

СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ

В.М. Сенько, Заслуженный тренер БССР и СССР,

Белорусский государственный университет физической культуры

Совершенствование методики управления процессом спортивной тренировки на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и требований к уровню технико-тактической подготовленности является одним из перспективных направлений в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов. С учетом общих закономерностей становления спортивного мастерства и обобщения средств и методов комплексного контроля в данной работе дается обоснование практической реализации форм контроля на разных этапах подготовки самбистов.

Methodology improvement of sports training management based on objectification of knowledge concerning the structure of competitive activities and requirements set for the level of technical and tactical preparedness is one of the promising areas in the system of elite athletes training. Substantiation of the practical realization of various forms of control on different stages of sambo wrestlers' training is presented in the paper taking into account general regulations of sports mastering and integrated means and methods of complex control.

Введение. С целью управления процессом спортивной подготовки комплексный контроль в спорте предусматривает практическую реализацию различных видов контроля (этапного, текущего, оперативного), применяемого в структурных звеньях тренировочного процесса для получения объективной разносторонней информации о состоянии спортсмена.

Формы контроля включают совокупность организационных мероприятий: для оценки различных сторон подготовленности спортсменов; реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки; показателей эффективности тренировочного процесса; динамики адаптационных изменений в функциональных системах спортсменов.

Возрастающее значение методологии комплексного контроля подготовленности спортсменов и управления тренировочным процессом обусловлено многими характерными для современного спорта причинами, среди которых, на наш взгляд, основной являются значительно возросшие требования к зрелищности и динамике соревнований [3].

Используя опыт традиционных и нетрадиционных методик контроля, накопленный в системах управления спортивной подготовкой борцов разного стиля и применяемых в тренировочном процессе по самбо, в работе сделана попытка систематизации форм контроля с учетом их влияния на динамику роста спортивного мастерства и результаты соревновательной деятельности самбистов разного возраста и уровня подготовленности.

Цель исследования. Определение рациональной системы управления подготовкой самбистов на основе применения форм комплексного контроля и использования современных информационных методик.

Задачи исследования:

- обосновать традиционные формы контроля и методику комплексных обследований, применяемых в спортивной практике;
- определить наиболее рациональные средства и методы комплексного контроля в подготовке самбистов;
- оценить влияние этапного, текущего и оперативного контроля на спортивную подготовленность и результативность соревновательной деятельности самбистов;
- систематизировать традиционные и нетрадиционные формы контроля для повышения эффективности тренировочного процесса.

Методы исследования:

- сбор информации по технологии и организационным формам контроля уровня функциональной и технико-тактической подготовленности в видах спортивной борьбы;
- составление банка данных и характеристика средств и методов комплексных обследований;
- обоснование методики и форм контроля в системе подготовки борцов;
- обобщение данных исследования и рекомендации по применению в тренировочном процессе.

Обоснование традиционных форм контроля и методик комплексных обследований. Контроль, осуществляемый на разных этапах подготовки спортсменов, имеет свои особенности.

В начальном периоде тренировки основное значение придается традиционным формам контроля, включающим оперативный и текущий анализ уровня физического развития занимающихся и технико-тактической подготовленности, а также медицинским обследованиям, имеющим своей целью рациональное использование средств подготовки по объемам и интенсивности, чтобы не допустить патологических изменений в функциональных системах организма спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства главенствующую роль в определении эффективности спортивной тренировки получают специализированные тесты оценки функционального состояния, технико-тактической подготовленности и результативности соревновательной деятельности борцов. Решение многих вопросов становится возможным с помощью лабораторных обследований с привлечением спортивных врачей и физиологов. Наряду с текущими обследованиями и программой углубленных медицинских обследований, целый ряд вопросов специальной подготовленности спортсменов позволяет решать этапное комплексное обследование [4].

Характеристика средств и методов комплексных обследований.

Для эффективного управления процессом подготовки чрезвычайно важным является регулярный контроль за состоянием спортсменов, их работоспособностью, адаптационных изменениях, адекватности физической нагрузки и восстановления, рациональному подведению к высшей спортивной форме.

Одним из важных составляющих комплексного контроля является педагогический контроль, осуществляемый соответственно профессиональными функциями тренера.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок функциональным возможностям занимающихся.

Важной частью контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Решению этих вопросов способствуют три традиционные формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, коррекцию заданий в процессе занятия.

Для организации оперативного контроля функционального состояния самбистов до и после тренировки наиболее доступным является использование сокращенного варианта ортостатической пробы [10] (таблица 1).

