

3. После сравнения полученных результатов мы увидели, что у высококвалифицированных стрелков по всем параметрам техники показатели выше, чем у стрелков с более низкими разрядами. Результат среднего выстрела лежа составил у МСМК, МС – 10,3; КМС, I разряд – 10,1; II, III разряд – 9,5. Время, затраченное на выстрел лежа, составило 10,3; 9,2; 8,9 соответственно. Стабильность интервалов между выстрелами лежа – 67,5; 60,4; 56,4 соответственно. Поперечник стрельбы лежа равен 20,7; 24,0; 42,7 соответственно. Стабильность прицеливания лежа равна 11,0; 19,2; 33,5 соответственно. Точность прицеливания лежа – 2,0; 2,3; 4,4 соответственно. Устойчивость в «10,0» лежа составила 83,9; 69,3; 49,7 соответственно. Длина траектории лежа составила 44,9; 62,1; 78,4 соответственно.

Определение модели техники стрельбы позволит каждому стрелку и тренеру целенаправленно совершенствовать спортивно-техническое мастерство на каждом из этапов подготовки.

1. Жилина, М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена / М.Я. Жилина. – М.: ДОСААФ, 1986. – 104 с.
2. Керимов, Ф.А. Прогнозирование и моделирование в спорте / Ф.А. Керимов, М.Н. Умаров. – Ташкент, 2005. – 312 с.
3. Петровский, В.В. О применении метода моделирования в спортивной тренировке. Моделирование функционального состояния спортсменов различной подготовленности / В.В. Петровский. – Киев, 1976. – С. 4–6.
4. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

## **ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ КАК КРИТЕРИЙ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

*Тоболич Р.Г., Альшевский И.И., канд. пед. наук, доцент,*  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

**Введение.** Скоростной бег на коньках является разновидностью конькобежного спорта, который определяется как вид спортивного упражнения, при выполнении которого конькобежец стремится в условиях соревнования преодолеть регламентированную правилами дистанцию с максимально возможной для себя скоростью [1].

Соревнования проводятся как на отдельные дистанции, так и по многоборью, в программу которого включают 3 или 4 дистанции. Во время бега на коньках в работу включаются почти все мышцы тела, благодаря чему усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышается обмен веществ. Спортивная подготовка конькобежцев осуществляется с использованием широкого круга средств, обеспечивающих подготовленность спортсменов к соревновательному бегу на коньках на дистанциях от 500 до 5000 м. Программными требованиями установлено, что общий объем средств подготовки для групп спортивного совершенствования первого года обучения составляет 1092 часа, из них средствам общей физической подготовки отводится 474 и средствам специальной – 584 часа. На третьем году обучения общий объем возрастает до 1352 часов, из которых на общую физическую подготовку отводится 489 часов и на специальную – 829 часов. Преимущественная направленность средств на специальную подготовку обусловлена требованиями спортивной квалификации конькобежцев этих групп, которые должны показать результаты на уровне кандидатов в мастера спорта [2].

**Цель, задачи, методы и организация исследований.** С целью дальнейшего совершенствования методики спортивной подготовки конькобежцев в работе были определены задачи: – выявить тесты общей физической и специальной подготовленности конькобежцев, которые в наибольшей степени могут прогнозировать спортивный результат в соревновательных дисциплинах: – провести сравнительный анализ результатов тестирования с соревновательными показателями в беге на коньках и роликах.

Для реализации поставленных задач и получения объективных данных в работе применялись общие педагогические и частные методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы по теории и методике конькобежного спорта; тестирование физической подготовленности спортсменов; математическая статистика [3].

Под наблюдением в течение годового цикла спортивной подготовки находились юноши в возрасте 14–15 лет, занимающиеся в группах спортивного совершенствования спортивной школы по конькобежному спорту, по квалификации от первого разряда до кандидатов в мастера спорта. Предметом изучения было содержание учебно-тренировочных занятий, контрольные результаты испытаний по общей физической подготовке и сравнительные показатели результатов соревнований в беге на коньках и роликах.

**Полученные результаты.** Соревновательная деятельность в конькобежном спорте предъявляет большие требования к общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Поэтому показатели в общей физической подготовке являются важными характеристиками, отражающими уровень физической подготовленности конькобежцев. В таблице 1 представлены результаты контрольных испытаний конькобежцев, характеризующие уровень их физических качеств, а также занятые места в соревнованиях.

