

ности атакующих действий борца различия наблюдались при  $p < 0,01$ . Наблюдается улучшение следующих показателей, характеризующих проявление важных качеств и способностей юных борцов: Прирост показателей прыжка в длину с места, характеризующего скоростно-силовые способности, в группе «А» составил 6,86 %, в группе «В» 11,10 %, в группе «С» 7,94 % и в контрольной группе 4,95 %. Показатели пробы Яроцкого, характеризующих специальные координационные способности, 14,41 % в группе «А», 10,95 % в группе «В», 9,84 % в группе «С» и 7,78 % в контрольной группе. Броски манекена подворотом, характеризующие специальные способности борца, 4,69, 6,04, 7,0 %, в группах «А», «В» и «С» соответственно и 1,98 % в контрольной группе. Перевороты на мосту 6,46, 4,0, 2,24 % в группах «А», «В», и «С» соответственно и 2,44 % в контрольной группе и броски манекена прогибом, который также дает представление о специальных качествах юного борца 4,67 % в группе «А», 6,73 % в группе «В», 8,72 % в группе «С» и 2,55 % в контрольной группе.

Также результаты экспериментальных исследований показали, что дифференцирование нагрузок в ходе подготовки юных борцов с учетом индивидуально-типологических особенностей дает возможность более рационально и эффективно планировать учебно-тренировочный процесс, способствует повышению эффективности показателей соревновательной деятельности. Анализ проведенных схваток борцов контрольной и экспериментальных групп показал, что наблюдаются достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами по показателям соревновательной деятельности. Показатели активности борца в группе «А» улучшилась на 9,88 %, в группе «В» – на 16,54 %, в группе «С» – на 12,27 % и в экспериментальной группе – на 4,0 %. Прирост показателей эффективности атакующих действий в группе «А» составил 26,29 %, в группе «В» – 23,6 % и в группе «С» – 34,98 %, в контрольной группе прирост данных показателей составил 9,05 %. По показателям результативности в группе «А» прирост составил 8,33 %, в группе «В» – 6,52 %, в группе «С» – 6,79 % и в контрольной группе – 2,92 %. По показателям плотности атакующих действий результаты улучшились в группе «А» на 26,23 %, в группе «В» – на 11,72 %, в группе «С» – на 32,73 % и в контрольной группе – на 10,81 %.

Таким образом, можно заключить, что проведенный эксперимент показал, что выявление особенностей психофизического развития юных борцов и определение характерных признаков, обуславливающих классификацию индивидуально-типологического подхода к построению учебно-тренировочного процесса в больших адаптационных циклах, направленных преимущественно на развитие и формирование структуры двигательных способностей, а также дифференцирование нагрузок с учетом склонностей юного борца дает возможность эффективно формировать структуру важных качеств и способностей юных спортсменов.

1. Абрамова, Т. Ф. Пальцевые узоры на ладонях как прогностические признаки при начальной спортивной ориентации и индивидуализации подготовки / Т. Ф. Абрамова, Э. Г. Мартиросов, Н. Н. Озолин // Морфологические проблемы спортивного отбора. – М., 1989. – С. 126–131.
2. Абрамова, Т. Ф. Типы пальцевых узоров у элитарных спортсменов с разной видовой спецификой / Т. Ф. Абрамова, Т. М. Никиток // Новости спортивной и медицинской антропологии. – М., 1990. – С. 62–63.
3. Платонов, К. К. Проблемы способностей / К. К. Платонов. – М.: Наука, 1972. – 165 с.
4. Сиротин, О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. О. А. Сиротин. – Челябинск, 1996. – 314 с.
5. Шадриков, В. Д. Деятельность и способности / В. Д. Шадриков. – М., 1994. – 317 с.
6. Шадриков, В. Д. Проблемы профессиональных способностей / В. Д. Шадриков // Психологический журнал. – 1982. – № 5.

## ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ТРЕНИРОВКИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

*Альшевский И.И.*, канд. пед. наук, доцент, *Дубовик Р.С.*,  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

**Введение.** Многолетняя спортивная подготовка конькобежцев осуществляется на основании принятой в конькобежном спорте годичной периодизации. Инициатором и основоположником разработки проблемы периодизации годичной подготовки явился Л.П. Матвеев [1]. В 50–60-е годы прошлого столетия автором был разработан комплексный подход к развитию теории периодизации. В 1977 году проблема периодизации спортивной тренировки была обобщена в учебном пособии для институтов физической культуры. В частности, автором впервые была выдвинута идея, согласно которой периодизация спортивной тренировки при подготовке квалифицированных спортсменов должна обуславливаться не сезоном и календарем соревнований, а закономерностями развития состояния наивысшей готовности к соревнованиям – «спортивной формы».

