

пример, спортсмены, продемонстрировавшие высокие результаты в легкоатлетическом беге на дистанции 60 м, десятикратном прыжке в длину с места, в которых проявляются физические качества «быстрота» и «сила», показывали преимущественно высокие результаты в соревнованиях на дистанции 500 м. Спортсмены, которые относительно удачнее выступали в легкоатлетическом беге, имели более высокие результаты в соревнованиях на дистанции 3000 м. Следовательно, можно отметить, что спортсмены, обладающие более высокой общей физической подготовленностью, как правило, имеют лучшие спортивные результаты в соревнованиях по велосипедному спорту.

1. Иванов, В. С. Исследование аэробных и анаэробных функций при напряженной мышечной деятельности циклического характера: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. С. Иванов; ГЦОЛИФК. – М., 1970. – 20 с.
2. Нижегородцев, А. Д. Исследования специальной выносливости при различных сочетаниях объемно-интенсивной нагрузки / А. Д. Нижегородцев. – М.: ФиС, 1973. – С. 32–51.
3. Полищук, Д. А. Подготовка велосипедистов / Д. А. Полищук. – Киев: Здоров'я, 1986. – 197 с.

ДИНАМИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФИГУРИСТОВ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ НА ЛЬДУ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОДЫ МАКРОЦИКЛА

*Иванова Н.Н.,
Гулицкий Ю.Ч.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Фигурное катание на коньках связано с необходимостью освоения и выполнения спортсменами в специфических условиях различных технических действий, напрямую связанных с проявлением соответствующих двигательных способностей. Оно сочетает высокие динамические и статические силовые, гравитационные и координационные нагрузки, оказывая тем самым развивающее и тренирующее воздействие на все основные физиологические системы и функции организма, повышая его физическую работоспособность и устойчивость к стресс-напряжениям [4]. Поэтому физическая подготовка фигуристов является основой для достижения высокого уровня мастерства, что обуславливает необходимость системного подхода к развитию скоростно-силовых способностей у спортсменов с учетом специфики их проявлений.

Процесс физической подготовки спортсменов-танцоров должен быть ориентирован не только на развитие всего комплекса двигательных способностей, но и на развитие тех физических качеств, которые необходимы танцорам для овладения техникой соревновательных элементов и успешного выступления на соревнованиях. Только оптимальное соотношение физической и технической подготовки, эффективный подбор средств и методов тренировочного воздействия позволяют исключить глобальную перестройку двигательных навыков при вступлении в спорт высших достижений [2]. Чем выше уровень развития скоростно-силовых способностей, тем эффективнее происходит процесс формирования необходимых двигательных навыков [5].

В спортивные танцы на льду приходят дети в 9–12 лет, уже имеющие определенный уровень скоростно-силовой подготовленности. На этапах специализированной базовой подготовки и максимальной реализации индивидуальных возможностей в учебно-тренировочных группах изучается и совершенствуется техника скольжения, вращений в позициях, комбинации вращений, серии твизлов; комбинации шагов с исполнением микроэлементов, комбинации спиралей и т. д.

Цель исследования: совершенствование скоростно-силовой подготовки фигуристов в спортивных танцах на льду.

Задачи исследования:

- изучить динамику скоростно-силовой подготовленности фигуристов в спортивных танцах на льду в подготовительный и соревновательный периоды макроцикла;
- выявить эффективность тренировочной программы скоростно-силовой направленности для фигуристов в спортивных танцах на льду.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование, эксперимент, статистические методы.

Организация исследования

На первом этапе исследования были проведены педагогические наблюдения за учебно-тренировочным процессом 8 танцевальных пар, тренирующихся на базе ГЦОР г. Минска по фигурному катанию на коньках (2015–2016 г). Испытуемые пары тренировались по утвержденной учебной программе, имели одинаковый уровень спортивной квалификации (I спортивный разряд).

На втором этапе исследования была разработана тренировочная программа скоростно-силовой направленности. Разработанная программа включала комплекс общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений продолжительностью 30 минут, направленный на улучшение уровня скоростно-силовой подготовленности фигуристов. Отдых между упражнениями регламентировался восстановлением спортсменов и был в диапазоне от 30 до 60 с. Объем и интенсивность нагрузки была определена с учетом возраста, пола, скоростно-силовой подготовленности и спортивной квалификации фигуристов.

На третьем этапе исследования были сформированы 2 группы спортсменов: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), которые по уровню скоростно-силовой подготовленности и спортивной квалификации были однородными. Каждая группа включала по 4 танцевальные пары. Эксперимент проводился в течении 5 месяцев с июня по ноябрь 2016 г. ЭГ занималась по разработанной нами программе. В КГ учебно-тренировочный процесс осуществлялся по утвержденной программе для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва [6].

Для изучения динамики скоростно-силовой подготовленности и выявления эффективности разработанной программы нами был составлен блок тестов, позволяющих объективно оценить уровень развития скоростно-силовых способностей у фигуристов-танцоров в подготовительном и соревновательном периодах макроцикла. Спортсменам были предложены следующие тестовые упражнения: прыжок в длину с места; прыжок вверх с махом руками; сгибание и разгибание туловища за 30 с.; приседания на одной ноге за 30 с; прыжки через скакалку за 30 с; бег на 30 м.

