

2. Баскетболисты, выступающие в клубах НБА, имеют более высокий уровень «плотности» игрового сезона, нежели европейские спортсмены. Для американских игроков индекс «плотности», в среднем за сезон, колеблется в диапазоне от 0,250 до 0,400 у.е., у европейских баскетболистов этот показатель гораздо ниже и составляет 0,100–0,150 у.е.

1. Безмилов, М. М. Критерії відбору кваліфікованих баскетболістів у команду: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01/ М. М. Безмилов; НУФВСУ. – Київ, 2010. – 296 с.

2. Безмылов, Н. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации в игровом сезоне/ Н. Безмылов, О. Шинкарук // Наука в олимпийском спорте. – 2011. – №1/2. – С. 45–52.

3. Дорошенко Е. Ю. Аналіз змагальної діяльності як провідний компонент професійної підготовки тренерів з баскетболу / Е. Ю. Дорошенко, Р. О. Кириченко, М. О. Хабарова // Педагогіка, психологія та медико-біолог. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків – Донецьк 2005. – № 22. – С. 29–33.

4. www.basketball-reference.com.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ

Белая Т.О.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

На современном этапе развития конного спорта и роста достижений спортсменов-конников на мировой арене необходимо разрабатывать новые методики и средства тренировки, методики восстановления и повышения работоспособности, способствующие быстрому и качественному освоению спортивной техники и тактики, развитию двигательных и психических качеств спортсмена и лошади. Однако анализ результатов исследований в области тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-конников и результатов исследований ведущих специалистов в области конного спорта показал, что эффективность средств и методов подготовки зависит от их последовательного и своевременного применения. В связи с этим, управление тренировочным процессом играет важнейшую роль в процессе многолетней подготовки спортсменов-конников [1, 5].

Наше исследование посвящено изучению этапа начальной подготовки спортсменов-конников с целью совершенствования структуры и содержания данного этапа. В общей системе подготовки спортсменов-конников важное место занимает процесс начальной подготовки. От правильной его организации зависит физическое развитие занимающихся, совершенствование техники верховой езды и рост спортивных достижений.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Целью начальной подготовки является создание предпосылок для успешного обучения юных спортсменов на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Задачи этапа начальной подготовки:

- выявление задатков и способностей детей;
- укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- разностороннее развитие физических качеств;
- обучение основам техники и тактики верховой езды;
- воспитание дисциплины, организованности;
- развитие мотивации к занятиям конным спортом;
- обучение навыкам гигиены и самоконтроля;
- обучение навыкам ухода за лошастью и оказания первой помощи;
- обучение технике безопасности при работе с лошастью и на тренировке.

Начальная подготовка юных спортсменов-конников характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр. На этом этапе закладывается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, в пространстве, по степени мышечных усилий. Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. Учебный процесс планируется как сплошной подготовительный период, подразделяющийся на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы. Основной формой организации является урок с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод [7].

Анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод о том, что задачи подготовки юных конников на начальном этапе решать предпочтительнее средствами общей физической подготовки в тесной

взаимосвязи со средствами специальной двигательной подготовки, которая неразрывно связана со спортивно-технической и в соответствии с этим должна занимать большой объем тренировочного времени. Очень важно, чтобы юные спортсмены с самого начала осознанно вникали в процесс тренировки, глубоко осмысливали его, а также с большей заинтересованностью и точно обоснованной мотивацией творчески участвовали в подготовке. Особое внимание должно уделяться развитию быстроты, координационных способностей и гибкости, на основе которых формируется техника специальных двигательных действий.

На этапе начальной подготовки основной объем тренировочной нагрузки приходится на общую и специальную физическую подготовку. Количество часов технико-тактической подготовки незначительно увеличивается к концу этапа. Основной задачей начальной подготовки в конном спорте является овладение специфическими двигательными действиями, необходимыми для создания базы двигательных навыков, что обеспечивает рост спортивного мастерства [3].

Двигательная деятельность всадника – это сложное образование динамического стереотипа движений. С точки зрения биодинамики трудность выполнения движений объясняется тем, что верховая езда – необычный для человека вид локомоций, которые не формируются в процессе онтогенетического развития. Всадник управляет лошастью в так называемой рабочей позе – посадке. При этом большую удерживающую работу выполняют мышцы спины и ног. Удерживание такой позы требует больших затрат энергии, поэтому на начальном этапе спортивной подготовки конников происходит интенсивная борьба новых условий деятельности с внутренней природой человека, вследствие чего образуются новые формирования, обеспечивающие выполнение конкретной специфической деятельности [7].

Между формированием двигательных навыков и развитием двигательных качеств существует тесная взаимосвязь. Освоение новых движений сопровождается совершенствованием различных двигательных качеств [1].

Так, способность сохранять равновесие верхом на лошади совершенствуется на основе освоения спортивно-технических двигательных навыков и развития координации движений. В этой связи особую важность приобретают вопросы по содержанию учебно-тренировочного процесса юных конников, определению приоритетных средств и методов начальной подготовки [3, 6].

Развитие способности координировать движения при применении средств управления лошастью; овладение навыками сохранения статического (правильное положение на лошади, соответствующее определенным условиям) и динамического равновесия (умение входить в ритм движения лошади и совмещать свой центр тяжести с центром тяжести лошади при выполнении различных упражнений). Мы считаем, что от правильного решения этих задач зависит эффективность овладения спортсменами техники выполнения основных элементов конного спорта.

