

к физической и технической подготовке юных баскетболистов 15–16 лет с учетом игрового амплуа ( $p < 0,05$ ).

По результатам проведенного эксперимента можно сделать вывод о том, что предложенный подход к физической и технической подготовленности юных баскетболистов 15–16 лет различного игрового амплуа ЭГ нашел свое отражение в улучшении скоростно-силовых способностей, общей и специальной выносливости, а также «точностных» характеристик, которые положительно сказываются на результативности игры команды.

**Заключение.** Применение дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе с учетом оптимизации тренировочных нагрузок позволяет повысить уровень физической, технической и тактической подготовленности юных баскетболистов 15–16 лет различного игрового амплуа.

1. Бомпа, Т.О. Подготовка юных чемпионов / Т.О. Бомпа; пер. с англ. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2003. – 259 с.

2. Бондарь, А.И. Баскетбол. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР / А.И. Бондарь, В.М. Колос. – Минск, 2004. – 133 с.

3. Ботагариев, Т.А. Особенности скоростно-силовой подготовленности квалифицированных баскетболисток разных игровых амплуа: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.А. Ботагариев. – М., 1990. – 23 с.

4. Леньшина, М.В. Программирование нагрузок скоростно-силовой направленности в микроструктуре спортивной тренировки юных баскетболистов 13–14 лет: дисс. ... канд. пед. наук / М.В. Леньшина. – М., 1999. – 238 с.

5. Портнов, Ю.М. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для спортивных детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.М. Портнов [и др.]. – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.

6. Olney, R. Basketball / R. Olney Robert. – Racine, Wis.: Golden Press, 1975. – 64 p.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПЛОВЦОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ДЮСШ**

*Столяров А.Е.,*

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», Республика Беларусь

Рост спортивных достижений все в большей степени зависит от эффективности системы многолетней тренировки юных спортсменов [8]. Дальнейший рост спортивных достижений зависит от того, насколько четко будут определены пути совершенствования учебно-тренировочного процесса.

В процессе спортивной тренировки решаются разнообразные общие и частные задачи, в конечном счете обеспечивающие крепкое здоровье, гармоничное физическое развитие, идейное, нравственное и интеллектуальное воспитание, высокий уровень технического и тактического мастерства, развитие специальных физических и психических качеств, а также позволяющих приобрести комплекс знаний и навыков в области теории и методики спорта.

В результате тренировки в организме спортсмена происходят разнообразные морфологические и функциональные изменения, налаживаются взаимосвязи в деятельности различных органов, что, собственно, и определяет изменение тренированности спортсмена.

Для рационального планирования и проведения многолетней тренировки, прежде всего, надо хорошо ориентироваться в ее возрастных, нагрузочных и результативных параметрах [1].

Для изучения динамики, объемов и направленности тренировочных нагрузок в процессе подготовки пловцов учебно-тренировочных групп проводился анализ тренировочной документации.

В учебно-тренировочных группах проходят плавательную подготовку спортсмены 10–15 лет. В этот период основные задачи направлены на укрепление здоровья, разностороннее

развитие физических возможностей организма, устранение недостатков физического развития и физической подготовленности, освоение разнообразных двигательных навыков, в том числе соответствующих специфике будущей спортивной специализации [4, 5].

Возраст 10–12 лет соответствует этапу предварительной базовой подготовки. Развитие пловцов на данном этапе предваряет начальная фаза полового созревания, когда проявляются ее внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе. При построении тренировочного процесса главным для решения поставленных задач служат средства общефизической и общеплавательной подготовки. Увеличение объема узкоспециализированных упражнений с целью выполнения разрядных нормативов приводит к быстрому росту результатов, что в дальнейшем отрицательно сказывается на становлении спортивного мастерства [4].

Этап является решающим для обеспечения подвижности суставов и гибкости. Наиболее эффективными средствами развития являются активные и активно-пассивные упражнения.

Эффективное развитие аэробных возможностей достигается за счет постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков. Для повышения анаэробных возможностей допускается эпизодическое использование в тренировках нагрузок анаэробно-гликолитической направленности. Значительное влияние оказывают нагрузки анаэробно-аэробного характера и увеличение количества соревнований, а также круговая тренировка на суше при условии увеличения интенсивности и сокращения интервалов отдыха [3, 6, 7].