Как отмечал В.Н. Платонов [2], теория периодизации процесса подготовки спортсменов в течение года формировалась на протяжении ряда десятилетий и имеет в своей основе общую эмпирическую, научно-экспериментальную и теоретико-методологическую базу.

На основании разработок ряда ученых в области педагогики, биологии, биохимии, психологии Г.М. Пановым [3] была предложена периодизация годового цикла подготовки в конькобежном спорте. Автор, в результате проведенных исследований со сборной командой СССР по скоростному бегу на коньках, предложил периодизацию, которая действует в настоящее время (таблица).

Макроцикл спортивной подготовки конькобежцев длится 12 месяцев. В соответствии с закономерностями развития спортивной формы, годичный цикл подготовки делится на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовительный период начинается в мае и делится на два этапа: общеподготовительный (май – июль), специально-подготовительный (август – декабрь). Соревновательный период совпадает с календарем главных соревнований сезона: континентальные – в январе и мировые чемпионаты – в феврале – марте. Этапы Кубка мира проводятся с ноября по апрель. Переходный период после завершения соревнований наступает в апреле.

На каждом этапе тренировки поставленные задачи решаются при помощи подобранных средств и методов, избирательно воздействующих на физические качества и функции организма спортсменов.

Таблица – Стандартный годичный макроцикл тренировки конькобежцев

Макроцикл	Годичный цикл											
Периоды	Подготовительный, 8 мес.						Соревновательный, 3 мес.			Переходный		
Этапы	Общеподготовительный			Специально-подготовительный								
Мезоциклы	1	2		3	4	5	6					
Месяцы	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель

Примечание: мезоциклы:

1) втягивающий; 2) базовый общефизический; 3) базовый специализированно-физический; 4) базовый специально-втягивающий; 5) базовый специально-подготовительный; 6) контрольно-подготовительный.

С целью дальнейшего совершенствования методики спортивной подготовки квалифицированных конькобежцев в работе были поставлены следующие задачи:

- изучить мнение ведущих специалистов о содержании подготовки конькобежцев на завершающем этапе подготовительного периода;
- разработать содержание мезоцикла подготовки на период «вкатывания» и предсоревновательной тренировки.

Для решения поставленных задач в работе использовались методы: анализ литературных источников; педагогические наблюдения; математическая статистика; систематизация.

Проведенные исследования позволили выявить направление и содержание тренировочной работы с квалифицированными конькобежцами.

Примером содержания тренировочных занятий конькобежцев перед выходом на ледовую подготовку может послужить 6-дневный микроцикл сборной команды СССР мужчин-спринтеров [4].

1-й день. Разминочный бег 10 мин. Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спринт 5–8×100 м (темп 2/3 максимального). Многоскоки 300 м. Имитационные упражнения = 20 мин. Спортигра 60 мин.

2-й день. Гимнастика 10 мин. Штанга: рывки 1 т, выпрыгивание 10×50 кг = 3 серии, приседания 1–2×130–150 кг = 5–6 серий. Кросс-фартлек 60 мин с пригибной ходьбой до 10 мин.

3-й день. Разминочный бег 10 мин. Гимнастика (круговая тренировка) 30 мин. Катание на роликовых коньках или имитация 40–50 мин. Спортигра 60 мин, или кросс 30–40 мин.

4-й день. Разминочный бег 10 мин. Гимнастика 15–20 мин. Спринт в гору 8–10×50 м, 2–3 серии. Многоскоки 300 м. Имитационные упражнения 25–30 мин. Спортигра 60 мин.

5-й день. Гимнастика 20 мин. Катание на роликах 3–6 мин = 40 мин. Интервальный бег 15×200 м.

6-й день. Гимнастика 10 мин. Штанга: рывки 1 т, выпрыгивание 15×50 кг = 3 серии, приседания 10–20×90–100 кг = 3 серии. Кросс-фартлек 60–80 мин с пригибной ходьбой 8×2–3 мин.

На заключительном этапе подготовительного периода (по данным автора перед выходом на ледовую подготовку) конькобежцы-спринтеры должны без особого напряжения выполнить разработанные тренерским советом следующие тесты:

- кроссовый бег 8 км за 34 мин;
- бег 100 м за 11,6–11,8 с;
- прыжки: тройной с места 8,7–9,0 м; 200 м за 34 с в 65–68 шагов;

- приседания со штангой – 210 % от собственного веса = 1 раз, 130 % от собственного веса = 15–20 раз;
- прыжковая имитация в темпе 75–80 шагов в мин = 3 мин.