Основа технической подготовки всадника – овладение правильной посадкой, достижение контакта с лошастью и умение воздействовать на нее. Ни одну из этих задач нельзя назвать важнее другой, поскольку они неразрывны и зависят друг от друга. Невозможно сначала отработать хорошую посадку, а затем независимо от этого освоить остальные элементы верховой езды [3]. Понятие «посадка всадника» включает в себя умение держаться в седле, сохраняя равновесие и расслабив мускулатуру, умение входить в ритм движений лошади. Таким образом, мы видим тесную взаимосвязь задач технико-тактической и специальной двигательной подготовки [8].

Физическая подготовка спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией [4, 7]. В конном спорте она необходима для развития общей выносливости и работоспособности, а также для повышения уровня развития качеств и способностей, оказывающих непосредственное влияние на эффективность овладения специфическими элементами. Процесс развития ловкости основывается на обогащении занимающихся новыми двигательными навыками. Мы предполагаем, что чем больше запас двигательных навыков у спортсменов-конников, тем богаче двигательный опыт и база для приобретения новых форм двигательной деятельности. Продолжая работу в этом направлении, мы можем добиться существенного прироста результатов у юных спортсменов-конников, это создаст основу для дальнейшего роста спортивных достижений.

Важное значение имеет развитие интеллектуальных способностей спортсменов-конников. Это находит отражение в технико-тактических действиях спортсмена, концентрации внимания, восприятию и переработке информации [1, 8].

Изучение анатомии человека, анатомии и психологии лошади (иппологии) дает возможность занимающимся осознать то, как они двигаются, как двигается лошадь; как следует сидеть верхом, чтобы не вызывать закрепощение мышц и сопротивление лошади; как правильно совмещать свой центр тяжести с центром тяжести лошади в постоянно изменяющихся условиях; и путем простого понимания сократить несколько часов слепого повторения упражнений [7].

Анализ планирующей документации показал, что современная подготовка спортивных резервов в конном спорте осуществляется на основе следующих методических положений, которые необходимо соблюдать на всех этапах подготовки спортсменов-конников, начиная с этапа начальной подготовки:

– строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки (с максимумом в группах спортивного совершенствования);
- обязательное соблюдение принципов систематичности, доступности и постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов.

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы: правильная организация проведения тренировочных занятий позволяет подготовить всесторонне физически развитых всадников с хорошими функциональными показателями, способных к дальнейшему спортивному совершенствованию. Успешное решение поставленных задач начальной подготовки спортсменов-конников подразумевает четкое планирование учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований и контроль выполняемой нагрузки. Несомненно, тренер, работающий со спортсменами, должен знать теоретико-методологические основы подготовки в конном спорте, чтобы обоснованно применять средства и методы тренировки.

1. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев // учеб. пособие для ин-тов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
2. Миронов, В. М. Структура базовой подготовки юных акробатов / В. М. Миронов, Т. А. Морозевич // Ученые записки: сб. научных трудов / Белорусская государственная академия физической культуры. – Минск, 1998. – Вып. 2. – С. 127–130.
3. Мюзелер, В. Учебник верховой езды // пер. с нем. под общ. ред. И. Бобылева. – Москва: «Прогресс», 1980.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001.
5. Горохова, А. В. Развитие двигательных качеств и физическая подготовленность юных конников / А. В. Горохова ANALYTIC-BOOK // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы VII междунар. научной сессии БГАФК по итогам научно-исследовательской работы за 2002 год – Минск, 2003. – С. 19–20.
6. Краевский, В. А. Совершенствование методики начальной подготовки спортсменов-конников в троеборье / В. А. Краевский, А. В. Горохова. ANALYTIC-BOOK // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы VII международной научной сессии БГУФК и НИИ ФК и СРБ по итогам научно-исследовательской работы за 2003 год, Минск, 6–8 апреля 2004 г. – 2004. – С. 551–552.
7. Горохова, А. В. Структура подготовки в конном спорте на начальном этапе / А. В. Горохова. ANALYTIC-BOOK // Актуальные проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва в велосипедном, конькобежном, конном спорте и фигурном катании: материалы VIII междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. «Науч. обоснование физ. воспитания, спортив. тренировки и подгот. кадров по физ. культуре и спорту». – Минск, 2005. – С. 38–41.
8. Белая, Т. О. Психологические основы технико-тактической подготовки спортсменов-конников / Т. О. Белая, А. В. Горохова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту в 4 т.: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–9 апр. 2009 г. / редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2009. – Т. 4. – Ч. 2. – С. 202–204.

КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ УДАРА КОЛЕНОМ В ТАЙСКОМ БОКСЕ

Беленко С.С., Торжунский А.А.,

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Украина

Введение. На протяжении последних десятилетий в нашей стране наблюдается феномен спонтанного проникновения азиатской физической культуры, в частности восточных единоборств, в практику отечественного физического воспитания и спорта. В наше время тайский бокс, по мнению автора [1] является одним из самых совершенных видов боевых искусств планеты, поскольку включает в себя технику контактного боя с использованием ударов не только кулаками, но и ногами, локтями и коленями.

В настоящее время подготовка отечественных тайских боксеров осуществляется на основе общих понятий теории спорта, и средства и методы подготовки позаимствованы из других видов спорта, таких как бокс и кикбоксинг [2, 5]

В то же время растущая популярность этого вида спорта требует перехода на новый уровень путем проведения научного поиска с использованием современных подходов и методов исследования. Явным резервом в этом отношении является изучение особенностей спортивной техники [5, 3]

В тайском боксе недостаточно исследованы биомеханические особенности техники удара коленом, в то же время этот элемент является наиболее распространенным и часто выполняемым в ближнем бою. В специальной литературе техника отмеченного элемента носит описательный характер без количественных показателей.