121,6±9,2	14,3	228,5±7,05	15,8	350,1±8,5	15,2
IV	47,3±1,95	5,6	57,7±2,95	4,0	105,0±2,55	4,6
V	24,2±1,3	2,8	33,4±2,15	2,3	57,6±1,95	2,5

Общий объем плавания пловцов 15-летнего возраста составил 1861,5±69,93 км. Объем плавания в аэробной зоне энергообеспечения составил 1479,5±46,24 км, в смешанной – 253,6±17,28 км, в гликолитической и алактатной 84,3±1,76 км и 44,6±6,16 км соответственно.

Объем плавания в V зоне энергообеспечения по отношению к общему объему составил 2,4 %, в III зоне – 13,6 %, в I–II зоне – 79,5 %.

16-летние пловцы проплывают за год 2074,5±8605 км. При этом объем плавания в I–II зоне энергообеспечения составило 1599,6±36,4 км, в III зоне – 328,7±8,5 км, в IV зоне – 95,8±34,9 км, в V зоне – 54,1±6,3 км. Процентное соотношение парциальных объемов плавания у пловцов данного возраста составил: в V зоне – 2,5 % от общего объема плавания, в IV зоне – 4,6 %, в III зоне – 15,8 %, в I–II зонах – 77,1 %.

17-летние пловцы за год преодолели 2299,4±8,15 км, в том числе по зонам энергообеспечения: в I–II зонах – 1786,7±9,15 км, в III зоне – 350,1±8,5 км, в IV зоне – 105,0±2,55 км, в V зоне – 57,6±1,95 км. Отношение парциальных объемов плавания к общему объему было следующим: V зона – 2,5 %, IV зона – 4,6 %, III зона – 15,2 %, I–II зоны – 77,7 %.

Приросты объемов плавания по отношению к объемам плавания 15-летних в среднем составил 6,1–12,9 (таблица 2).

Таблица 2 – Прирост объемов плавания по годам тренировок, %

Зона интенсивности	Возраст, лет		
	15	16	17
Общий объем	100	10,3	9,8
I–II	100	7,5	10
III	100	12,9	6,1
IV	100	12	8,8
V	100	11,5	6,1

Анализ динамики общего и парциальных объемов тренировочной нагрузки показал, что она увеличивается из года в год. В мете с тем соотношением по зонам энергообеспечения сохраняется практически на одном уровне. Так, объем плавания в III зоне у 15-летних пловцов составил в среднем 253,5 км, в IV зоне – 84,3 км, в V зоне – 44,6 км. У 17-летних пловцов эти объемы были соответственно – 350,1 км; 105,0 км и 57,6 км. Процент от общего объема плавания в I–II зонах у 15-летних пловцов составил 79,5 %, у 16-летних – 77,1 %, у 17-летних – 77,7 %. В III зоне энергообеспечения он составлял соответственно по возрастам – 13,6 %; 15,8 %;

15,2 %; в IV – 4,5 %; 4,6 %; 4,6 %; V зоне – 2,4 %; 2,5 %; 2,5 %. Это говорит о том, что независимо от объема плавания процентные пропорции в плавании по зонам интенсивности сохраняются во всех возрастах.

Приросты объемов плавания с возрастом уменьшаются. Так, прирост общего и парциальных объемов плавания у 16-летних пловцов составил 7,5–12,9 %, а у 17-летних – 6,1–10 %.

Во всех возрастах, независимо от количества соревнований в году, четко просматривается двухцикловое планирование с выделением подготовительных и соревновательных периодов. Каждый из полугодичных циклов заканчивался основным стартом.

У пловцов 15–17 лет основным соревнованием I цикла является зимний чемпионат Республики Беларусь. Второй цикл заканчивается летним чемпионатом страны или (для тех, кто отобран в состав сборной команды республики) летним чемпионатом Европы.

1. Иванченко, Е.И. Основы планирования спортивной подготовки: пособие / Е.И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2012. – 59 с.

2. Петрович, Г.И. Распределение тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки пловцов: метод. рекомендации / Г.И. Петрович, П.М. Прилуцкий. – Минск: Тиголь, 1991. – 25 с.

3. Петрович, Г.И. Особенности подготовки пловцов на различных этапах многолетней тренировки: метод. рекомендации / Г.И. Петрович, П.М. Прилуцкий, Н.А. Парамонова. – Минск: РУП «Минсктиппроект», 2002. – 24 с.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит-ра, 2004. – 808 с.

ПОДБОР МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ДЛЯ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ 8–10 ЛЕТ

Ю.А. Рак, Н.Н. Иванова,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В современном фигурном катании даже при высоком уровне технического мастерства недостатки хореографической подготовленности отрицательно сказываются на общем спортивном результате. Особый интерес представляет значение отдельных наиболее специфичных хореографических характеристик в мастерстве фигуристов [1].

Значение драматургии, хореографии, музыки в программах весьма велико. Соревновательные программы спортсменов можно сравнить с небольшими театрализованными спектаклями. Отлично поставленная программа с художественной точки зрения может иной раз компенсировать недостатки технического мастерства фигуристов. И наоборот, впечатление от технически сложной и безошибочно выполненной программы значительно снижается, если она слаба с художественной точки зрения [3].

В основе хореографической подготовки лежит музыка. Каждое выбранное музыкальное произведение требует интерпретации в хореографическую композицию. Необходимо свободно владеть средствами передачи этих идей, то есть высоким художественным исполнительским мастерством, которое может появиться в результате систематических занятий хореографией, овладением упражнениями, распределенными по годам обучения [2].

В своей работе мы поставили перед собой **цель**: определить, как влияет выбранная музыкальная композиция на результат выступления юных спортсменов в соревнованиях.

В связи с этим мы решали следующую **задачу**: изучить и проанализировать, какие музыкальные композиции наиболее подходят для данного возраста.

Для этого в данном эксперименте мы использовали такие **методы**, как анализ литературных источников, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение.

Педагогический эксперимент был построен на основе показателей программных компонентов по материалам ISU: навыки катания, переходы и соединительные шаги, представление/исполнение программы, хореография, интерпретация.

Педагогический эксперимент проводился в течении одного года на базе ДЮСШ по фигурному катанию на коньках г. Минска. В эксперименте участвовали две группы учащихся 8–10 лет, одну из которых мы обозначили как контрольную другую – экспериментальную.

Мы предложили спортсменам контрольной группы составить программу под такие музыкальные произведения, как полька, вальс, характерные народные танцы. А участникам экспериментальной группы предложили составить программы под более серьезные классические произведения Рахманинова, Чайковского, Прокофьева и т. д. Для выявления итогов эксперимента были проведены специальные тестирования на соревнованиях «Звездочка» в сезоне 2010 года.