Известно, что к зимнему периоду каждый спортсмен подходит в определенной (индивидуальной) кондиции. На наш взгляд, наиболее внимательно к состоянию подготовленности спортсменов надо отнестись в период перехода от тренировочных занятий вне льда на специализированную подготовку на льду.

Конькобежные дорожки под крышей позволяют начинать ледовую подготовку в конце сентября. Этот этап подготовки принято называть «вкатывание». Как отмечал в своих исследованиях В.А. Орлов, первые тренировки на льду – самый короткий, но очень важный этап в подготовке конькобежцев. Для квалифицированных спортсменов основная его задача – восстановление техники бега на коньках на основе более высокого уровня физических качеств, приобретенных в летне-осенней тренировке [4].

На ранних этапах совершенствования круглогодичной методики тренировки использовался опыт подготовки зарубежных спортсменов. В 80-е годы для сильнейших конькобежцев Норвегии тренерским советом была разработана годичная программа подготовки [5]. В частности, в ней был выделен этап 3-недельной подготовки (вкатывания) на льду:

1-й день (понедельник). Упражнения на развитие подвижности. Бег по пересеченной местности – 60 мин.

2-й день (вторник). Занятия на льду: технический бег в спокойном темпе – 8×4 круга 1-я неделя; – 8×6 кругов 2 и 3-я неделя. В течение 3 недель: после каждой серии бег с работой руками – 220–300 м. После занятий на льду: бег «трусцой», бег в подъемы, растягивание мышц – 30 мин.

3-й день (среда). В течение трех недель занятия на местности. Технические упражнения. Упражнения для развития подвижности (гибкости). Дистанционный бег – 4×1000 м, ЧСС – 90 % от максимальной, отдых 4 мин.

4-й день (четверг). Занятия на льду: технический бег в спокойном темпе – 6×5 кругов 1-я неделя; 6×6 кругов 2-я неделя; 6×7 кругов 3-я неделя. В течение трех недель: после каждой серии отработка техники спринта с работой двумя руками – 80–100 м, бег на расслабление «трусцой».

5-й день (пятница) и 6-й день (суббота) к упражнениям для разогревания мышц добавляется несколько упражнений для развития подвижности. В эти дни на льду выполняется:

1-я неделя. Технический бег в спокойном темпе – 4–6 кругов. После каждой серии бег на технику с работой двумя руками – 200 м, с одной рукой – 4×2 круга. Между сериями технический спринт в глубокой посадке – 2×100 м.

2-я неделя. Технический бег в спокойном темпе – 4×7 кругов. После каждой серии бег на технику с работой двумя руками – 200 м, с одной рукой – 4×3 круга. Между сериями технический спринт в глубокой посадке – 2×100 м.

3-я неделя. Бег 4×8 кругов. После каждой серии 200 м с работой двумя руками, 4×3 круга с одной рукой на технику; между сериями технический спринт с работой двумя руками в глубокой посадке 100 м.

В течение трех недель после занятий на льду интервальный бег по 10 мин.

7-й день (воскресенье). Занятия на льду:

1-я неделя. Бег с работой двумя руками 4–6×100 м, отработка техники. 3×10 кругов на технику в спокойном темпе.

2-я неделя. Работа с двумя руками – 4–6×200 м на технику; – 3×12 кругов на технику.

3-я неделя. Работа с двумя руками – 4–6×300 м на технику; – 3×12 кругов на технику. Бег «трусцой» на расслабление.

После выполнения программы «вкатывания» спортсмены приступали к предсоревновательной подготовке:

1-й день. Упражнения для развития подвижности. Кроссовый бег – 60 мин, через каждые 15 мин ускорение – 2 мин.

2-й день. Спринтерская тренировка на льду. 4–6×50 м с двумя руками с хода, 4–6×50 м со старта, 2×800 м с одной рукой (75 % от максимальной скорости), спринт с двумя руками 50–100–200–100–50 м, старт с хода в низкой посадке – 200–300 м.

3-й день. Упражнения для развития подвижности. Тренировка на льду (аэробная) – 4×10 кругов, – 300 м с двумя руками после каждой серии.

4-й день. Интервальный бег на льду – 12–15×430 м (ЧСС – 180 уд/мин), отдых 90 с. Технический бег 2×5 кругов.

5-й день. Отдых.

6-й день. 1-я тренировка. Упражнения для развития подвижности. Бег на льду – 3–4×2000 м (скорость бега индивидуальная), между сериями ускорение с двумя руками 2×200 м. 2-я тренировка. Бег на льду в ускоренном темпе – 5×4 круга. Интервальный бег – 15–15 с – 10 мин.

