

Таким образом, в проведенном нами исследовании были решены все поставленные задачи – определены с полным метрологическим обоснованием средства педагогического контроля технической подготовленности баскетболистов старших спортивных разрядов и при помощи этих средств произведена разносторонняя оценка этой подготовленности баскетболистов БГУФК.

1. Ахмеров, Э. К. Проблема отбора эффективных средств тестометрического контроля за подготовленностью спортсменов в спортивных играх / Э. К. Ахмеров, А. Г. Мовсесов // Спортивные игры в физическом воспитании и спорте: материалы межд. научно-практ. конф. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 265–269.
2. Бондарь, А. И. Баскетбол: программа для ДЮСШ и СДЮШОР / А. И. Бондарь, В. М. Колос. – Минск, 2004. – 133 с.
3. Бондарь, А. И. Комплексный контроль за баскетболистами: пособие для тренеров / А. И. Бондарь, А. В. Крутиков. – Минск, 1990. – С. 3–37.
4. Годик, М. А. Спортивная метрология / М. А. Годик. – М.: ФиС, 1988. – 192 с.
5. Зацюрский, В. М. Основы теории тестов / В. М. Зацюрский // Спортивная метрология. – М.: ФиС, 1982. – С. 63–81.
6. Педагогический контроль в баскетболе / В. Л. Кротов [и др.] // Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису. – Минск: БГУФК, 2007. – С. 10–18.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 13–14 ЛЕТ

Жукова Т.А., Жуков С.Е., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Проблема эффективной подготовки спортивного резерва является одной из наиболее актуальных в настоящее время [1]. Рост спортивных достижений все в большей степени зависит от эффективности системы многолетней тренировки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки детей, подростков, юношей и девушек, осуществляемый в спортивных школах и школах-интернатах спортивного профиля на основе положений, учебных программ и других программно-нормативных документов [9].

Многолетние исследования показали, что огромную роль играет базовая подготовка, которая закладывается на протяжении всего детского и юношеского возраста [3]. Имеется много факторов, существенно влияющих на качество работы спортивных школ [4]. Среди факторов, обуславливающих потенциальные возможности пловцов, ряд исследователей называет пол, возраст, уровень физического и биологического развития, мотивированность, узкую специализацию, а также всю совокупность средств, методов и методических условий, обеспечивающих подготовку спортсмена [8]. Важнейшим условием эффективной многолетней подготовки является учет сенситивных периодов развития физических качеств и функциональных возможностей организма юных спортсменов [2].

Большое значение для успешного осуществления многолетней тренировки спортсмена имеет эффективное использование средств и методов всесторонней подготовки, определение оптимального соотношения объемов общей и специальной подготовки спортсменов [5, 7].

Утвержденная в 2008 году Министерством спорта и туризма Республики Беларусь программа по плаванию для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва рекомендует определенное соотношение параметров тренировочных нагрузок различной направленности [6]. Для контроля качества тренировочного процесса пловцов разного возраста программой предусмотрена пятибалльная шкала оценки результатов выполнения педагогических тестирований по общей и специальной физической подготовке.

Изучению влияния программных параметров тренировочных нагрузок различной направленности на процесс совершенствования скоростно-силовых способностей у юных пловцов 13–14 лет были посвящены специальные исследования.

Задачи исследования. В ходе проведенных исследований решались следующие задачи:

- выявить темпы прироста скоростных и силовых способностей у юных пловцов в многолетней системе подготовки;
- определить влияние специальных тренировочных средств на уровень развития скоростно-силовых способностей у юных пловцов 13–14 лет;
- обосновать эффективность применения программных параметров тренировочных нагрузок различной направленности на развитие скоростно-силовых способностей у юных пловцов.

Методы и организация исследования. В ходе исследования использовались следующие методы: методы сбора текущей информации, педагогические контрольные испытания, хронометрирование, статистические методы анализа данных.

Результаты исследования. Для решения первой задачи анализировались нормативные оценки программных требований для возрастного диапазона пловцов 9–18 лет по общей и специальной физической подготовке [6]. Определялись процентные темпы прироста «отличных» по 5-балльной шкале оценки результатов (относительно возраста 18 лет) в четырех упражнениях, отражающих уровень развития скоростно-силовых способностей. На рисунке показана динамика прироста результатов четырех контрольных упражнений в соответствии с программными требованиями шкалы оценки.

