

ВЗАИМОСВЯЗЬ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КОНЬКОБЕЖЕК 9–11 ЛЕТ

Савченко Т.М., Альшевский И.И., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Многолетняя подготовка конькобежцев высокого класса – процесс сложный и многогранный. В связи с этим наиболее актуальным является подбор целенаправленных средств спортивной тренировки юных конькобежцев. На этапе начальной подготовки в детско-юношеских спортивных школах занятия направлены на развитие тех физических качеств, к которым предъявляет требования специфика избранного вида спорта. В современной тренировке общая физическая подготовленность спортсменов связана не с разносторонним развитием вообще, а с совершенствованием качеств и способностей, оказывающих определенное влияние на уровень спортивных достижений и эффективность протекания тренировочного процесса [1].

Общая физическая подготовка юных конькобежцев является основой для специальной физической нагрузки. Она предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей органов и систем организма, а также их проявления в процессе мышечной деятельности. Специальная физическая подготовка – это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных для соревновательной деятельности юных конькобежцев, а также избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения в избранном виде спорта.

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач [2].

В конькобежном спорте можно выделить следующие ведущие физические качества: скоростно-силовые способности, скоростная выносливость, общая выносливость, гибкость и ловкость.

По нашим наблюдениям, в учебно-тренировочных занятиях юных конькобежцев для развития скоростно-силовых способностей используются прыжки, многоскоки, упражнения с отягощением, упражнения на тренажерах, имитационные упражнения.

Для развития скоростной выносливости применяют беговые упражнения (300–800 м), имитационные упражнения, бег на коньках, бег на роликовых коньках.

В качестве основных средств, развивающих общую выносливость, используют беговые упражнения, езду на велосипеде, спортивные игры, бег на роликовых коньках, бег на коньках.

Гимнастические упражнения применяются для развития гибкости, а игровые упражнения – ловкости.

Цель. Дальнейшее совершенствование методики спортивной тренировки юных конькобежек на этапе начальной подготовки в детско-юношеской спортивной школе.

Задача. Выявить взаимосвязь средств общей и специальной физической подготовки юных конькобежек. Для решения поставленной в работе задачи использовались методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование, математическая статистика.

Организация исследования. Под наблюдением находилось 17 девочек в возрасте 10–11 лет, занимающихся конькобежным спортом в минской детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва по конькобежному спорту.

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе был проведен анализ научно-методической литературы, изучались особенности тренировочного процесса конькобежцев, требования, предъявляемые к уровню физической и технической подготовленности конькобежцев на первоначальном этапе многолетней спортивной подготовки [3].

На втором этапе нами было проведено тестирование физических качеств юных конькобежцев (апрель 2008 г.). Уровень качества быстроты у юных конькобежек определялся нами по результатам легкоатлетического бега на 10 и 30 м; скоростно-силовые способности – по результатам бега на дистанцию 300 м, прыжка в длину с места, 10-кратного прыжка с ноги на ногу, многоскоков на 100 м (учитывалось время и количество шагов), пригибной ходьбы на 200 м; выносливости – бега на 2000 м и 5-минутного бега. Качество ловкости определялось при выполнении бега на 10 метров змейкой, а также челночного бега на 30 м. Наклон вперед из положения сидя характеризовал качество гибкости.

Тестирование проводилось в одинаковых для всех спортсменов условиях, в первой половине дня, каждому испытуемому предлагалось время для индивидуальной разминки (10–15 мин), а также пробные попытки в каждом виде испытаний.

По результатам соревнований начинающих конькобежцев на дистанциях 300 и 500 метров (январь 2009 г.), определялся уровень скоростно-силовой подготовленности спортсменов [4].

Полученные результаты. Полученные индивидуальные показатели физической подготовленности юных конькобежек, были преобразованы в средние статистические, на основании которых можно судить об общем уровне развития физических качеств у спортсменок одной возрастной группы (таблица 1).

