

До настоящего времени проблема анализа тактических действий в исследованиях по шорт-треку была представлена фрагментарно[1].

В специальной литературе практически отсутствует информация позволяющая говорить о том, на каком отрезке круга (прямая или поворот) спортсмены преимущественно выполняют обгон. Найти ответ на данный вопрос явилось целью нашего исследования.

**Методы.** Для решения поставленной цели нами были использованы следующие методы: анализ специальной научно-методической литературы, анализ соревновательной деятельности, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ соревновательной деятельности проводился по материалам XX зимних Олимпийских игр в Турине на дистанциях 500 м, 1000 м, 1500 м среди мужчин и женщин, а также эстафеты 3000 м среди женщин и 5000 м – мужчин. При этом анализировалось общее количество выполняемых обгонов, на повороте и на прямой в процессе прохождения дистанции, а также определялось их процентное соотношение.

Общее количество обгонов, выполняемое женщинами на всех вида дистанций меньше чем у мужчин. У мужчин было зафиксировано 176 обгонов на прямом отрезке дистанции, в то время как у женщин 128. 26 раз опережали мужчины своих соперников на повороте, тогда как женщины 19 раз. Таким образом, всего обгонов в процессе соревнований было осуществлено у первых 202, а у вторых 147.

Особого внимания, по нашему мнению, заслуживает процентное представление полученных результатов. У мужчин из всего количества выполняемых обгонов 87,1% приходится на прямой отрезок дистанции и 12,9% на поворот. Подобная ситуация сложилась и у женщин: 87% обгонов на прямом отрезке дистанции и 13% – на повороте.

**Выводы.** Учитывая тот факт, что в процессе соревновательной деятельности шорт-трековиков постоянно происходит борьба за более выгодное положение на дорожке, тактика в этом виде спорта представляет особый интерес и значительный резерв в повышении спортивного результата.

Полученные результаты позволяют говорить о том, что в шорт-треке прямой отрезок дистанции для спортсменов высокого класса является наиболее предпочтительным для осуществления тактических действий, в частности обгонов. В этой связи, интерес к раскрытию особенностей прохождения прямого участка дистанции, выполнения технических элементов резко возрастает.

### **Библиография:**

1. Васильковский Б.М., Резинов Ю.И, Лаврененкова О.В. // Конькобежный спорт и фигурное катание на коньках / Рос. гос. Акад. физ. культуры. - М., 1997. - С. 35-44.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте //Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература. – 2004. – 787с.

## **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ-ДО**

**Лысенко Е.Н., преподаватель кафедры ТиМФВиС БГУФК  
Научный руководитель к.п.н., доцент Ступень М.П.  
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта**

В настоящее время в Республике Беларусь спортивное каратэ развивается достаточно интенсивно. С каждым годом растет число высококвалифицированных спортсменов, что

свидетельствует о необходимости изучения данного вида спорта. Однако научно-исследовательская сторона каратэ, как системы физических упражнений, несмотря на большое количество занимающихся этим видом спорта, развита слабо.

На данном этапе каратэ не входит в олимпийскую программу. В связи с этим нет возможности организовывать отбор одаренных детей, обладающих «идеальным комплексом» физических, личностных качеств и физиологических функций, имеющих ведущее значение для этого вида спорта. Возникает вопрос: как добиться того, чтобы при отсутствии системы отбора, составить достойную конкуренцию спортсменам, успешно выступающим на международных соревнованиях. Возможно, выход следует искать в индивидуализации процесса подготовки спортсменов, причем не только высокого класса. Проблему индивидуализированной подготовки спортсменов рассматривали многие авторы, однако объектом большинства этих исследований являются квалифицированные спортсмены [2]. Основная задача процесса индивидуализации – своевременное и правильное выявление доминирующих физических и психологических качеств и других индивидуальных особенностей спортсмена [1]. Давно известно, что в наибольшей степени генетическому контролю подвержены быстрые действия, особенно те, которые требуют в первую очередь особых скоростных свойств и свойств нервной системы. Высокая генетическая обусловленность получена также для качества гибкости. В меньшей степени генетические влияния выражены для показателей абсолютной мышечной силы. В наименьшей степени – для показателей выносливости к длительной циклической работе и ловкости [1, 3].

Следовательно, в связи с тем, что отбор в каратэ осуществлять достаточно сложно, необходимо учитывать особенности отдельного спортсмена, его предрасположенность к проявлению тех или иных способностей, использовать ведущие качества и применять их в соревновательной деятельности. Возможно, с учетом именно этих характеристик должна строиться индивидуальная программа подготовки, подбираться технико-тактическая схема ведения поединка с преимущественным использованием ведущих качеств, что может обеспечить получение наиболее высоких спортивных результатов.

Следуя данному принципу, возможно комплектование групп специализированной подготовки на основании ведущих качеств. Распределение в такие группы возможно на основании тестирования, а также анализа соревновательной деятельности. Тренировочный процесс в таких группах может строиться на максимальном использовании данного качества применительно к технике и тактике ведения поединка и воспитании тех способностей, которые поддаются эффективной тренировке.

Таким образом, можно предположить, что использование индивидуального подхода при построении тренировочного процесса спортсменов разной квалификации и возраста способно повысить уровень их подготовленности.

### Литература:

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
2. Рукавицин Б.Д. Индивидуализация как общий принцип построения процесса подготовки спортсменов // Мир спорта № 1, 2004. – С. 20 – 22.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр., 2000. – 475 с.