Таблица 1 – Качественная оценка состояния организма (по показателям разницы пульса)

Пульс сидя	Пульс сидя стоя	Пульс сидя больше стоя		Пульс стоя (за 1 мин) больше пульса сидя										
		2-4	1	1-2	2-5	6-7	8-9	10-12	12-14	15-16	17-18	19-21	22-23	24-25
39-42	14	14,5	14	13,5	13	12,5	12	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5
43-46	13,5	14	13,5	13	12,5	12	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8
47-49	13	13,5	13	12,5	12	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8	7,5
50-52	12,5	13	12,5	12	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7
53-55	12	12,5	12	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5
56-58	11,5	12	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6
59-62	11	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5
63-65	10,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5
66-68	10	10,5	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5
69-71	9,5	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4
72-74	9	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5
75-77	8,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3
78-80	8	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5
81-83	7,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2
84-86	7	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5
87-89	6,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1
90-93	6	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5
94-96	5,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	0
97-99	5	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	0	0
таблица оценки	10,5-12		8,5-10			6,5-8			4,5-6			4,2 и ниже		
	отличное		хорошее			среднее			ниже среднего			очень плохо		

Данная форма контроля функционального состояния неоднократно использовалась в период непосредственной подготовки членов сборных команд республики по самбо к ответственным соревнованиям.

Для экспресс-контроля готовности спортсмена к тренировочной работе перед каждой тренировкой рассчитывается ИФС (Индекс функционального состояния). С этой целью перед началом занятия измеряется пульс, рост, вес и артериальное давление спортсмена.

$$\text{ИФС} = \frac{700 - 3\text{ЧСС} - 2.5\text{ДД} + (\text{СД} - \text{ДД})/3 - 2.7\text{В} + 0.28\text{МТ},}{350 - 2.6\text{В} + 0.21\text{Р}}$$

где ЧСС – частота пульса уд/мин; ДД – диастолическое давление; СД – систолическое давление; В – возраст; МТ – вес; Р – рост (таблица 2).

Таблица 2 – Шкала оценки ИФС

Уровень ИФС	Диапазон значений
Низкий	<0,675
Средний	0.676–0.825
Выше среднего	0.826–1
Высокий	>1

В процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) анализируются:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- параметры восстановления.

Для информативного обоснования реальных показателей объемов и интенсивности нагрузки мы использовали сравнительные данные реализации намеренных заданий учебно-тренировочных занятий по унифицированной форме плана-конспекта, предложенной автором статьи [7]. Компьютерная коррекция выполненной тренировочной работы позволяет осуществить контроль нагрузки по вариативности и процентному соотношению средств специальной и общефизической подготовки.

Для оценки динамики частоты сердечных сокращений и определения нагрузки применялась шкала интенсивности (по В.И. Сытнику) [4] (таблицы 3–4).

Таблица 3 – Шкала интенсивности (пульс уд/с – баллы)

Пульс за мин	ЧСС за 10 с	Единица интенсивности	Объем нагрузки. в у. е.	Интенсивность тренировочной нагрузки
108–114	18–19	1	до 200	минимальная
120–126	20–21	2		
132–138	22–23	3	до 400	средняя
144–150	24–25	4		
156–162	26–27	5	до 600	большая
168–174	28–29	6		
180–186	30–31	7	до 800 и более	максимальная
192	32	8		

Таблица 4 – Планирование тренировочной нагрузки в занятии

Аббр. задания	Форма задания	Формула продолжительности рабочего задания				Интенсивность работы. у. ед.		Суммарная нагрузка		
		кол-во заданий или повторений. раз	время работы и отдыха. мин		смена работы (1 или 2)	актив	пассив	Общее время	Время работы	Нагрузка, у. е.
			раб.	отдых						
ТП	О.П	1		5	1			5	0	0
Р	Ф	1	18		1	3		18	18	54
СП	И	1	5		2	4	3	10	10	35
ИБ	С.О	1	6	1	2	4	3	14	12	42
ПЛ								0	0	0
ОД	З+К	2	5	1	2	5	4	24	20	90
ТД	С+К	2	5	1	2	4	2	24	20	60
СБ	З	1	5	3	2	6		16	10	60
ФП	Г	1	10		1	1		10	10	10
		Н – суммарная нагрузка						135	112	393
		А – активная работа				70				
		П – пассивная работа				42				
		О – ОМУ и отдых				23				
Общая продолжительность занятия. мин						135				
Моторная плотность занятия. %						82,96				
Аэробная работа. мин и %						92		68,1		82,1
Анаэробная работа. мин и %						20		14,8		17,9
– гликолитическая. мин и %										
– креатинфосфатная. мин. и %										
Восстановление. мин и %						23		17,0		
Средства подготовки		ОФП. мин и %				38				33,9
		СФП. мин и %				74				66,1

