

Так, при передвижении на лыжах одновременным одношажным коньковым ходом показатели специальной физической подготовленности значительно увеличиваются в 15–16 лет.

При передвижении коньковым ходом без палок с одновременным махом рук значительное увеличение показателей специальной физической подготовленности наблюдается у спортсменов 16–17 лет.

При передвижении на лыжах одновременным бесшажным коньковым ходом наибольшее увеличение показателей наблюдается в 15–16 и 19–20 лет.

При передвижении попеременным двухшажным классическим ходом без палок наибольший прирост результатов наблюдается в 15–17 лет.

При передвижении попеременным бесшажным классическим ходом наибольший прирост результатов наблюдается в 19–20 лет.

Анализируя результаты исследований, следует отметить, что наибольший прирост специальной скоростно-силовой подготовленности наблюдается в следующие возрастные периоды: 15, 16, 17, 19 и 20 лет. Поэтому значительную часть тренировочных нагрузок скоростно-силового характера следует планировать именно в эти возрастные периоды, исходя при этом из уровня развития данного качества, что, несомненно, будет способствовать повышению спортивно-технического мастерства и как следствие – улучшению спортивных результатов.

Данные, полученные в результате тестирования, следует использовать для коррекции тренировочного процесса на разных этапах подготовки.

При высоком уровне развития скоростно-силовых качеств тренеру необходимо планировать занятия, направленные на совершенствование других физических качеств и поддержание высокого уровня скоростно-силовой подготовленности.

Выводы

1. Для достижения высоких спортивно-технических результатов в спринтерских дисциплинах необходимо осуществлять постоянный контроль уровня развития специальных скоростно-силовых качеств, что позволит своевременно вносить коррективы в планы учебно-тренировочных занятий.

2. С повышением возраста и спортивной квалификации повышается уровень специальной скоростно-силовой подготовленности.

3. Наиболее интенсивное развитие специальных скоростно-силовых качеств наблюдается в 15, 16, 17, 19 и 20 лет.

4. Тестирование специальных скоростно-силовых качеств позволит своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

1. Авдеев, А. А. Построение тренировочного процесса лыжников-спринтеров массовых разрядов в подготовительном периоде годового цикла: дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04 / А. А. Авдеев. – СПб., 2007. – 178 с.

2. Волков, Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 504 с.

3. Листопад, И. В. Скоростно-силовая подготовленность лыжников-гонщиков разной квалификации и методика ее совершенствования: дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04 / И. В. Листопад. – Минск, 1983. – 223 с.

4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЕННИСИСТОВ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ БГУФК (МУЖЧИНЫ))

Боярина Ю.С., Цагельникова А.А., Цыганов О.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республики Беларусь

В наши дни теннис достиг такого высокого уровня развития, что стал одним из самых популярных и престижных видов спорта. Естественно, что успеха в этом виде спорта могут добиться спортсмены, отличающиеся высоким уровнем физической подготовленности.

По данным С.П. Белиц-Геймана, лучшие теннисисты современности – это настоящие атлеты. Длина тела спортсменов (мужчин) относится к классу очень большой, поскольку она превышает величину 186 см. Рост современных теннисистов колеблется в среднем в пределах 190–200 см. Их отличает высокий уровень развития специальных двигательных способностей (скоростных способностей, выносливости и других) [1].

Реакция теннисиста многообразна и является сложной. Вот, например, краткий перечень действий принимающего подачу: 1) увидеть мяч, 2) оценить направление его полета, 3) силу, 4) вид удара (вращение), 5) определить место отскока мяча, 6) выбрать вид ответного удара и начать действовать [2, 3].

Учитывая отмеченное, физическая подготовка имеет особое значение, что обуславливает необходимость проведения педагогического контроля за уровнем воспитания физических качеств у теннисистов.

Таким образом, наше исследование проводилось с целью педагогического контроля уровня физической подготовленности квалифицированных теннисистов 17–20 лет, специализирующихся по теннису (мужчины). Непосредственными задачами, требующими проведения исследований, в работе были:

1. Определить батарею тестов для оценки специальной физической подготовленности квалифицированных теннисистов 17–20 лет.

2. Определить уровень физической подготовленности квалифицированных теннисистов 17–20 лет специализирующихся по теннису (мужчины).

3. Определить основные статистические характеристики полученных результатов.

Поставленные задачи решались при помощи следующих методов:

1. Анализ и обобщение литературных данных.

2. Тестирование специальной физической подготовленностью группы теннисистов.

3. Оценка результатов тестирования.

Для тестирования были взяты тесты из литературного источника Международной теннисной ассоциации (ITF), предлагаемые для оценки специальной физической подготовленности мировых профессиональных теннисистов. К сожалению, эти тесты не имеют шкалы измерений, вместо этого представлены средние результаты выборки, которые приведены в таблице 1.

Таблица 1 – шкала результатов для тестирования по Мигелю Креспо и Дейву Милею [4]

Тесты	18-метровый рывок, с	Паучий тест, с	Отжимания, кол-во раз, в мин	Бег 2 км 400 м, мин	Прыжок в высоту, см
Средний результат	3,16 муж. 3,58 жен.	17,4 муж. 18,0 жен.	34–38 муж. 26–29 жен.	10,13 муж. 11,22 жен.	52,5 муж. 39 жен.

Поэтому мы в нашем исследовании определяли с ср. нашей выборки для сравнения со средними результатами мировых теннисистов, а затем вычисляли среднее квадратическое отклонение для характеристики распределения результатов тестирования.