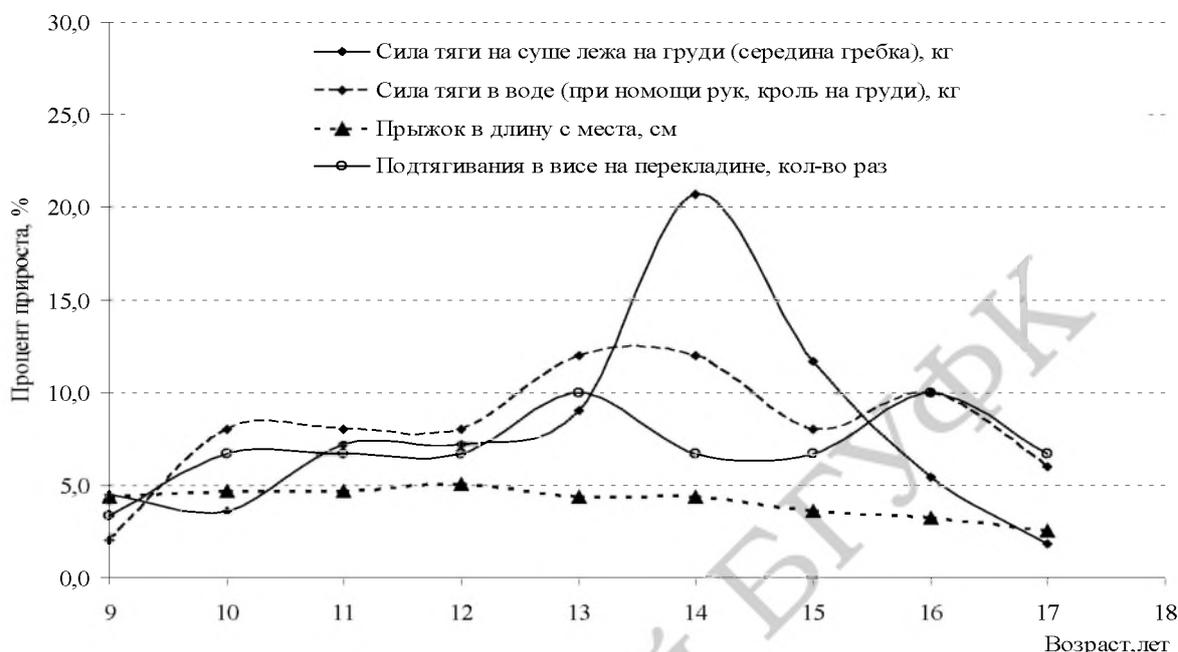


Рисунок – Динамика процентного прироста результатов тестирования скоростно-силовых способностей пловцов-юношей 9–18 лет

Заметны более высокие темпы прироста скоростно-силовых показателей у пловцов-юношей в возрастном диапазоне 13–15 лет.

При решении второй задачи был проведен педагогический эксперимент, предусматривающий изучение влияния различных по содержанию, но одинаковых по программным параметрам специальных тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности на уровень развития данного физического качества.

В эксперименте принимали участие две группы пловцов-юношей в возрасте 13–14 лет ($n=20$), имеющих спортивную квалификацию I и II разряда. Тренировочный процесс в данных группах по параметрам объема, интенсивности и соотношению средств общей и специальной направленности был идентичен и соответствовал программным требованиям. Экспериментом предусматривалось внесение изменений только в содержательную часть специальных тренировочных нагрузок в воде на протяжении трех месяцев соревновательного периода с мая по июль.

Пловцы первой группы выполняли тренировочные программы силовой направленности в воде с использованием упражнения «плавание на привязи» с интенсивностью 60–70 % от максимальной. Пловцы второй группы применяли упражнение – «плавание с лопаточками» с аналогичным объемом и интенсивностью, что и первая группа. В начале и в конце эксперимента спортсмены обеих групп участвовали в тестировании с выполнением четырех предусмотренных программными требованиями упражнений скоростно-силовой направленности.

Среднегрупповые результаты педагогического тестирования в начале эксперимента не выявили достоверных различий в уровне скоростно-силовой подготовленности юных пловцов, участвующих в эксперименте (таблица 1).

