

вместимости тренера и ученицы; 3) не следует копировать подготовку взрослых бегуний, перенося ее на начинающих спортсменок; 4) улучшить условия тренировки для бегуний, которые не соответствуют повышению спортивного мастерства (трассы; раздевалки; душевые), иначе происходит потеря учениц; 5) просьба пообщаться с грамотным врачом или лектором по вопросам тренировки женщин. Спортсменки: 1) уделять больше внимания психологической подготовке; 2) учитывать слабость состояния спортсменки при первой фазе биоцикла; 3) в подготовку бегуний включать специалистов научно-исследовательского института.

Изучение данных по организации тренировочного процесса бегуний на средние дистанции, а также содержание анкет, заполненных опытными тренерами и квалифицированными спортсменками, предусматривает улучшение организации тренировочного процесса при овладении этапами, методами и средствами психологической подготовки, а также учетом особенностей женского организма, связанного с биологическим циклом.

В целом это будет способствовать более эффективной подготовке бегуний на средние дистанции.

1. Герон, Э. Психоспортограмма. Психология в современном спорте / Э. Герон. – М.: Физкультура и спорт. – 1978.
2. Жаров, К.П. Волевая подготовка спортсмена / К.П. Жаров. – М.: Физкультура и спорт, – 1972.
3. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта / Е.И. Иванченко. – Минск: Вышэйшая школа, 1997. – Ч. 2. – С. 159–176.
4. Похолодчук, Ю.Т. Современный женский спорт / Ю.Т. Похолодчук, Н.В. Свечникова. – Киев: Здоров'я, 1984.
5. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, – 2003.

## **ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

*Жуков С.Е., канд. пед. наук, доцент, Загоровский В.А.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,

*Задолин В.М.,*

Высшая школа тренеров,

Республика Беларусь

**Введение.** Структура процесса многолетней подготовки базируется на объективно существующих закономерностях становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта. Для того чтобы правильно построить многолетний учебно-тренировочный процесс, необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений [1].

Это важно учитывать тренерам, работающим с детьми, так как они должны закладывать у юных спортсменов фундамент для последующей целенаправленной подготовки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей [2].

Динамика спортивных результатов меняется со временем в различных отношениях, в силу чего имеет стадийно-переменный характер [3]. В гребном спорте, после относительной стабилизации спортивных результатов в 2003–2006 гг., проявляются устойчивые тенденции на их улучшение [4].

Своевременный анализ наметившихся тенденций может позволить улучшить систему многолетней подготовки квалифицированных белорусских экипажей, способствовать созданию условий для их успешного выступления на международных соревнованиях [5].

## Задачи

1. Выявить возрастные зоны достижения высоких результатов в гребле на байдарках и каноэ.
2. Определить многолетнюю динамику спортивных результатов гребцов.
3. Разработать модельные временные показатели для белорусских экипажей разного возраста.

**Методы.** Математический анализ цифрового материала анкетных данных спортсменов и протоколов крупнейших международных соревнований по гребле на байдарках и каноэ с 2000 по 2008 г. Обработаны протоколы чемпионатов мира (n=6) и Европы (n=4), чемпионатов мира и Европы среди юниоров (n=7) и гребцов до 23 лет (n=3), а также Олимпийских игр (n=3). Рассчитывались средние значения возраста и времени прохождения соревновательных дистанций финалистами и призерами данных соревнований. Проводился анализ программных требований по специальной физической подготовке гребцов специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва России и Республики Беларусь.

**Результаты.** Полученные в ходе исследований данные позволили установить, что средний возраст финалистов (1–9-е место) международных соревнований среди взрослых гребцов составляет  $23,8 \pm 3,79$  года. Данный показатель у женщин соответствует  $22,9 \pm 2,13$  годам, а у мужчин –  $24,9 \pm 4,02$  годам. Призерами (1–3-е место) данных соревнований становятся спортсмены в возрасте  $25,5 \pm 4,24$  лет. Средний возраст женских экипажей-призеров  $23,3 \pm 3,08$  года и мужских –  $26,6 \pm 2,22$  лет. В соответствии с этим определены границы возрастных зон демонстрации высоких спортивных результатов в гребле на байдарках и каноэ. У женщин данная возрастная зона соответствует 23–26 годам, а у мужчин – 24–28 годам.

