

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЯХТСМЕНОВ 14–16 ЛЕТ

Савицкий А.В.,

Загоровский В.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Важное место в системе управления подготовкой юных спортсменов отводится педагогическому контролю, совершенствование которого является важнейшей предпосылкой повышения эффективности тренировочного процесса. Педагогический контроль предусматривает владение специальными знаниями и умениями, обеспечивающими правильное наблюдение, анализ и оценку действий занимающихся, выявление недочетов в собственных действиях, определение степени пригодности и эффективности средств, методов и организационных форм работы в конкретных условиях [2, 5].

Необходимым условием эффективного управления является точность оценки исходного и текущего уровня подготовленности спортсмена и их динамики на планируемом отрезке времени [1, 3].

Эффективность процесса подготовки спортсмена в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать уровень управленческих решений при подготовке занимающихся.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется посредством решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др. [4].

Сегодня трудно назвать класс яхт, где уровень физической подготовленности не являлся бы определяющим для достижения высокого спортивного результата. В то же время вопрос об объективной оценке уровня общей физической подготовленности яхтсменов в настоящее время изучен недостаточно.

Задачей исследования было определение объективного уровня общей физической подготовленности белорусских яхтсменов. На основе этих данных разработать шкалу оценки уровня общей физической подготовленности яхтсменов.

Объекты исследования: белорусские яхтсмены в возрасте 14–16 лет, занимающиеся в РЦОП по парусному спорту, учреждение СДЮШОР по парусному спорту г. Минска, учреждение «Гомельская ДЮСШ «Омега», и учреждение «Гродненская областная СДЮШОР профсоюзов «Неман».

Организация и методы исследования. Для определения уровня общей физической подготовленности использовались педагогические контрольные испытания (тестирование) как метод контроля за состоянием общей физической подготовленности, которые проводились согласно представленным тестам в программе для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва по парусному спорту [7]. Выполнялись следующие тесты:

- подтягивание, «уголки» и отжимание отражают уровень развития силовых способностей;
- прыжок в длину с места отражает уровень развития скоростно-силовых способностей;
- наклон вперед отражает уровень развития гибкости;
- челночный бег – уровень развития координационных способностей;
- плавание 50 м – уровень развития скоростных способностей;
- откренивание – уровень развития статической силы.

Экспериментальные исследования проводились на соревнованиях по общей физической подготовке яхтсменов. В исследованиях принимали участие 90 спортсменов (юноши 14–16 лет).

Для преобразования спортивных результатов в оценки были использованы специальные шкалы. Для проведения процедуры оценивания и выработки нормативов применялся непараметрический метод перцентилей. Этот метод позволяет с помощью перцентильной шкалы выделить лиц со средними, высокими и низкими показателями. Перцентильные шкалы относятся к сигмовидным шкалам.

В основе перцентильной шкалы лежит принцип начисления очков, которые приравниваются проценту спортсменов, результаты которых опередил данный спортсмен. Интервал этой шкалы называется перцентилем. Один перцентиль включает 1 % всех испытуемых. Перцентили – это показатели типа средних по положению в ряду. Они определяются по месту нахождения после того, как все данные будут ранжированы по величине изучаемого признака. 50-процентный перцентиль известен под именем медианы.

Согласно общепринятым положениям, в математической статистике, биологии, физиологии, современной медицине представление о норме связывают со среднестатистической величиной исследуемых показателей и отклонением от нее в заданном известном диапазоне (доверительный интервал). Устанавливая границы нормы, делают таким образом, чтобы в них находились 95 % значений, полученных у практически здоровых, нормальных испытуемых. Иногда диапазон нормы устанавливают в более узких доверительных пределах. Центральные 95 % полученных значений рекомендуется использовать как диапазон нормы.

На основе полученных значений и рассчитанных должных нормативных уровней были разработаны оценки для спортсменов в каждом возрасте, которые приведены в таблице.

Составленные перцентильные таблицы оценки общей физической подготовленности рекомендуется использовать при проведении этапного, текущего и оперативного педагогического контроля в условиях учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Представленные величины могут быть также рекомендованы в качестве должных нормативных показателей для мальчиков разных возрастных групп. Применение указанных таблиц с оценками окажет эффективную помощь тренерам при проведении комплексного педагогического контроля, а также отбора на этапе начальной подготовки.