Объем плавания в I зоне энергообеспечения в 10–12 лет составляет 57–49,5 %, во II – 33,3–37,5 % соответственно (рисунок 1). Нагрузки этих зон имеют аэробную направленность и применяются для совершенствования эффективности и емкости аэробных процессов, способствуя развитию выносливости пловца. Объем нагрузок III зоны в 10–12 лет составляет 7–10 %, IV – 1–1,3 % соответственно. Нагрузки III зоны имеют смешанный аэробно-анаэробный характер энергообеспечения, работа в IV зоне имеет анаэробно-гликолитическую направленность. К этим зонам нагрузок относят работу, направленную на развитие силовой выносливости и скоростных возможностей пловца.

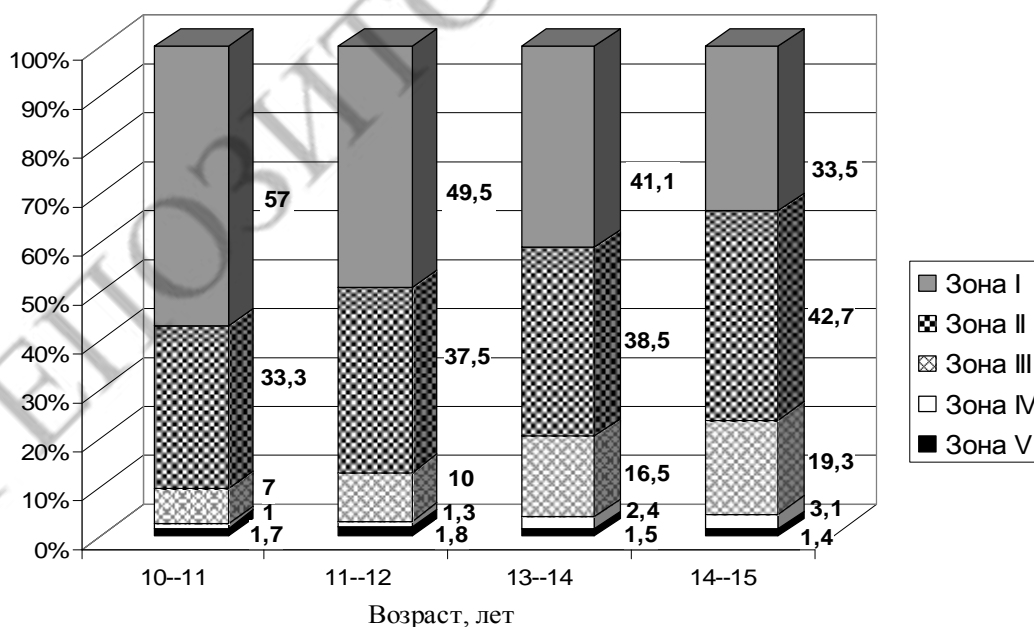


Рисунок 1 — Парциальные объемы годичной нагрузки пловцов 10–15 лет учебно-тренировочных групп

В 10–12 лет количество занятий колеблется от 6 до 8 в неделю. В возрасте 10–12 лет объем работы на суше составляет 178–197 часов в год, в воде – 282–416 часов соответственно (таблица 1) [3, 6].

Таблица 1 – Примерный учебный план параметров тренировочной работы пловцов 10–15 лет учебно-тренировочных групп

Учебно-тренировочные группы	Возраст пловцов	Кол-во часов в неделю	Кол-во тренировок в неделю	Подготовка на суше, час	Подготовка в воде, час	Минимальное количество стартов
1 года	10–11	11	6	178	282	16
2 года	11–12	12	7–8	197	416	20
3 года	13–14	16	8–9	295	467	24
свыше 3 лет	14–15	18	9–12	295	621	28

Возраст 13–15 лет приходится на этап специализированной базовой подготовки. В тренировках пловцов 13–15 лет происходит заметное повышение объема и интенсивности нагрузок. В этом возрасте пловцы приступают к двухразовым тренировкам в день. Количество тренировок возрастает от 8 до 12 раз в неделю. Объем работы в воде составляет 467–621 час, а на суше возрастает до 295 часов. Тренировочная работа все более приобретает специализированный характер. Здесь уже выявляется правильность выбранного направления предыдущей подготовки, адекватность и целесообразность применяемых средств и методов.

