

8. Основы теории и методики физической культуры: учебник для тех. физкульт. / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: «ФиС», 1980.– 87 с.

9. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 13–14 ЛЕТ

*Жукова Т.А., Жуков С.Е., канд. пед. наук, доцент,*  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

**Введение.** На современном этапе развития спорта, который характеризуется резким ростом спортивных результатов и обострением конкуренции на международной арене, большое значение приобретает проблема эффективной подготовки спортивного резерва [6, 7].

В юношеском спорте в качестве ведущей выступает концепция нормативных количественных и качественных характеристик системы подготовки юных спортсменов на основе принципов гуманистической педагогики [4].

Оптимизация средств и методов подготовки юных спортсменов содействует более полному раскрытию их возможностей, реализации их потенциала, более качественному обучению и, как следствие, росту спортивных результатов [1, 4, 8].

Возможности спортсменов использовать свой силовой потенциал могут быть значительно увеличены за счет расширения круга методических приемов, позволяющих максимально приблизить усилия, развиваемые на суше, к плавательным движениям, а также увеличить арсенал средств силовой подготовки непосредственно в воде [3, 8].

Важным фактором в поиске наиболее эффективных средств и методов в рамках программного материала является стремление тренеров к оптимизации учебно-тренировочного процесса с целью создания надежного резерва [5, 9].

В юношеском спорте на первый план выходит необходимость соблюдения принципа преемственности нагрузок при построении тренировочного процесса, предполагающий учет особенностей, характерных для различных групп юных спортсменов [4].

Анализ литературы свидетельствует о гетерохронности развития физических качеств. Отмечаются периоды, отличающиеся интенсивным формированием силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Такие периоды получили название чувствительных или сенситивных, упустив которые, впоследствии не удастся реализовать потенциальные возможности развития физических качеств. Следовательно, для рационального построения спортивной тренировки просто необходимо знать эти периоды и эффективно использовать их для развития физических качеств и способностей [2, 7, 8, 9, 10].

По мнению ряда авторов, важной предпосылкой для роста спортивного мастерства юных пловцов является развитие их силовых способностей [7].

В ходе проведенных исследований решались следующие задачи:

1. Выявить оптимальные возрастные границы для развития силовых способностей у юных пловцов.

2. Определить влияние специальных тренировочных нагрузок на уровень развития силовых способностей у юных пловцов 13–14 лет.

3. Обосновать эффективность применения специального упражнения «плавание на привязи» для развития силовых способностей у юных пловцов.

**Методы исследования.** Анализ нормативных оценок по общей и специальной физической подготовленности пловцов (юноши) программы по плаванию для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва. Тестирование силовых способностей юношей по методике, описанной в программе по плаванию для упражнений: сила тяги на суше, сила тяги в воде, прыжок в длину с места, подтягивание в висе на перекладине. Методы математической статистики.

**Результаты исследований.** Для решения первой задачи анализировались нормативные оценки, соответствующие высшей оценке «5 баллов» для возрастного диапазона 9–18 лет по общей и специальной физической подготовке пловцов-юношей. Определялись рекомендуемые данной программой процентные темпы прироста (относительно возраста 18 лет) четырех упражнений, отражающих уровень развития силовых способностей. На рисунке показана выявленная динамика прироста оценочных критериев для выбранных силовых упражнений. Заметны предусмотренные программными требованиями более высокие темпы силовых показателей в возрастном диапазоне 13–15 лет у пловцов-юношей.