Таблица – Шкала оценок общей физической подготовленности для яхтсменов 14–16 лет (юноши)

Возраст, лет	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
<i>Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз</i>					
14	11 и более	9–10	7–8	5–6	4 и менее
15	13 и более	11–12	9–10	7–8	6 и менее
16	17 и более	15–16	13–14	11–12	10 и менее
<i>Прыжок в длину с места, см</i>					
14	213 и более	196–212	189–195	182–188	181 и менее
15	221 и более	212–220	203–211	194–202	193 и менее
16	239 и более	228–238	217–227	206–216	205 и менее
<i>Наклон вперед, см</i>					
14	13 и более	11–12	9–10	7–8	6 и менее
15	14 и более	12–13	10–11	8–9	7 и менее
16	15 и более	13–14	11–12	9–10	8 и менее
<i>Челночный бег 4×9 м, с</i>					
14	10.2 и менее	10.3–10.8	10.1–10.6	10.7–11.2	11.7 и более
15	9.3 и менее	9.4–10.9	10.0–10.5	10.6–11.1	11.2 и более
16	8.9 и менее	9.0–9.5	9.6–10.1	10.2–10.7	10.8 и более
<i>Отжимание, кол-во раз</i>					
14	51 и более	46–50	40–45	34–39	33 и менее
15	58 и более	52–57	46–51	40–45	39 и менее
16	63 и более	57–62	52–56	46–51	45 и менее

Возраст, лет	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
<i>Поднимание ног до прямого угла в висе на стенке спиной («Уголки»), кол-во раз</i>					
14	36 и более	30–35	24–29	18–23	17 и менее
15	40 и более	34–39	28–33	22–27	21 и менее
16	44 и более	38–43	32–37	26–31	25 и менее
<i>Плавание на дистанции 50 м, с</i>					
14	39,9 и менее	40–44,4	44,5–40,0	44,6–49,0	49,1 и более
15	36,0 и менее	36,1–39,0	39,1–42,0	42,1–45,0	45,1 и более
<i>Плавание на дистанции 100 м, с</i>					
16	1.30,0 и менее	1.30,1–1.35,0	1.35,1–1.40,0	1.40,1–1.45,0	1.45,1 и более
<i>Откренивание, с</i>					
14	116 и более	106–115	95–105	84–94	83 и менее
15	127 и более	116–126	105–115	94–104	93 и менее
16	132 и более	121–131	110–120	101–109	100 и менее

Выводы

1. Разработаны шкалы оценки уровня общей физической подготовленности для яхтсменов 14–16 лет по показателям подтягивание, отжимание, наклон вперед, «уголки», челночный бег, прыжок в длину с места, плавание и откренивание.

2. Предложенная шкала для контроля уровня общей физической подготовленности предусматривает:

- сравнение индивидуальных особенностей спортсмена,
- оценку общей физической подготовленности в любой момент времени,
- контроль изменения в течение года,
- коррекцию тренировочного процесса в соответствии с изменениями показателей подготовленности.

1. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

2. Ларин, Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена: учеб. пособие / Ю.А. Ларин. – М.: Терра-Спорт, 1999. – 90 с.

3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 808 с.

4. Смирнов, Ю.И. Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности: учеб. пособие / Ю.И. Смирнов. – Малаховка: МОГИФК, 1986. – 68 с.

5. Томилин, К.Г. Парусный спорт: «Годичный цикл подготовки квалифицированных яхтсменов»: учеб. пособие / К.Г. Томилин, Т.В. Михайлова, М.М. Кузнецова – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 40 с.

6. Парусный спорт: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / НИИ физ. культуры и спорта РБ; сост. А.Н. Морозов, А.С. Дубковский, А.Л. Капыш. – Минск, 2006. – 76 с.

7. Официальный сайт Белорусской федерации парусного спорта // Результаты соревнований по ОФП 2014 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.yachting.by>. – Дата доступа: 27.02.2015.

8. Blahnik, J. Full-Body flexibility / J. Blahnik // A proven 3-step method of stretching. – Human Kinetics, 2004. – 203 p.