Освоение больших объемов тренировочных нагрузок связано с тем, что в 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины и массы тела. На этом этапе значительно возрастают размеры сердца и легких. У мальчиков пик прироста массы тела наблюдается в 14–15 лет, с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы. В это время создаются оптимальные биологические предпосылки для развития анаэробных возможностей, максимальной силы, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств. Наиболее быстрыми темпами должен увеличиваться объем нагрузок для развития силовой выносливости, который к концу этапа достигает своих максимальных значений.

В этот период тренировка направлена на повышение собственно-скоростных показателей, а также на развитие специальной выносливости аэробного энергообеспечения.

В 13–15 лет происходит увеличение количества соревновательных стартов до 28. К концу этапа повышается объем анаэробных нагрузок за счет силовой тренировки. В 13–14 лет у девочек и в 14–15 лет у мальчиков складываются благоприятные предпосылки для совершенствования техники плавания на максимальной скорости. Объем нагрузок I зоны в 13–15 лет снижается до 41,1–33,5 %, за счет увеличения тренировочной работы во II зоне до 38,5–42,7 %, в III — до 16,5–19,3 % и IV — до 2,4–3,1 % [3, 7].

Организации тренировочного процесса пловцов придается исключительно важное значение. В зависимости от того, насколько рационально построен этот процесс, по-разному будут реализованы потенциальные возможности спортсмена, различной будет эффективность выполненных им тренировочных упражнений [2].

1. Булгакова, Н.Ж. Организация и методика подготовки спортивного резерва: учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры, слушателей факультета усовершенствования, тренеров и преподавателей / Н.Ж. Булгакова, Ж.С. Ванькова, А.А. Ваньков. – М., 1982. – 70 с.

2. Гордон, С.М. Построение годичного цикла тренировки квалифицированных пловцов: учеб. пособие для слушателей факультетов усовершенствования и повышения квалификации ГЦОЛИФК / С.М. Гордон, П.М. Прилуцкий, О.И. Попов. – М., 1986. – 58 с.

3. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
4. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Спортивное плавание: учебник для вузов физ. культуры / под ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996. – 430 с.
7. Тимакова, Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация (биологические аспекты) / Т.С. Тимакова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
8. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ УДАРОВ НОГАМИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПОЕДИНКЕ СПОРТИВНОГО КАРАТЭ**

**Счеснюк В.М.,**

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,  
Республика Беларусь.

Совершенствование структуры и содержания тренировочного процесса в каратэ в значительной степени зависит от наличия информации, позволяющей оценивать эффективность соревновательной деятельности спортсменов. Актуальность проведения подобных исследований в каратэ обусловлена тем, что спортивное направление этого вида единоборств развивается сравнительно недавно, а действующие правила соревнований были утверждены только в 2002 году. То, что до настоящего времени на исследовательском уровне содержание соревновательной деятельности в каратэ не изучалось, привело к тому, что на практике система технико-тактической подготовки спортсменов, как правило, основана на субъективных подходах специалистов. Подобная ситуация негативно сказывается на международном рейтинге белорусских спортсменов, что, в свою очередь, предопределяет необходимость поиска новых путей совершенствования учебно-тренировочного процесса.

С целью получения объективной информации о структуре и содержании соревновательной деятельности в каратэ в настоящей работе был проведен системный анализ поединков в возрастных группах 10–11, 12–13 и 14–15 лет (всего 226 боев). Исследования проводились по стандартной методике, апробированной в видах спортивно-боевых единоборств, в том числе при проведении собственных исследований [1].

Учитывая большой объем полученных данных, в настоящей работе объектом анализа была избрана техника ударов ногами. Выбор этих технических действий, на наш взгляд, особенно актуален, так как в связи с последними изменениями в правилах соревнований оценка ударов ногами увеличилась до 3 баллов. При том что удары ногами в соревновательном арсенале спортсменов различных возрастных категорий занимают от 9,9 до 18,5 % от общей суммы приемов, их вклад в соревновательный результат достаточно высок.

Достижение поставленной цели предполагало поэтапное решение следующих задач:

- выявление места ударов ногами в техническом арсенале спортсменов в различных возрастных категориях;
- определение целевой направленности ударов;
- установление вариативности ударов ногами в соревновательных поединках;
- выявление роли и места в соревновательном поединке реальных и ложных ударов.

В результате проведенного анализа выявлено, что с увеличением возраста и мастерства юных спортсменов общее количество технических приемов и действий постепенно