

ИНФОРМАТИВНЫЕ ТЕСТЫ В ПОДГОТОВКЕ РЕЗЕРВА В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ

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

Введение. Система современной многолетней подготовки конькобежцев – многогранный процесс, объединяющий физическую, техническую, тактическую, психологическую их подготовленность. Научно-методическое обоснование подготовки спортивного резерва в настоящее время продолжает оставаться актуальной проблемой теории и методики конькобежного спорта. Это объясняется постоянным ростом спортивных достижений и высоким уровнем рекордов в скоростном беге на коньках, достичь которых может только талантливый спортсмен при условии научно обоснованной, правильно организованной подготовки, начавшейся в юношеском возрасте.

Дальнейший рост достижений в конькобежном спорте непосредственно связан с структурой годичной подготовки, планирования тренировочной и соревновательной деятельности, систематическим контролем за ходом тренировки с применением информативных тестов [1].

С целью определения взаимосвязи между результатами тестов по общей физической подготовленности, и соревновательными результатами по конькобежному спорту в работе были поставлены следующие задачи:

1. Подобрать тесты, которые в наибольшей степени могут прогнозировать спортивный результат на соревнованиях; 2. Провести сравнительный анализ результатов тестирования с результатами соревнований в беге на коньках.

Методы исследований. Для решения поставленных задач в работе использовались педагогические наблюдения, анализ спортивных результатов, тестирование физических качеств, математическая статистика.

Организация исследований. Под наблюдением находилось 38 юных спортсменов в возрасте от 11 до 12 лет, имеющих III спортивный разряд. В течение годичного цикла подготовки с ними проведено комплексное тестирование физических качеств. В программу тестирования входили: многоскоки 100 метров (регистрировалось время и количество шагов), сгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, бег на дистанциях 10, 300, 2000 м, пригибная ходьба 200 метров, челночный бег 3 по 10 метров, бег 10 метров змейкой, 5-минутный бег, наклон вперед из положения сидя. Тестирование занимающихся проводилось в спортивной школе в первой половине дня в форме соревнований. Перед началом стартов проводилась общая разминка 10–15 минут. Каждому испытуемому предлагались пробные попытки в очередном виде испытаний. Лучшие результаты вносились в протокол для дальнейшего анализа.

Полученные результаты и их обсуждение. Математический анализ полученных результатов выявил, что прирост результатов в беге на коньках на дистанцию 500 метров тесно связан с такими испытаниями, как многоскоки на дистанцию 100 м с ноги на ногу, у испытуемых они варьируют от минимального ($r=0,969$) до максимального ($r=0,993$), средний показатель равен 0,990. В летней подготовке ведущих конькобежцев Республики Беларусь прыжки и многоскоки занимают центральное место в содержании тренировки. По результатам этого теста определяется скоростно-силовая подготовленность спортсменов. Показатели сгибания рук в упоре лежа, характеризующие общую силу мышц, варьируют от 0,563 до 0,843, средний для группы равен 0,770. Прыжок в длину с места как показатель «взрывной

силы», проявляющейся у конькобежцев на стартовом разгоне, варьирует от 0,745 до 0,935, средний равен 0,835. В беговых упражнениях на дистанциях 300 метров показатели варьируют от 0,637 до 0,925, средний – 0,892; на дистанции 2000 – соответственно от 0,564 до 0,859, а средний – 0,748. Пригибная ходьба в подготовительном периоде тренировки конькобежцев занимает особое место. Результаты тестирования на дистанции 200 м выявили сильную функциональную зависимость с результатами в беге на коньках, равную 0,996. Соревновательные результаты в беге на коньках и челночный бег 3×10 метров также имеют высокий показатель – 0,951.

Результаты проведенного тестирования юных конькобежцев в подготовительном периоде тренировки позволили определить уровень их общей физической подготовленности, а также выявить локальное развитие физических качеств. Так, например, выявлено, что спортсмены показывают достаточно высокие результаты в упражнениях, характеризующих скоростную и скоростно-силовую подготовленность. Коэффициенты корреляции в этих испытаниях составили 0,990–0,770. Относительно ниже, однако также высокие, получены в упражнениях, характеризующих выносливость спортсменов. Так, в беге на дистанцию 2000 м и в 5-минутном беге коэффициенты корреляции были в пределах от 0,892 до 0,748. Можно предположить, что у детей с 11 до 14 лет преимущественно проявляется скоростная подготовленность во всех ее проявлениях, с относительно недостаточным развитием общей и специальной выносливости, так как сенситивный период развития этого качества приходится на возраст 18–20 лет [4].