Анализ временных нормативов прохождения соревновательных дистанций гребцами разного возраста, предусмотренных программными требованиями специализированных учебно-спортивных учреждений, позволил определить рекомендуемую ими динамику спортивных результатов гребцов с 13 до 22 лет.

Математическая обработка протоколов международных соревнований юниорского возраста (до 18 лет), спортсменов до 23 лет и взрослых гребцов выявила средние значения временных показателей финалистов данных соревнований.

На рисунке 1 представлены два варианта возрастной динамики средней скорости женских байдарок-одиночек на соревновательной дистанции 500 м. В первом варианте используются средние значения финалистов международных соревнований гребцов разного возраста, а во втором – программных требований специализированных учебно-спортивных учреждений.

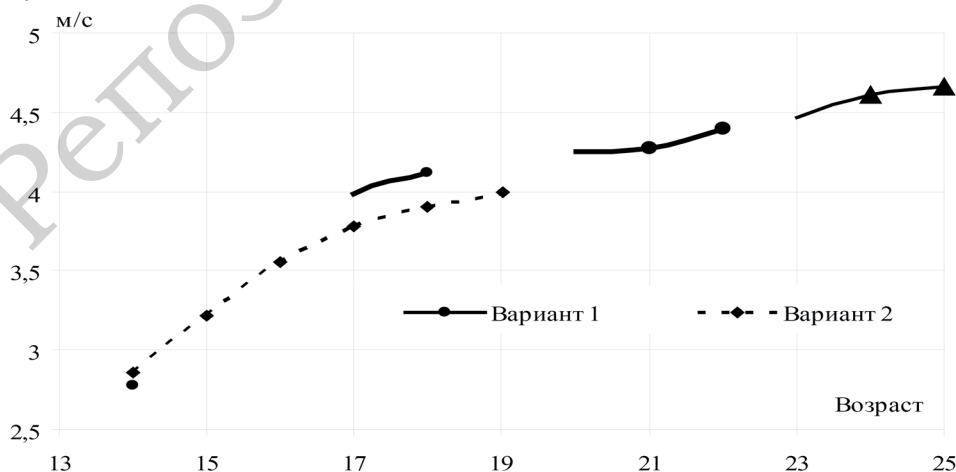


Рисунок 1 – Многолетняя динамика скорости прохождения соревновательной дистанции 500 м женскими байдарками-одиночками

В рассматриваемых вариантах наибольшая разница средних скоростей отмечается в возрастном диапазоне 17–18 лет. Это объясняется более высокими темпами прироста спор-

тивных результатов у финалистов международных соревнований (вариант 1). Программные требования специализированных учебно-спортивных учреждений ориентированы на достижение данного уровня результатов после 19-летнего возраста.

Для демонстрации высоких спортивных результатов в оптимальном для гребли на байдарках и каноэ возрасте (возрастные зоны) необходимо ориентироваться на более высокие темпы прироста данного показателя. На рисунке 2 представлены расчетные значения средних скоростей мужских байдарок (К-1 муж. 500 м), каноэ (С-1 муж. 500 м) и женских (К-1 жен. 500 м) байдарок-одиночек на дистанции 500 м с более высокими темпами прироста спортивного результата в многолетнем процессе подготовки.

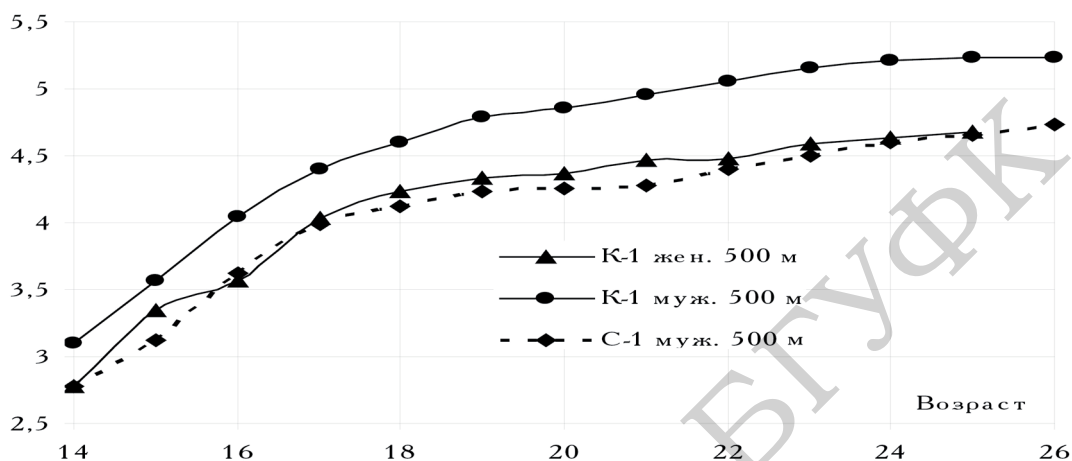


Рисунок 2 – Возрастная динамика средней скорости прохождения соревновательной дистанции 500 м лодками-одиночками в гребле на байдарках и каноэ