7-й день. Аэробная тренировка на льду – 4×12 кругов. После каждой серии ускорение – 300 м с двумя руками.

Приведенные примеры вовсе не означают, что все категории спортсменов приступают к тренировочным занятиям на льду одновременно и проводят занятия по единому плану. Вместе с тем, программы подготовки сильнейших спортсменов могут служить образцом направленности и построения тренировки на льду [5, 6].

Технология планирования годичного цикла подготовки конькобежцев начинается с изучения календаря соревнований и определения времени, необходимого для приобретения спортивной формы. Известно, что спортсмены по-разному совершенствуются в технике бега на коньках. Для одних достаточно 2–3 недели, другим понадобится 1–2 месяца. По этой причине этап «вкатывания» для разных спортсменов может быть разным по продолжительности. В календаре соревнований намечаются главные, основные, к которым спортсмен должен подойти в «спортивной форме», остальные старты приобретают подготовительный, контрольный или отборочный характер.

**Таким образом,** на основании результатов исследования можно констатировать, что содержание тренировочных занятий на заключительном этапе подготовительного периода (базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы), к которому относится «вкатывание», а также предсоревновательная подготовка имеет исключительную важность в годичном цикле тренировки. Объем нагрузки в беге на коньках постепенно увеличивается. Совершенствование технического мастерства на этом этапе требует, чтобы конькобежец при беге на коньках не утомлялся. Поэтому интенсивность тренировок на льду невысокая. В то же время объем специализированно-физической подготовки остается на высоком уровне, интенсивность увеличивается. По мере адаптации к новым условиям тренировки нагрузка в неспецифических и специфических упражнениях уменьшается, а в тренировках на льду увеличивается [7]. Этот этап следует рассматривать как персональную «доводку» спортсмена к соревновательной (спортивной) форме.

1. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: ФиС, 1977. – С. 237–249.

2. Платонов, В. Н. Периодизация подготовки спортсменов высокой квалификации в течение года: предпосылки, формирование, критика / В. Н. Платонов // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: докл. пленарных заседаний XI Междунар. науч. конгр., Минск 10–12 октября 2007 г., Минск / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: А. В. Григоров (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2007. – С. 28–60.

3. Панов, Г. М. Конькобежный спорт: учебник для ин-тов физ. культуры / Г. М. Панов; под общ. ред. Е. П. Степаненко. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 108–147.

4. Орлов, В. А. Тренировка конькобежцев-спринтеров / В. А. Орлов. Конькобежный спорт: сб. ст. // сост. Г. М. Панов. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – С. 27–34.

5. Барышев, Б. П. Программа тренировок конькобежцев Норвегии / Б. П. Барышев // Конькобежный спорт: ежегодник // сост. Г. М. Панов; редкол. Б. П. Барышев [и др.]. – М.: ФиС, 1981. – С. 65–69.

6. Красильников, Е. Н. Методика тренировки конькобежцев: тренировка женщин в скоростном беге на коньках / Е. Н. Красильников // Конькобежный спорт: сб. ст. / сост. Г. М. Панов. – М.: ФиС, 1972. – С. 8–14.

7. Михайлов, В. В. Тренировка конькобежца-многоборца / В. В. Михайлов, Г. М. Панов. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – С. 82–89.

## **«ПЛОТНОСТЬ» ИГР ЧЕМПИОНАТА КАК КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В ИГРОВОМ СЕЗОНЕ**

*Безмылов Н.Н.*, канд. наук по физ. воспитанию и спорту, доцент,  
*Шинкарук О.А.*, д-р наук по физ. воспитанию и спорту, профессор,  
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,  
Украина

**Постановка проблемы.** Система спортивных соревнований баскетболистов высокого класса за последнее время претерпела ряд существенных изменений. Увеличилось общее количество матчей в сезоне, во многих европейских чемпионатах наблюдается расширение календаря национального чемпионата, увеличилось количество матчей в играх плей-офф. Помимо участия в еврокубковых турнирах многие команды на протяжении игрового сезона принимают участие в матчах региональных чемпионатов и других встречах. Определенное влияние на подобное увеличение календаря соревнований оказывают владельцы клубов и лиг, заинтересованные в получении более высоких доходов от проведенного сезона [1, 3]. За 7–8 месяцев игрового сезона баскетболисты отдельных команд проводят до ста официальных матчей, фактически каждая новая игра приходится на второй-третий день после предыдущей, а сам сезон представляет собой целостную, непрерывную цепь выступлений спортсменов в различных по своей значимости турнирах и чемпионатах, где каждая конкретная игра может повлиять на итоговое успешное выступление команды в игровом сезоне. При этом про-