Таблица 1 – Показатели общей физической подготовленности конькобежцев

Фамилия, имя спортсмена	Физические качества конькобежцев		
	быстрота	сила	выносливость
	бег 60 метров, с	прыжок 10-кратный, м	кроссовый бег 2500 м, мин, с
Д-вик Р.	7,62 (1)	26,46 (4)	7.26,2 (2)
Л-вич А.	7,83 (2)	26,90 (3)	7.35,0 (4)
С-вич С.	7,90 (4)	27,82 (1)	7.14,3 (1)
С-в В.	7,84 (3)	27,12 (2)	7.29,1 (3)
$X \pm \sigma$	$7,79 \pm 2,33$	$27,08 \pm 9,0$	$7.26,2 \pm 2,28$

В подготовительном периоде тренировки конькобежцев большое внимание уделялось развитию скоростных качеств спортсменов. Так, например, упражнения с отягощением, прыжковые и беговые упражнения на короткие дистанции были увеличены на 12–15 % по сравнению с предыдущим годом. Очевидно, это способствовало улучшению результатов в беге на дистанции 60 м, а также в десятикратном прыжке с места. Приобретенные конькобежцами физические качества проявлялись в их тестовых показателях. Так, спортсмен Д-вик Р. – победитель в беге на 60 м также показал лучший результат на дистанции 500 м в соревнованиях на коньках и второй – в беге на роликах (таблица 2).

Направленность спортивной тренировки явно проявлялась и в результатах, основу которых составляет качество выносливости (кроссовый бег) и скоростно-силовые способности (прыжки). Например, спортсмен С-вич С. занявший первые места в десятикратном прыжке и кроссовом беге продемонстрировал высокую степень подготовленности в беге на роликах (500 и 3000 м), а также на коньках на дистанции 3000 м. Такая, разносторонняя подготовка спортсмена характеризует его как хорошего многоборца.

В целом результаты, показанные конькобежцами в дисциплинах общей и специальной физической подготовки, находятся на уровне программных требований для спортсменов групп спортивного совершенствования детско-юношеских спортивных школ.

Таблица 2 – Сравнительные результаты конькобежцев в беге на коньках и роликах на дистанциях 500 и 3000 м

Фамилия, имя спортсмена	Результаты соревнований и места спортсменов			
	500 м, с		3000 м, мин, с	
	на коньках	на роликах	на коньках	на роликах
Д-вик Р.	44,7 (1)	49,5 (2)	5.30,4 (3)	6.08,8(2)
Л-вич А.	45,1 (2)	53,4 (4)	5.16,8 (2)	6.11,8(3)
С-вич С.	46,0 (4)	47,6 (1)	5.13,0 (1)	5.51,5(1)
С-в В.	45,8 (3)	50,6 (3)	5.41,5 (4)	6.29,1(4)
Х	45,4	50,3	5.25,4	6.09,0
Скорость на дистанциях	11,01м/с (39,64 км/ч)	9,94 м/с (35,78 км/ч)	9,21 м/с (33,18 км/ч)	8,13 м/с (29,26 км/ч)

**Заключение.** Анализ полученных результатов позволяет констатировать, что уровень спортивной подготовленности конькобежцев, который достигается ими разносторонними средствами подготовки в летний и осенний периоды подготовки, трансформируются в соревновательные результаты в беге на коньках.

Так, спортсмены, продемонстрировавшие высокие результаты в легкоатлетическом беге на 60 метров, десятикратном прыжке, в которых проявляются физические качества быстрота и сила показывали хорошие результаты на коньках и роликах на дистанции 500 м. А спортсмены, которые хорошо выступили на кроссе, показали хорошее время на коньках и на роликах на дистанции 3000 метров. Следовательно, можно отметить, что спортсмены, не обладающие достаточной физической подготовленностью, не могут показать высокие результаты в соревнованиях на коньках.

1. Конькобежный спорт и шорт-трек: правила соревнований / В.В. Гришин [и др.]. – М.: Советский спорт, 1990. – 135 с.

2. Конькобежный спорт: программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / И.И. Альшевский. – Минск, 2003. – 128 с.

3. Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. В.М. Зацюрского. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

## СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НА ЧЕМПИОНАТЕ УКРАИНЫ

**Томащук В.С.,**

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,  
Украина

**Постановка проблемы.** В связи с введением международной организацией борьбы новых правил соревнований (Fila, 2005) изменилась и структура соревновательной деятельности, связанная с ограничением реализации арсенала технико-тактических действий (ТТД).