Аббревиатурные названия заданий: ТП – теоретическая подготовка и ОМУ; Р – разминка; СП – специально-подготовительные упражнения или игры; ИБ – изучение бросков; ПЛ – приемы лежа (в партере); ОД – защитные и ответные действия; ТД – тактические действия; СБ – совершенствование ТТД в схватках; ФП – физическая подготовка.

Проведенные педагогические эксперименты с определением показателей частоты сердечных сокращений и времени восстановления после заданий разной продолжительности и интенсивности, подтверждают выводы о целесообразности последующего выполнения заданий после восстановления до «разминочного пульса» (20–21 удар за 10 с) (таблица 5).

Таблица 5 – Средние показатели восстановления ЧСС до разминочного пульса

Интенсивность задания ЧСС за 10 с	Время выполнения	Восстановленный пульс ЧСС за 10 с	Время восстановления до следующего задания
21–23	10–20 мин	19–20	до 1 мин
24–26	5–10 мин	20–21	1–2 мин
27–28	3–5 мин	20–21	от 2 до 3 мин
29–30	до 5 мин	21	3–5 мин
31–32	до 2 мин	20–21	>5 мин
>32	до 30 с	20–21	до 5 мин

Это в определенной мере позволяет определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установить соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки.

Учитывая, что производительность сердца определяется не только частотой сердечных сокращений, но и их силой и состоянием сосудов в момент работы, интегральным показателем производительности сердца является МОК (минутный объем крови), определяемый произведением ЧСС на СО (систолический объем). Для более информативной оценки влияния выполненного тренировочного задания на прогрессивное повышение уровня тренированности борца более рациональным является применение методики профессора А.И. Завьялова [2], с определением значимости полученной нагрузки на деятельность сердца по оперативным показателям ЭКГ сразу после выполненного задания. Данная методика подтвердила свою рациональность, но в ее применении есть свои трудности: регистрация показателей требует использования на тренировке нескольких аппаратов ЭКГ и такого же количества регистрирующих результаты. В противном случае, оперативную информацию можно получить только для одного борца.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, предотвращение переутомления.

Текущий контроль можно осуществлять:

- ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок – утром и перед второй тренировкой);
- три раза в неделю (1 – на следующий день после дня отдыха, 2 – на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 – на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю – после дня отдыха.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;

- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

До и после тренировки регистрируются срочные изменения:

1) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:

- массы тела;
- функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
- функционального состояния системы внешнего дыхания;
- морфологического состава крови;
- биохимического состава крови;
- кислотно-щелочного состояния крови;
- состав мочи;

2) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

3) при выполнении сложнокоординационных нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата;
- функционального состояния анализаторов, максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок.

В ходе осуществляемого контроля целесообразно через определенное время проводить функциональные пробы. Такими пробами могут быть РWC₁₇₀; ИГСТ (индекс Гарвардского степ-теста); проба Купера (бег на 2400) или бег на 3000 м на время, МАМ (тест для определения максимальной анаэробной мощности) [2].

Для контроля показателей специальной скоростно-силовой выносливости наиболее доступными в практической работе являются следующие тесты:

- броски чучела (прогибом) 5 серий по формуле: 40 с – 5 бр.+8 бр. с макс. скоростью, где рассматривается сумма времени пяти спуртов;
- броски партнера (подворотом) 5 серий по формуле: 5 бр. за 40 с+8 бр. с макс. скоростью: рассматривается сумма времени пяти спуртов и снижение результативности в каждом спурте;
- броски партнера 30 с (к-во раз).

Особого внимания в осуществлении текущего контроля и распределении средств подготовки, влияющих на функциональные показатели спортсмена, заслуживают выводы физиологов о закономерностях восстановительных процессов. Так, после занятий, направленных на совершенствование быстроты движений, скоростные качества восстанавливаются через 60–70 ч, аэробная работоспособность через 26–28 ч, анаэробная работоспособность через 10–14 ч.