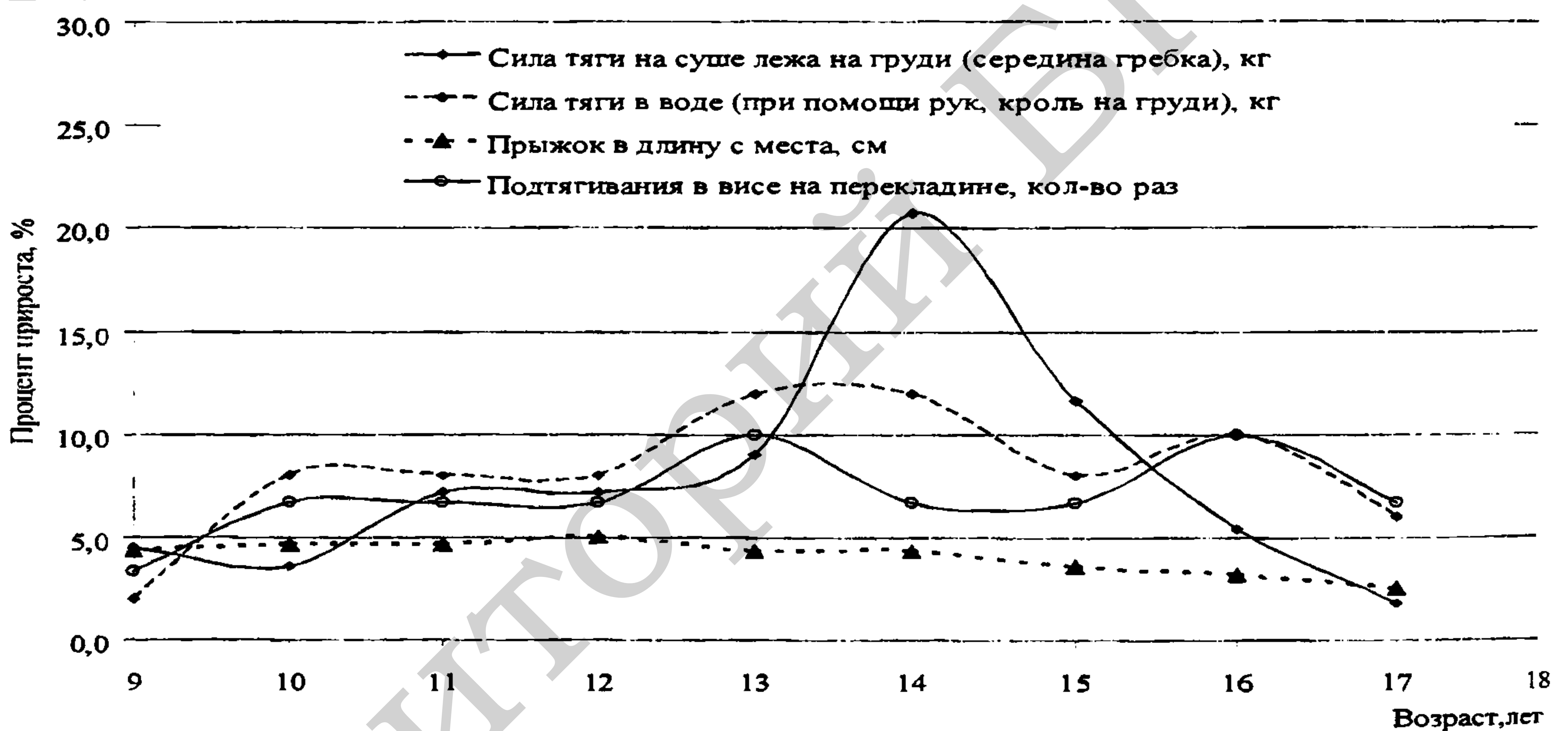


Рисунок – Динамика процентного прироста результатов тестирования силовых способностей пловцов-юношей 9–18 лет по программным требованиям для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва

При решении второй задачи был проведен педагогический эксперимент, направленный на изучение влияния отдельных специальных тренировочных нагрузок силовой направленности. В эксперименте принимали участие две группы пловцов-юношей в возрасте 13–14 лет ( $n=20$ ), имеющих спортивную квалификацию 1 и 2 разряда, занимающихся в ДЮСШ «Янтарь». Тренировочный процесс в данных группах по параметрам объема, интенсивности и соотношению средств общей и специальной направленности был идентичен и соответствовал программным рекомендациям. Изменения в ходе проводимого эксперимента были внесены только в содержательную часть специальных тренировочных нагрузок в воде на протяжении трех месяцев с мая по июнь.

Пловцы первой группы выполняли тренировочные программы силовой направленности в воде с использованием упражнения «плавание на привязи» с интенсивностью 60–70 % от максимальной. Пловцы второй группы применяли упражнение – «плавание с лопаточками» с аналогичным объемом и интенсивностью, что и первая группа. В начале и в конце эксперимента спортсмены обеих групп участвовали в тестировании с выполнением всех

предусмотренных программными требованиями упражнений. Для оценки эффективности выполняемых нагрузок специальной направленности пловцами двух групп, нами анализировались результаты выполнения четырех тестовых упражнений, предлагаемых программными требованиями для определения уровня развития силовых способностей.

**Обсуждение результатов.** Среднегрупповые результаты педагогического тестирования в начале эксперимента не выявили достоверных различий в уровне силовой подготовленности юных пловцов, участвующих в эксперименте групп (таблица 1).