Анализ результатов выявил, что начинающие конькобежки 10–11 лет имеют в среднем удовлетворительные показатели физической подготовленности и не имеют значительных отличий друг от друга. Так, например, в беге на 10 м были показаны результаты от 2,4 с до 2,6 с, а в беге на 10 м змейкой – от 2,6 с до 2,9 с. Размах варьирования составил соответственно 0,2 с и 0,3 с. Остальные тесты также не выявили значительных отклонений выборки.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности юных конькобежек (n=17)

Виды испытаний	Среднее значение	Размах варьирования
Бег 10 м, с	2,5	0,2
Бег 30 м, с	8,1	0,7
Бег 300 м, с	70,4	6,1
Прыжок в длину, см	182	37
10-кратный прыжок, см	2043	469
Многоскоки 100 м	50,5+27,0	20+6,5
Пригибная ходьба 200 м, с	66,2	18,7
Бег 2000 м, мин, с	8,30	0,35
5-минутный бег, м	1077	150
Бег 10 м змейкой, с	2,76	0,3
Челночный бег 30 м, с	8,9	0,4
Наклон вперед, см	7,5	12

Для проверки взаимосвязи средств общей и специальной подготовленности конькобежек 9–11 лет мы в нашем исследовании определяли межтестовую корреляцию. Установленные значения этих показателей представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Зависимость тестовых показателей с соревновательными результатами конькобежцев

Виды испытаний	Бег на коньках 500 м	Бег на коньках 300 м
Бег 10 м, с	0,581	0,299
Бег 30 м, с	0,356	0,299
Бег 300 м, с	0,836	0,762
Прыжок в длину, см	0,509	0,641
10-кратный прыжок, см	0,316	0,083
Многоскоки 100 м	0,945	0,568
Пригибная ходьба 200 м, с	0,371	0,280
Бег 2000 м, мин, с	0,441	0,14
5-минутный бег, м	0,255	0,278
Бег 10 м змейкой, с	0,767	0,205
Челночный бег 30 м, с	0,637	0,700
Наклон вперед, см	0,779	0,649

Полученные показатели межтестовых корреляционных связей в отобранном комплексе средств педагогического контроля свидетельствуют о том, что бегу на коньках на 300 метров эквивалентны следующие тесты: 1) бег 300 м ($r=0,762$); 2) челночный бег 30 м ($r=0,700$); 3) наклон вперед ($r=-0,649$); 4) прыжок в длину ($r=-0,641$); 5) многоскоки 100 м ($r=0,568$).

Бегу на коньках на 500 м соответствуют тесты: 1) многоскоки 100 м ($r=0,945$); 2) бег 300 м ($r=0,836$); 3) наклон вперед ($r=-0,779$); 4) бег 10 м змейкой ($r=0,767$); 5) челночный бег 30 м ($r=0,637$); 6) бег 10 м ($r=0,581$); 7) прыжок в длину ($r=-0,509$).

Таким образом, полученные результаты и их анализ позволяют сделать заключение о том, что в учебно-тренировочном процессе с юными конькобежцами целесообразно использовать средства спортивной подготовки, адекватные соревновательным результатам в беге на коньках. Такой подход построения учебно-тренировочного процесса на ранних этапах подготовки позволит, на наш взгляд, готовить более качественный резерв для спортсменов высокой квалификации.

1. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: учебное пособие / Е.И. Иванченко. – Минск: Четыре четверти, 1997. – Ч 2. – 179 с.

2. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 56–60.

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

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

ОБОСНОВАНИЕ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ КРИТЕРИЕВ УРОВНЯ СОПРЯЖЕННОГО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ

Сергеев С.А., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Специалисты в области спортивных единоборств, анализируя различные стороны специализированной подготовки, существенно расходятся во мнениях при попытке выделения отдельных критериев в качестве объективных показателей технического мастерства и дру-