После больших анаэробных нагрузок, например, после совершенствования специальной выносливости, аэробная работоспособность восстанавливается через 9–11 ч, скоростные возможности – через 27–30 ч, анаэробная работоспособность – через 80–60 ч.

После больших аэробных нагрузок (например: после совершенствования общей выносливости), скоростные качества восстанавливаются уже через 7–9 ч;

анаэробная работоспособность – через 31–40 ч, аэробные возможности – через 78–82 ч. [1].

Этапное комплексное обследование проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Сопоставление результатов повторных исследований с первичными данными позволяет сделать выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах и в жизнедеятельности организма под воздействием выполненной тренировочной работы.

Решаемые задачи:

1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;

2) оценка рациональности выполненной нагрузки по объемам и интенсивности с учетом индивидуальных особенностей, темпов биологического развития;

3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса на следующий этап подготовки (таблица 6).

Таблица 6 – Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)

Задачи ЭКО	Методы исследований	Регистрируемые параметры
Контроль, коррекция средств и методов тренировки, их интенсивности	Хронометрия, пульсометрия, анализ объема, интенсивности и «нагрузки» средств подготовки. Видеозапись и протоколирование контрольных спаррингов, анализ параметров. Аналитический анализ	Время (мин), частота сердечных сокращений. Процентное распределение объем и интенсивности средств подготовки
Уровень технико-тактической подготовленности СД	Модельные фрагменты тренировки	Модельные характеристики
Оценка уровня физической подготовки и специальных движений, специальной скоростно-силовой подготовленности	Тест-тренировки направленного воздействия	Сила, выносливость, быстрота
Определение психофизиологических характеристик	Анкетирование, тестирование	
Контроль за адаптацией основных систем организма	Кардиография, биохимия	Параметры ЭКГ и сердца, лактат

Следует отметить, так как осуществляется регистрация общей физической работоспособности, энергетических потенциалов организма, функциональных возможностей систем организма и специальной работоспособности, проведение этапного контроля способствует определению кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена в тренировочном процессе.

Это позволяет интегрально, целостно, оценить систему занятий в рамках завершеного этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить наме-

ченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий.

Учет объективных и субъективных критериев определения влияния тренировочной нагрузки и функциональной подготовленности борца комплексными формами контроля. Для получения информации об этапах подготовки спортсменов к соревнованиям используют субъективные и объективные критерии контроля.

К субъективным критериям, свидетельствующим о достижении предельно допустимой нагрузки, относятся: одышка, покраснение или побледнение кожных покровов, тошнота, головокружение, боль и чувство тяжести в области затылка, шум в ушах, боль за грудиной, под лопаткой, отдающая в левую руку. Появление бессонницы, беспокойства, ухудшения настроения, нежелания заниматься свидетельствуют о перенапряжении. Все это определяется визуально или путем опроса.

О положительных изменениях под влиянием занятий свидетельствует улучшение самочувствия, появление бодрости, чувства радости. К объективным критериям относят параметры морфофункционального состояния физической работоспособности и подготовленности.

Развивающееся утомление проявляется в количественных и качественных характеристиках выполняемого тренировочного задания (скорость, темп повторений, амплитуда и координация выполняемых действий).

Для контроля интенсивности нагрузок используются показатели частоты сердечных сокращений, артериальное давление с учетом их динамики в процессе занятия.

Основные показатели эффективности использования форм комплексного контроля в системе подготовки самбистов. Благодаря контролю собираются данные о физическом состоянии, развитии и подготовленности спортсмена. С помощью контроля проверяют эффективность применения средств и методик тренировки.

Различные показатели комплексного контроля дают возможность определить поведенческие реакции занимающихся на выполнение заданий.

Методом наблюдения и опроса можно получить информацию об интересе к занятию или конкретному заданию, есть ли понимание этого задания и желание его выполнить, а также насколько соблюдается правильность его выполнения, чтобы в дальнейшем решать, как следует поощрять, порицать, искать стимулы, как осуществлять коррекцию заданий и добиваться качества выполнения.

Методом визуального наблюдения или видеосъемки возможна оценка и регистрация технических характеристик, выполняемых приемов, с их последующим анализом и исправлением ошибок, адекватности выбранной программы поставленным задачам занятия.

Оценка кумулятивных изменений в состоянии занимающихся, долговременных сдвигов в уровне их тренированности и физической подготовленности, осуществляется по абсолютным и относительным показателям.

При наличии унифицированных оценочных шкал проведение тестирующих заданий в системе текущего и этапного контроля позволяет анализировать и обосновать динамику результатов выполненной тренировочной работы, констатацию уровня физической подготовленности занимающегося в конце тренировочного цикла.