Таблица 1 – Средние значения результатов тестирования силовых способностей юных пловцов 13–14 лет в начале эксперимента

Показатели	Исходные данные		Разница	Достоверность различий
	I группа, $X \pm m$	II группа, $X \pm m$		
Сила тяги на суше	27,32±2,31	26,96±1,98	0,36±0,45	>0,05
Сила тяги в воде	14,7±1,32	14,10±2,03	0,6±0,21	>0,05
Прыжок в длину с места, см	196±6,24	203±5,21	-7±1,99	>0,05
Подтягивание на перекладине, кол-во	9,9±1,6	10,1±1,5	-0,2±0,09	>0,005

Выполнение предусмотренных экспериментом тренировочных упражнений силовой направленности вызвало достоверные изменения результатов тестирования пловцов. В таблице 2 представлен сравнительный анализ результатов выполнения четырех тестовых упражнений силовой направленности пловцами двух групп до и после эксперимента. За три месяца тренировочного процесса результаты тестирования продемонстрировали прирост уровня силовой подготовленности в четырех упражнениях у всех пловцов. Однако прирост в тестирующих упражнениях «сила тяги на суше» и «сила тяги в воде», отражающих проявления специальных силовых способностей, у всех пловцов оказался выше в среднем на 6,89 %, чем в двух других. Это отражает в целом специализированный характер выполненного юными пловцами объема тренировочных нагрузок за анализируемый отрезок времени. В первой группе достоверно выше оказался прирост данных показателей в сравнении со второй группой (>0,05). С большой вероятностью можно констатировать, что этот прирост был обеспечен включением в тренировочный процесс специального упражнения «плавание на привязи».

Таблица 2 – Сравнительный анализ результатов тестирования силовых способностей юных пловцов 13–14 лет двух групп

Контрольные испытания	Конечные показатели		Разница исходных и конечных показателей		Достоверность различий исходных и конечных показателей
	I группа, $X \pm m$	II группа, $X \pm m$	I группа, $X \pm m$	II группа, $X \pm m$	
Сила тяги на суше, кг	30,86±2,64	29,12±2,32	3,54±0,84	2,16±0,74	>0,05
Сила тяги в воде, кг	16,97±1,88	15,85±2,01	2,27±0,25	1,75±0,51	>0,05
Прыжок в длину с места, см	201,9±7,02	209±6,87	5,9±1,1	6±0,79	<0,05
Подтягивание на перекладине, раз	11,2±1,1	11,4±1,09	1,3±0,05	1,3±0,08	>0,005

## Выводы.

1. Оптимальными возрастными границами развития силовых способностей у юных пловцов-юношей является период с 13 до 15 лет.

2. Тренировочный процесс у юношей 13–14 лет в плавании способствует развитию специальных силовых качеств в большей мере, чем других силовых способностей.

3. Обоснована эффективность применения специального упражнения «плавание на привязи» для развития силовых способностей у юных пловцов.

1. Булгакова, Н.Ж. Предварительный и промежуточный отбор пловцов и их ориентация на втором и третьем этапах подготовки / Н.Ж. Булгакова, М.М. Булатова, В.Н. Платонов // Плавание. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 425 с.

2. Гужаловский, А.А. Проблема критических периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания / А.А. Гужаловский // Очерки по теории физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 345 с.

3. Петрович, Г.И. Планирование и коррекция тренировочной нагрузки пловцов в недельных микроциклах: метод. рекомендации / Г.И. Петрович, П.М. Прилуцкий. – Минск: Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, 2006. – 22 с.

4. Платонов, В.Н. Подготовка юного спортсмена / В.Н. Платонов, К.П. Сахновский. – Киев: Радянська школа, 1985. – 256 с.

5. Прилуцкий, П.М. Плавание. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / П.М. Прилуцкий, Е.И. Иванченко. – Минск: М-во спорта и туризма, 2008. – 128 с.

6. Программа развития плавания в республике Беларусь и подготовки национальной команды к играм XXX Олимпиады 2012 года в г. Лондоне (Великобритания) / В.М. Белохвостов [и др.]; под общ. ред В.М. Белохвостова. – Минск: М-во спорта и туризма, 2009. – 32 с.

7. Коренберг, В.Б. Проблема физических и двигательных качеств / В.Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 7. – С. 2–5.

8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов // Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

9. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

10. Филин, В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс / В.П. Филин // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 351–389.

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

*Захарова Л.В., Люлина Н.В., доцент,*

Красноярский государственный торгово-экономический институт,

Российская Федерация

Одной из особенностей сегодняшнего спорта является ярко выраженная тенденция его омоложения. На крупных соревнованиях стали выступать юноши и девушки, не уступающие в технико-тактической и физической подготовленности зрелым игрокам, но не отличающиеся еще психической устойчивостью, не имеющие достаточного опыта соревновательной борьбы, что, естественно, отражается на результатах выступлений.

Баскетбол относится к тем видам спорта, которые требуют максимальных проявлений скоростно-силовых способностей в различных игровых ситуациях. Тенденция развития современного баскетбола такова, что требования к скоростно-силовой и атлетической подготовке баскетболистов непрерывно возрастают. Юношеский баскетбол по интенсивности и объему тренировочных и соревновательных нагрузок все стремительней приближается к взрослому [1].