

циональной асимметрии – Сп-Мп-Пл (сенсорная и моторная правосторонняя, психическая правосторонняя); у 2 % (1) спортсменов профиль функциональной асимметрии – Сл-Мл-Пп (сенсорная и моторная левосторонняя, психическая правосторонняя).

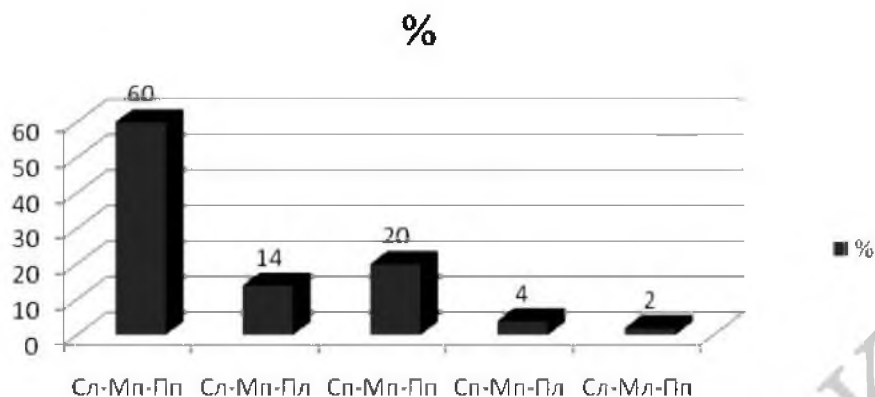


Рисунок – Процентное соотношение индивидуальных профилей спортсменов

Из рисунка видно, что доминирует профиль сенсорная левосторонняя-моторная правосторонняя-психическая правосторонняя, и лишь у 18 % спортсменов преобладают профили с психической левосторонней асимметрией, которая является наиболее благоприятной для спортивной деятельности, так как преобладание у спортсмена психической левосторонней асимметрии свидетельствует о лучшей социальной адаптации к стрессу, доминировании парасимпатической нервной системы, снижающей потери энергии. Также в ситуации напряжения произвольного контроля он быстрее осуществляет интеллектуальные и моторные операции по сравнению с испытуемыми с другими профилями латеральной организации мозга.

Таким образом, можно констатировать, что доминирующим профилем асимметрии спортсменов различных видов спорта является сенсорная левосторонняя, моторная и психическая правосторонняя асимметрия.

1. Брагина, Н. Н. Функциональные асимметрии человека: монография / Н. Н. Брагина, Т. А. Доброхотова. – М.: Медицина, 1988. – 240 с.

2. Классификация видов спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://opace.ru/a/klassifikatsiya_vidov_sporta. – Дата доступа: 25.02.2014.

3. Мельник, Е. В. Модель психологической подготовленности спортсменов в сложнocoordinateционных видах спорта / Е. В. Мельник, Е. В. Силич // Информационно-аналитический бюллетень. – Минск: БГУФК, 2012. – Вып. 14. Модели подготовки ближайшего резерва и национальных команд к Олимпийским играм. – С. 210–226.

4. Мещеряков, Б. Г. Межполушарная организация психических процессов / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко // Большой психологический словарь. – М., 2002. – С. 248–249.

5. Силич, Е. В. Индивидуализация психологической подготовки спортсменов с учетом профиля функциональной асимметрии / Е. В. Силич, Е. В. Мельник. – Психология XXI века (2007 г.), 2007.: ежегодная Международная конференция психологии.

ПРОБЛЕМА ТЕСТИРОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ

Лысенко Е.Н.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Современное спортивное каратэ развивается весьма интенсивно, однако в отличие от олимпийских видов спорта не имеет под собой обоснованной научной базы. Такое положение усложняет планирование тренировочного процесса, проведение исследований в данном виде спорта. Особую сложность составляет отсутствие специализированных тестов. Программа для ДЮСШ по каратэ предусматривает контроль физической подготовленности по данным следующих тестов: челночный бег 4×9 м (10×10), бег 1200 м, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места и наклон вперед, прыжок вверх с места, подтягивание на перекладине, вис на согнутых руках, толкание ядра весом 4 кг (3 кг), бег 1600 м, жим штанги лежа, количество ударов передней, дальней рукой и ногой 3×10 с, демонстрация техники [1].

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах тесты идентичны. В основном они направлены на контроль уровня общей физической подготовленности. Лишь несколько контрольных нормативов можно назвать специфическими для каратэ. Одним из таких тестов является контроль количества ударов передней и дальней рукой и кругового удара ногой, выполненных за 10 секунд. На этапе спортивного совершенствования используется толкание ядра, однако на практике тренеры не применяют данный способ контроля, так как отсутствуют специальные условия для его проведения.

Для того чтобы проверить, насколько данные тесты подходят для контроля уровня физической подготовленности каратистов различной квалификации, было проведено тестирование спортсменов. Исследование проводилось в соревновательный период, на базе Белорусской федерации традиционного каратэ. В нем принимали участие две группы спортсменов, различной квалификации, по 15 человек в каждой. Первая – группа спортивного совершенствования, состояла из спортсменов, регулярно выступающих на соревнованиях. Из них 46,6 % имели первый разряд, 40,0 % являлись кандидатами в мастера спорта и 13,3 % были мастерами спорта. Все испытуемые мужского пола, от 14 до 16 лет, имеющие стаж занятий более 6 лет. Вторая – учебно-тренировочная группа, состояла из спортсменов, редко участвующих в соревнованиях, но имеющих стаж занятий 5–6 лет. 40,0 % испытуемых данной группы не имели разряда, остальные (60,0 %) выполнили II разряд.