Все виды комплексного контроля представляют необходимую информацию, используемую в процессе управления тренировочным процессом, позволяющую установить исходный уровень физического состояния борца и контролировать динамику результирующих показателей тренировочных воздействий в процессе занятий.

Подбор адекватных управленческих воздействий связан с процедурой программирования занятий на основе данных педагогического контроля.

Контроль прироста результатов, определяемых в баллах по различным тестам и унифицированным системам, может быть представлен графически, что дает представление об индивидуальном профиле физической подготовленности и помогает корректировать управляющие воздействия.

Общий положительный эффект рационального применения видов комплексного контроля в ходе тренировочного процесса оценивается повышением уровня индивидуального физического развития и здоровья, критериями которого могут быть:

- уменьшение количества острых повторных заболеваний, обострений хронических заболеваний; ускорение процессов восстановления после перенесенных заболеваний и так далее;

- снижение выраженности факторов риска развития сердечно сосудистых заболеваний (нормализация или уменьшение избыточной массы тела, нормализация или снижение артериального давления, нормализация липидного обмена, отказ от вредных привычек, повышение двигательной активности);

- снижение ЧСС в состоянии покоя, после сна и при стандартных физических нагрузках;

- улучшение результатов в двигательных тестах.

1. Годик. М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: ФиС. 1980. – 136 с.

2. Завьялов. А.И. Биопедагогика или спортивная тренировка / А.И. Завьялов. Д.Г. Миндиашвили. – Красноярск: Полис. 1992. – 60 с.

3. Игуменов. В.М. Стандартизация средств и методов контроля за физической подготовленностью борцов старших разрядов / В.М. Игуменов. Б.А. Подливаев. В.В. Шиян. – М.: РИО ГЦОЛИФК. 1987. – 57 с.

4. Кочурко, Е.И. Подготовка квалифицированных борцов / Е.И. Кочурко. А.А. Семкин. – Минск: Вышэйшая школа. 1984. – 97 с.

5. Платонов. В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС. 1986. – 264 с.

6. Полубинский. В.Н. Борьба самбо / В.Н. Полубинский. В.М. Сенько. – 2-е изд. – Минск: Беларусь. 1980. – 141 с.

7. Сенько, В.М. Технология записи планирования и учета учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе / В.М. Сенько // Научное обоснование физического воспитания. спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы V Междунар. науч. сессии АФВиС РБ по итогам НИР за 1999 г. – Минск. АФВиС РБ. 2000. – С. 123–126.

8. Сенько, В.М. Информативность планирования нагрузки в тренировочном процессе самбистов «Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и спорта» / В.М. Сенько // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта (научно-педагогическая школа А.А. Гужаловского): материалы Междунар. науч.-метод. конф., Минск. 10–11 апр. 2008 г. / редкол. М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК. 2008. – С. 317–320.

9. Сенько, В.М. О некоторых особенностях планирующей документации по самбо «Система профессиональной подготовки в спортивных единоборствах» / В.М. Сенько // Материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти Заслуженного тренера СССР, профессора Е.М. Чумакова. – М.: РГУФК. 2008. – С. 13–17.

10. Сенько, В.М. Планирование, реализация и контроль тренировочного процесса по самбо «Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и резерва в единоборствах» / В.М. Сенько Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и резерва в единоборствах (научно-педагогическая школа В.И. Рудницкого): материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск. 8–10 апр. 2009 г. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК. 2009. – С. 173–177.

11. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борца / А.Г. Станков, В.Н. Климин, И.А. Письменский. – М.: ФиС. 1979. – 186 с.

Поступила 10.04.2012

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА

*Н.В. Сони́на, канд. пед. наук,
Высший государственный колледж связи*

В статье представлены модельные характеристики морфологических и соревновательных показателей, параметры физической и технической подготовленности баскетболистов 15–16 лет, а также перечень умений и навыков, необходимых для выполнения того или иного игрового амплуа на учебно-тренировочном этапе подготовки. Данные модельные характеристики разработаны на основе применения методики технико-тактической подготовки баскетболистов 15–16 лет с учетом игрового амплуа в годичном тренировочном цикле.

Model characteristics of morphological and competitive indices, parameters of physical and technical preparedness of 15–16 years old basketball players, and a list of abilities and skills necessary to perform a certain playing amploi at the educational and training stage are presented in the article. These model characteristics have been