В таблице 2 представлены сведения о результатах тестирования квалифицированных теннисистов, участвующих в соревнованиях и имеющих белорусский рейтинг (мужчины), заочной и дневной формы обучения БГУФК. Внизу таблицы представлены сведения об основных статистических характеристиках результатов.

Таблица 2 – Результаты тестирования студентов БГУФК (мужчин)

Фамилия, И.	Квалификация	Тесты				
		18-метровый рывок, с	Паучий тест, с	Отжимания, кол-во раз в мин	Бег 2 км 400 м, мин	Прыжок в высоту, см
1. Коротченя А.	МСМК	2,96	16,2	38	10,06	60
2. Василевский А.	МС	2,83	16,1	32	9,58	55
3. Филин П.	МС	3,1	16,4	35	10,1	47
4. Шило Я.	МС	3,2	16,2	30	10,16	52,5
5. Булицкий А.	МС	3,05	16,1	36	10,12	57
6. Ивапко И.	МС	3,07	17,4	28	10,17	50
7. Чубков Н.	МС	3,2	17,7	26	10,08	47
8. Калинин И.	КМС	3,2	16,2	32	10,05	53
9. Клыгин А.	МС	3,3	17,3	26	10,18	52,5
	χ	3,2	16,4	31,44	10,05	52,6
	σ	0,14	0,49	4,3	0,18	4,32

Далее мы в наших исследованиях, во-первых, вычислили среднее наших результатов и сравнили с результатами теннисистов мирового уровня, а также подсчитали процент результатов выше и ниже средних результатов мировых теннисистов для нашего уровня подготовленности. В таблице 3 представлены эти сведения.

Таблица 3 – Процентное соотношение результатов тестирования студентов БГУФК и средних результатов теннисистов мирового уровня

Сравнение процентов и сигмальные интервалы	Тесты				
	18-метровый рывок, с	Паучий тест, с	Отжимания, кол-во раз в мин.	Бег 2 км 400 м, мин.	Прыжок в высоту, см
% выше средних результатов теннисистов мирового уровня	55,5	77	22	66	44
% ниже средних результатов теннисистов мирового уровня	44,5	33	78	34	56
χ теннисистов мирового уровня	33,16	17,4	34-38	10,13	52,5
χ наших теннисистов	3,11	16,7	31	10,05	52,6
$\chi+3$ для наших теннисистов	3,55	18,2	44	10,18	65,5
$\chi-3$ для наших теннисистов	2,67	15,2	18	9,42	39,7

По представленным результатам можно сказать, что уровень физической подготовленности наших теннисистов в целом выше среднего уровня теннисистов профессионалов. По тесту на силовую выносливость «отжимания в течение одной минуты» мы значительно отстаем, так как в среднем наши теннисисты отжимаются на 5 раз меньше. В прыжках в высоту, несмотря на то, что процент прыжков наших теннисистов ниже среднего и составляет 44 %, в целом средний показатель такой же. По остальным тестам, это тесты на выносливость и скоростные качества, мы превосходим теннисистов мирового уровня.

Таким образом, в нашем исследовании мы определили уровень физической подготовленности квалифицированных теннисистов 17–20 лет, специализирующихся по теннису, дневной и заочной формы обучения БГУФК (мужчины) и определили основные статистические характеристики полученных результатов.

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис / С. П. Белиц-Гейман. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 224 с.
2. Скородумова, А. П. В теннис играет выносливый / А. П. Скородумова // Теннис. – М., 1995. – № 10. – С. 18–19.
3. Скородумова, А. П. Реакция решает все / А. П. Скородумова // Теннис. – М., 1995. – № 10. – С. 20–21.
4. Miguel Crespo and Dave Miley. *Advanced Coaches Manual* / Miguel Crespo, Dave Miley. – (ITF Ltd), 1998. – 334 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ГОНЩИКОВ ВМХ

Булатов П.П., доцент, **Лукина Е.П.**,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Велосипедный мотокросс или ВМХ (англ. *Bicycle Moto Cross*, «велосипедный мотокросс») – одна из дисциплин велосипедного спорта. Это популярный и стремительно развивающийся вид экстремального спорта. Первые велосипеды для трюков появились в 70-х годах, в Калифорнии, США, а в наши дни ВМХ уже является олимпийским видом спорта. В октябре 2003 года на очередном конгрессе Международного Союза Велосипедистов было объявлено, что Международный олимпийский комитет (МОК) включил в программу летних Олимпийских игр 2008 года ВМХ. Он представлен одной мужской и одной женской дисциплинами.

Гонщик ВМХ должен обладать комплексом силовых способностей, куда входят: собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость. Для большинства видов спорта на короткие дистанции, наиболее информативной характеристикой являются скоростно-силовые способности, которые определяются отношением величины усилия ко времени достижения [5].

Скоростно-силовые способности обнаруживаются в двигательных действиях, где наряду с силой требуется проявление скоростных способностей и они могут быть охарактеризованы как способность спортсмена преодолевать значительные сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения [1, 2, 3].

Данные способности составляют основу физической подготовленности велосипедистов ВМХ, специализирующихся в гонках на короткие дистанции. При старте и финишировании скоростно-силовые способности становятся основными факторами, определяющими результат.

В целях совершенствования методики тренировки гонщиков ВМХ нами решалась задача: экспериментально обосновать методику развития скоростно-силовых способностей у гонщиков ВМХ (n=20).