

доступности и соответствия физическим возможностям учеников и изменяющимся уровнем специальной технической подготовленности позволит достигнуть наивысших спортивных результатов с наименьшими затратами времени и сил.

Поскольку прыжки в воду относятся к сложнокоординационным видам спорта, приоритетное место в системе подготовки юных спортсменов отводится координационным способностям, так как именно они являются основой технического мастерства. В качестве средств воспитания могут быть использованы разнообразные физические упражнения, если выполнение их объективно связано с преодолением более или менее значительных координационных трудностей. Такие трудности приходится преодолевать в процессе освоения техники любого нового прыжка в воду. С учетом того что специальных средств совершенствования координационных способностей в тренировке на воде очень мало, основным направлением методики становится введение факторов разнообразия при выполнении привычных действий, с тем чтобы обеспечить возрастающие требования к координации движений.

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

2. Зацiorский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зацiorский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КОНЬКОБЕЖЦЕВ 9–11 ЛЕТ

Савченко Т.М., Альшевский И.И., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. В системе многолетней спортивной тренировки этап начальной подготовки конькобежцев имеет большое значение. Именно в раннем возрасте создаются оптимальные условия для развития двигательных качеств занимающихся. Практические занятия на коньках предъявляют специфические требования к уровню двигательных качеств, которые определяют физическую подготовленность конькобежцев.

В теории и методике спорта принято выделять пять основных физических качеств: выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость [1].

В учебно-тренировочных занятиях юных конькобежцев для развития выносливости используются как специфические (бег на коньках и роликах пригибная ходьба, имитация техники бега, пригибная ходьба), так и неспецифические средства (кроссовый бег, езда на велосипеде, спортивные игры, общеразвивающие гимнастические упражнения, выполняемые в форме круговой тренировки и др.).

В качестве основных средств для развития силовых способностей используются физические упражнения, направленно стимулирующие увеличение степени напряжения мышц благодаря повышенным отягощениям. К ним относятся упражнения с внешним отягощением (гантелями, гириями, противодействиями партнера, затрудняющими условиями внешней среды) и упражнения с самоотягощением (весом собственного тела).

Для развития гибкости применяются упражнения с максимальной амплитудой, которые включают в себя активные, пассивные и статические движения.

Конькобежцу больше всего необходима быстрота сгибания и разгибания ног во всех суставах. С этой целью применяют всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, бег с высоким подниманием бедер, все виды быстрого бега от 10 до 100 м, подвижные игры и эстафеты.

Цель, задача и организация исследований. С целью совершенствования учебно-тренировочного процесса юных конькобежцев на этапе начальной спортивной подготовки в работе была определена задача: выявить уровень развития двигательных качеств юных конькобежцев, при выполнении ими общих и специальных контрольных упражнений.

Для решения поставленной задачи использовались методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование, математическая статистика.

В исследованиях принимали участие девочки в возрасте 9–11 лет, занимающиеся конькобежным спортом в специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва города Минска. Тестирование занимающихся в летний период подготовки проводилось по общей принятой методике и осуществлялось в форме контрольных соревнований.

Полученные результаты. Согласно программе для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по конькобежному спорту, для учащихся групп начальной подготовки предусмотрены контрольные испытания по оценке физической подготовленности [2].

Нами в апреле 2008 году было проведено тестирование физических качеств юных конькобежцев по различным направлениям их подготовки. Так, бег 10 м использовался для определения качества быстроты; 5-минутный бег – выносливости; бег змейкой 10 м – двигательного-координационных способностей; прыжок в длину с места – силы; наклон вперед – гибкости. Специальная подготовленность спортсменов определялась по результатам, показанным в беге на коньках на дистанции 300 м (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты контрольных тестов конькобежцев в группе начальной подготовки

ФИО испытуемых	Бег 10 м, с	Бег 5 мин, м	Бег змейкой 10 м, с	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см	Бег на коньках 300 м, с
Б–ва Н.	2,4	980	2,7	171	16	35,3
Б–вик Д.	2,3	880	2,6	179	10	40,1
Б–вик К.	2,3	960	2,6	181	9	46,1
Е–ва Д.	2,3	980	2,6	178	13	47,1
Ж–ко К.	2,5	870	2,9	138	10	48,8
К–ая З.	2,6	920	2,8	159	6	50
Л–ыш Н.	2,4	930	2,6	153	10	51,2
Н–ва К.	2,4	1020	2,7	168	14	51,3
С–ая Н.	2,5	920	2,8	164	13	51,6
Б–ва А.	2,4	840	2,9	148	10	54,0
С–ик К.	2,4	960	3	155	10	56,4
Ж–ва Л.	2,5	1000	2,9	171	12	56,9
Р–ль П.	2,6	870	3	160	10	58,5
Н–к Ю.	2,7	840	3,1	164	12	58,6

Полученные нами индивидуальные показатели физической подготовленности были преобразованы в групповые среднестатистические, на основании которых проводился анализ (таблица 2).

Таблица 2 – Средние показатели физической подготовленности юных конькобежцев (n=14)

Статистические показатели	Бег 10 м, с	Бег 5 мин, м	Прыжок в длину с места, см	Бег змейкой 10 м, с	Наклон вперед, см	Бег на коньках 300 м, с
х	2,4	926	163,5	2,8	11,25	53,23
±σ	0,4	180	43,3	0,5	2,10	9,21

Анализ результатов показал, что начинающие конькобежцы имеют в среднем удовлетворительные показатели физической подготовленности и не имеют значительных расхождений друг от друга. Так, например, в беге на 10 м были показаны результаты от 2,3 до 2,7 с, в беге змейкой от 2,6 до 3,1 с. Размах варьирования составил соответственно 0,4 и 0,5 с. Остальные тесты также не выявили значительных отклонений выборки.

Специальная физическая подготовка способствовала развитию специальных физических качеств. Так, например, результаты соревнований в беге на коньках на дистанции 300 метров (январь 2009), показали на проявление таких физических качеств занимающихся, как быстрота и сила.

Анализ результатов соревнований выявил низкие показатели для данного возраста. Из всех участников разрядные нормативы выполнили только 2 человека. Средний показатель составил 53,23 с при значительном размахе варьирования и отличии результатов друг от друга.

Так как результаты соревнований на коньках являются интегральным показателем общей физической подготовленности, можно сделать **вывод**, что возможно на первоначальном этапе многолетней подготовки в методике тренировки были допущены некоторые ошибки. Задача тренеров состоит в том, чтобы найти правильный подход к развитию двигательных качеств на начальном этапе обучения бегу на коньках, что будет иметь перспективу в подготовке резерва высококвалифицированных конькобежцев.

1. Зацiorский, В.М. Физические качества спортсменов / В.М. Зацiorский. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

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

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15–16 ЛЕТ С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Сонина Н.В.,

Высший государственный колледж связи,
Республика Беларусь

Одна из основных задач этапа углубленной специализации в спортивной тренировке баскетболистов – комплектование групп занимающихся по игровым амплуа и проведение дифференцированной подготовки с учетом выполняемых игроками функций на площадке. Основная задача дифференциации тренировочного процесса состоит в том, чтобы игроку в соответствии с его конституциональными данными, а также уровнем физической подготов-