Таблица 1 – Средние значения результатов тестирования скоростно-силовых способностей юных пловцов 13–14 лет в начале эксперимента

Показатели	Исходные данные		Разница	Достоверность различий
	1 группа, $\bar{X} \pm m$	2 группа, $\bar{X} \pm m$		
Сила тяги на суше, кг	27,32±2,31	26,96±1,98	0,36±0,45	>0,05
Сила тяги в воде, кг	14,7±1,32	14,10±2,03	0,6±0,21	>0,05
Прыжок в длину с места, см	196±6,24	203±5,21	7,0±1,99	>0,05
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	9,9±1,6	10,1±1,5	0,2±0,09	>0,005

Выполнение в течение соревновательного периода, с мая по июль, предусмотренных экспериментом тренировочных упражнений скоростно-силовой направленности вызвало достоверные изменения результатов тестирования пловцов. В таблице 2 представлен сравнительный анализ результатов выполнения четырех тестовых упражнений скоростно-силовой направленности пловцами двух групп до и после эксперимента. За три месяца тренировочного процесса результаты тестирования продемонстрировали прирост уровня скоростно-силовой подготовленности в четырех упражнениях у всех пловцов. Однако прирост в тестирующих упражнениях «сила тяги на суше» и «сила тяги в воде», отражающих проявление специальных скоростно-силовых способностей, у всех пловцов первой группы оказался выше в среднем на 6,89 %, чем во второй группе. Это отражает в целом специализированный характер выполненного юными пловцами объема тренировочных нагрузок за анализируемый отрезок времени.

В первой группе достоверно выше оказался прирост данных показателей в сравнении со второй группой ($p < 0,05$). С большой вероятностью можно констатировать, что этот прирост был обеспечен включением в тренировочный процесс специального упражнения «плавание на привязи».

Таблица 2 – Сравнительный анализ результатов тестирования скоростно-силовых способностей юных пловцов 13–14 лет

Контрольные испытания	Ключевые показатели		Разница		Достоверность различий
	1-я группа, $\bar{X} \pm m$	2-я группа, $\bar{X} \pm m$	1-я группа, $\bar{X} \pm m$	2-я группа, $\bar{X} \pm m$	
Сила тяги на суше	30,8±2,6	29,1±2,3	3,5±0,8	2,1±0,7	>0,05
Сила тяги в воде	16,9±1,8	15,8±2,0	2,2±0,2	1,7±0,5	>0,05
Прыжок в длину с места, см	201,9±7,0	209±6,8	5,9±1,1	6±0,7	<0,05
Подтягивание на перекладине, раз	11,2±1,1	11,4±1,0	1,3±0,1	1,3±0,1	>0,005

Заключение. В результате проведенных исследований было выявлено, что:

– программными требованиями для специализированных учебно-спортивных учреждений по плаванию предусмотрены более высокие темпы прироста скоростно-силовых показателей у юношей в возрастном диапазоне 13–15 лет;

– использование различных по содержанию тренировочных нагрузок при условии соблюдения одинаковых парциальных объемов позволяет достичь различный по величине прирост уровня развития скоростно-силовых качеств у юных пловцов;

– выполнение тренировочных программ силовой направленности в воде с использованием упражнения «плавание на привязи» с интенсивностью 60–70 % от максимальной позволило обеспечить на 6,89 % прирост результатов выполнения тестов скоростно-силовой направленности.

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006. – 528 с.

2. Жукова, Т. А. Теоретическое обоснование системы спортивного отбора в плавании и других водных видах спорта / Т. А. Жукова // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств: в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2012. – Ч. 2. – С. 199–202.

3. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин, П. В. Квапук, В. Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

4. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов / В. Г. Никитушкин: метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.

5. Платопов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платопов. – К.: Олимп. л-ра, 2004. – 808 с.

6. Плавание. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / П. М. Прилуцкий, Е. И. Иванченко. – Минск, 2008. – 138 с.

7. Плавание и методика преподавания: типовая учебная программа для средних школ-училищ олимпийского резерва, реализующих образовательные программы, интегрированные с образовательными программами высшего образования I степени / Т. А. Жукова, С. Е. Жуков, А. П. Алдреев. – Минск: ГУ «РУСЦ ФВН», 2011. – 20 с.

8. Попов, О. И. Теоретико-методические основы построения многолетней тренировки в возрастных группах / О. И. Попов, Н. Ж. Булгакова // Плавание: исследования, тренировка, гидрореабилитация; под общ. ред. В. П. Петряева. – СПб.: Плавин, 2007. – С. 88–90.

9. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / В. П. Филин. – М.: ФиС, 1987. – 128 с.