Для определения исходного уровня скоростно-силовой подготовленности первое тестирование было проведено в начале подготовительного периода (июнь 2016 г). В соревновательном периоде проведено повторное тестирование обеих групп с целью определения эффективности предложенной программы (октябрь – ноябрь 2016 г).

Сопоставление результатов тестирования КГ и ЭГ до эксперимента свидетельствуют о практически одинаковом уровне скоростно-силовой подготовленности. Данные группы не имеют существенных статистических различий.

Анализ полученных результатов позволил нам определить эффективность разработанной программы скоростно-силовой направленности для фигуристов в танцах на льду. По результатам 6 двигательных тестов можно отметить, что используемая в тренировочном процессе программа оказала статистически существенное положительное воздействие на уровень скоростно-силовой подготовленности спортсменов ЭГ. У спортсменов КГ данный уровень по результатам тестирования улучшился незначительно.

По результатам анализа контрольно-измерительных материалов было отмечено отсутствие положительной динамики в беге на 30 метров в КГ испытуемых ($-0,1\%$). Можно предположить, что в тренировочном процессе в меньшей степени используются упражнения, направленные на развитие быстроты спортсменов.

Сравнивая эффективность используемых в эксперименте программ в развитии скоростно-силовых качеств КГ и ЭГ необходимо отметить, что тренировочное воздействие оказывают обе программы. Однако прирост показателей у фигуристов ЭГ выше. Следовательно, можно предположить, что предложенный нами комплекс упражнений по развитию скоростно-силовых способностей оказывает большее воздействие на физическую подготовленность и соревновательную деятельность в спортивных танцах на льду.

Выводы:

1. По результатам тестирования в ходе эксперимента отмечено поступательное развитие скоростно-силовых качеств спортсменов ЭГ в подготовительном и соревновательном периодах тренировочного цикла.

2. В процессе развития скоростно-силовых способностей в спортивных танцах на льду необходимо оптимально сочетать различные средства и методы тренировки, при этом стараясь избежать перетренированности фигуристов перед соревнованиями и сделать тренировочный процесс более управляемым за счет контроля тренировочных нагрузок, их своевременной коррекции в зависимости от состояния спортсмена.

3. В ходе проведенных исследований среди фигуристов-танцоров отмечено, что предложенный комплекс упражнений по развитию скоростно-силовых способностей оказывает положительное воздействие на физическую подготовленность. Анализ полученных количественных данных позволил выявить качественные изменения в уровне скоростно-силовой подготовленности.

1. Абсалямова, И. В. Контроль за подготовкой спортсменов в фигурном катании на коньках: методическая разработка для студентов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФК / И. В. Абсалямова. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 13 с.

2. Войнова, С. Е. Особенности развития специальной выносливости в спортивных танцах на льду / С. Е. Войнова, М. Е. Войнов, М. М. Войнова // Теория и практика управления образованием и тренировочным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы / Сборник научных трудов – СПб.: БПА, 2013. – С. 27–31.

3. Володенкова, Л. И. Система контроля за различными сторонами подготовленности фигуристов / Л. И. Володенкова, М. П. Ступень // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г.: в 3 ч. / Беларус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2014. – Ч. 1. – С. 33–36.

4. Кугаевский, С. А. Инновационные пути совершенствования специальной выносливости фигуристов в соревновательном периоде / С. А. Кугаевский // Физическое воспитание спортсменов. – 2013. – № 4. – С. 51–54.

5. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

6. Фигурное катание на коньках: программа для специализированных учеб.-спорт. учреждений и училищ олимпийского резерва / Н. А. Парамонова [и др.]. – Минск: РУМЦ ФВН, 2008. – 127 с.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАСТНИКОВ ЧЕМПИОНАТА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ 2017 ГОДА

Ивко В.С., доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Нижбицкий Н.Н., доцент,
БИП – институт правоведения,
Республика Беларусь

Первый официальный старт в послеолимпийском году приняли сильнейшие «греко-римляне» Республики Беларусь 20–21 января 2017 года во Дворце спорта г. Лиды. В турнире участвовали 110 борцов из шести областей и города Минска. В восьми весовых категориях участвовали (таблица 1):

Таблица 1 – Количество спортсменов в весовых категориях и квалификация борцов

№	Весовая категория	Количество участников	Квалификация борцов
1	59 кг	9	МСМК 1; МС 4; КМС 4
2	66 кг	19	ЗМС 1; МСМК 2; МС 9; КМС 7
3	71 кг	22	МСМК 1; МС 12; КМС 9
4	75 кг	9	МСМК 2; МС 3; КМС 4
5	80 кг	20	МСМК 1; МС 13; КМС 6
6	85 кг	8	ЗМС 1; МСМК –; МС 7; КМС –
7	98 кг	14	ЗМС 1; МСМК 1; МС 9; КМС 3
8	130 кг	9	МСМК 2; МС 5; КМС 2
	Всего:	110	ЗМС – 3; МСМК – 10; МС – 62; КМС 35