Результаты исследований позволили совместно с тренерским советом национальной команды (главный тренер В.В. Шантарович) разработать и утвердить модельные показатели белорусских экипажей разного возраста для успешного выступления на международных соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ в 2009 г. (таблица).

Таблица – Модельные временные показатели белорусских экипажей разного возраста в гребле на байдарках и каноэ (мин, с)

Экипажи	Национальная команда	Гребцы до 23 лет	Юниоры до 18 лет
К-1 жен. 500 м	1,51	1,54	1,56
К-2 жен. 500 м	1,42	1,45	1,46
К-4 жен. 500 м	1,34	1,36	1,39
К-1 муж. 500 м	1,38	1,39	1,42
К-2 муж. 500 м	1,28	1,31	1,32
К-4 муж. 500 м	–	1,22	1,23
С-1 муж. 500 м	1,48	1,51	1,52
С-2 муж. 500 м	1,41	1,43	1,45
С-4 муж. 500 м	–	1,33	1,36
К-1 жен. 1000 м	3,55	3,58	4,01
К-2 жен. 1000 м	3,38	3,39	3,47
К-1 муж. 1000 м	3,29	3,31	3,34
К-2 муж. 1000 м	3,13	3,15	3,21
К-4 муж. 1000 м	2,53	2,54	2,59
С-1 муж. 1000 м	3,52	3,56	3,59
С-2 муж. 1000 м	3,35	3,39	3,44
С-4 муж. 1000 м	3,15	3,18	3,28

## **Выводы**

1. Возрастные зоны достижения высоких результатов в гребле на байдарках и каноэ у женщин 23–26 лет, а у мужчин 24–28 лет.

2. Многолетняя динамика с более высокими темпами прироста спортивных результатов позволяет достичь результатов международного уровня в оптимальной для этого возрастной зоне.

3. Разработаны модельные временные показатели белорусских экипажей разного возраста для успешного выступления на международных соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ в 2009 г.

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

2. Курамшин, Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика: монография / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2005. – 408 с.

3. Матвеев, Л.П. Общая теория и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.

4. Клешнев, В. Новости биомеханики гребли / В. Клешнев // Ежемесячное методическое письмо [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.biogow.com>. – Дата доступа: 12.03.2007.

5. Жуков, С.Е. Тенденции развития гребли на байдарках и каноэ / С.Е. Жуков, Т.А. Жукова // Проблемы повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в спорте (научно-педагогическая школа Т.П. Юшкевича): материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 13 марта 2008 г. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2008. – С. 135–140.

## **КРИТЕРИИ РЕГУЛИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ**

*Жукова Т.А.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,

*Жукова Е.С.,*

ДЮСШ «Янтарь»,

Республика Беларусь

**Введение.** В юношеском спорте в качестве ведущей выступает концепция нормативных количественных и качественных характеристик системы подготовки юных спортсменов на основе принципов гуманистической педагогики [1].

Основным направлением гуманизации физического воспитания и спортивной подготовки является усиление внимания к личности каждого ребенка на основе учета его индивидуальных физических и психических особенностей [2].

Реальные возможности управления подготовкой юных спортсменов связаны с выделением и учетом не всех, а лишь некоторых типичных признаков, наиболее значимых для этапа многолетней тренировки и спортивной специализации [3].

На первый план выходит дифференцированный подход к построению тренировочного процесса, предполагающий учет характерных для различных групп юных спортсменов особенностей, важных для построения тренировочных нагрузок [4].

Важным аспектом дифференциации подготовки юных спортсменов является учет индивидуальных темпов биологического созревания и их влияние на динамику физических качеств [5].

### **Задачи**

1. Определить целесообразность учета биологического возраста при тестировании физических качеств у юных пловцов 13–14 лет.

2. Выявить влияние уровня биологического развития на прирост специальных скоростных и силовых способностей у юных пловцов.