В последнее время стало очевидным, что наивысшая физическая и функциональная готовность конькобежцев в большей степени зависит от качества и количества выполненной работы как в подготовительном так и в соревновательном периоде. Если говорить о качестве, то сюда можно отнести объем выполняемой нагрузки, который должен соответствовать периоду подготовки, а также соответствие нагрузки возможностям организма спортсмена. Несоблюдение этих требований может создать условия для перенапряжения отдельных функциональных систем организма юных, неокрепших спортсменов, приводящие в конечном итоге к перетренировке.

Для организации процесса спортивной подготовки и целенаправленного ее проведения тренеру необходимо систематически иметь сведения об уровне развития основных физических качеств занимающихся. Так, например, для определения быстроты у начинающих спортсменов можно ограничиться проведением бега на дистанцию 30 м, для спортсменов более высокой квалификации использовать бег на 60–100 метров. Для определения силовой подготовленности конькобежцев традиционно применяются различные прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, (10-кратный прыжок, многоскоки). Результаты бега на дистанции 2000 м и 5-минутный бег являются показателем уровня развития выносливости спортсменов. Тестирование целесообразно проводить как минимум в конце каждого мезоцикла тренировки конькобежцев.

Наиболее информативными тестами, характеризующими уровень физической подготовленности юных конькобежцев в подготовительном периоде, являются: 10-кратный прыжок с места, пригибная ходьба на дистанцию 200 м, бег на дистанции 30 и 2000 метров.

В соревновательном периоде тренировки конькобежцев специальная подготовленность определяется по результатам соревнований в беге на коньках на дистанциях 300 и 500 метров.

Заключение. Анализ полученных результатов позволяет заключить, что использование информативных тестов в подготовительном периоде является доступным методом проверки общего развития физических качеств спортсменов. Таким образом, систематический контроль подготовленности юных конькобежцев позволяет своевременно корректировать физическую нагрузку занимающихся, управлять учебно-тренировочным процессом, что, безусловно, может отразиться на качестве подготовки резерва конькобежцев высокой квалификации.

1. Конькобежный спорт: программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / разраб. И.И. Альшевский. – Минск, 2003. – 128 с.
2. Тоболич, Р.Г. Показатели физической подготовленности конькобежцев как критерий спортивного отбора в группы спортивного совершенствования / Р.Г. Тоболич, И.И. Альшевский // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физ. культуре и спорту: материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта», г. Минск, 8–10 апр. 2009 г. / редкол.: М.Е. Кобринский (председатель) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2009. – Т. 2. – С. 113–115.
3. Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. В.М. Зацюрского. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Спортивная физиология: учебник для средних и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 462 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ РЕЗЕРВА В ПАРУСНОМ СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Томилин К.Г., канд. пед. наук, доцент,

Сочинский государственный университет туризма и курортного дела,
Россия

Многолетние исследования КНГ (1984–2009 гг.) выявили, что яхтсменов мирового уровня выделял отличный выход на 1-й знак, который дополнялся продвижением во флоте вперед и на других участках дистанции (как правило, в пределах 2–4 мест). В «модели» олимпийского чемпиона 2008 года 30–50 % конкурентов опережалось уже со старта; до 87,9 % успеха обеспечивалось после прохождения 1-й лавировки. Оставшиеся 12,1 % складывались из успешных перемещений на полных курсах – 7,4 % и других лавировках – 4,7 %.

Выявлено, что ведущим физическим качеством для яхтсменов-гонщиков высокой квалификации является выносливость. Найдена взаимосвязь уровня функциональной подготовленности (МПК мл/мин/кг) и многолетней динамики спортивных результатов отдельных гонщиков, а также эффективности операторской деятельности (% ошибочных ответов при решении тактических задач, в усложненных условиях); взаимосвязь результатов при сдаче норматива в беге на 3000 м и успешности выступлений яхтсменов при сильном ветре и т. д.

В олимпийской национальной команде яхтсменов 1984–1988 гг. большая половина гонщиков вполне профессионально занималась греблей, плаванием и другими видами спорта, связанными с проявлением выносливости. Данный факт заставлял по-новому взглянуть на функциональную подготовленность яхтсменов как средство поддержания стабильности интеллектуальных процессов. И, соответственно, пересмотреть всю систему отбора, тренировки и подготовки гонщиков к ответственным состязаниям [1–4].

В то же время опрос, проведенный КНГ среди рядовых тренеров СССР, выявил, что Государственная программа обучения детей и молодежи в ДСШ, СДЮШОР, ШВСМ, МЦОП по парусному спорту в 1984–1990 гг. не выполняла своих функций и не обеспечивала притока полноценного резерва в сборную команду страны. Появление одаренных и подготовленных яхтсменов происходило вопреки этой системе. Широко применялось «натаскивание» спортсменов на результат, без обеспечения разносторонней основательной подготовки; спортсмены зачастую были технически не обучены в достаточной степени; имелись серьезные упущения по знанию правил парусных гонок. И главной бедой многие называли «отсутствие хорошей школы парусного спорта» [3, 5, 7].