Для оценки уровня физической подготовленности спортсменов-каратистов были использованы тесты, рекомендованные программой по каратэ для ДЮСШ, на которые ориентируются большинство тренеров (согласно анкетированию): челночный бег 4×9м, бег 1200 м, сгибание – разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину и наклон вперед.

Полученный эмпирический материал был подвергнут статистической обработке. Чтобы иметь представление об общей тенденции изменения результатов тестирований у двух выборок, были рассчитаны основные статистические характеристики (таблица 1). Кроме того, был проведен корреляционный анализ, который выявил отсутствие взаимосвязей между тестами (таблица 2 и 3).

Таблица 1 – Основные статистические характеристики результатов тестирования

Характеристика	Челночный бег 4×9		Прыжок в длину		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа		Бег 1200 м		Наклон вперед	
	ГСС	УТГ	ГСС	УТГ	ГСС	УТГ	ГСС	УТГ	ГСС	УТГ
<i>X</i>	9,70	9,87	226,93	227,40	41,00	39,20	4,57	4,53	17,53	18,37
<i>Σ</i>	0,35	0,41	7,40	7,97	7,47	8,05	0,29	0,17	2,44	2,86
<i>Mo</i>	–	10,34	220,00	230,00	42,00	44,00	5,05	5,05	17,00	18,00
<i>Me</i>	9,75	9,76	225,00	228,00	42,00	42,00	4,45	4,45	17,00	18,00
<i>Sk</i>	0,15	0,26	0,74	0,20	0,37	0,01	1,04	0,95	0,37	0,18
<i>Ex</i>	–0,98	–1,37	–0,35	–0,58	–0,03	–0,49	–0,37	–0,46	–0,89	–0,75
<i>Min</i>	9,02	9,21	215,00	211,00	25,00	24,00	4,18	4,06	13,50	13,50
<i>Max</i>	10,43	10,67	245,00	246,00	60,00	58,00	5,30	5,37	23,00	25,00
Примечания 1 ГСС – группа спортивного совершенствования; 2 УТГ – учебно-тренировочная группа										

Таблица 2 – Результаты корреляционного анализа материалов тестирований физической подготовленности спортсменов-каратистов группы спортивного совершенствования

№ теста	1	2	3	4	5
1	1	–0,308	–0,049	0,004	0,182
2	–0,308	1	–0,101	0,101	–0,301
3	–0,049	–0,101	1	0,034	–0,111
4	0,004	0,101	0,034	1	–0,035
5	0,182	–0,301	–0,111	–0,035	1
Примечания 1 Челночный бег 4×9; 2 Прыжок в длину с места; 3 Сгибание разгибание рук в упоре лежа; 4 Бег 1200 м; 5 Наклон вперед.					

Таблица 3 – Результаты корреляционного анализа материалов тестирований физической подготовленности спортсменов-каратистов учебно-тренировочной группы

№ теста	1	2	3	4	5
1	1	0,157	-0,094	-0,372	0,245
2	0,157	1	0,238	0,308	-0,173
3	-0,094	0,238	1	-0,318	0,096
4	-0,372	0,308	-0,318	1	-0,534
5	0,245	-0,173	0,096	-0,534	1

Примечания
 1 Челночный бег 4×9;
 2 Прыжок в длину с места;
 3 Сгибание разгибание рук в упоре лежа;
 4 Бег 1200 м;
 5 Наклон вперед

Проанализировав полученные результаты, можно сделать вывод о том, что демонстрируемые показатели в обеих группах схожи, несмотря на различную квалификацию спортсменов и содержание их тренировочного процесса. Интересным является то, что в обеих группах практически одинаковое количество спортсменов, обладающих низким, средним, выше среднего и высоким уровнем развития двигательных способностей. По 40,0 % испытуемых показывают средние результаты в различных тестах. Причем выше среднего и высокий уровень подготовленности имеют лишь 13,3 % (УТГ) и 20,0 % (ГСС) спортсменов.

Одной из задач данного исследования было выявление индивидуальных особенностей спортсменов, определение его ведущих и отстающих способностей, однако проведенная работа не позволила сделать таких выводов. Вероятно, это связано с тем, что:

- 1) используемые тесты не характеризуют уровень специальной подготовленности спортсмена, так как являются неспецифичными для данного вида спорта;
- 2) упражнения, которые используются в тестировании, в большинстве своем не практикуются в тренировочном процессе.

Программа для ДЮСШ по каратэ предусматривает еще один контрольный норматив – демонстрацию техники. Так как на соревнованиях судьи оценивают спортсменов визуально, на наш взгляд, информативнее оценивать проявление двигательных способностей с его помощью. Согласно программе, демонстрация индивидуального технического арсенала оценивается в баллах (от 1 до 10). Однако требования к исполняемым двигательным действиям программой не установлены (таблица 4).

Таблица 4 – Оценка технического арсенала спортсменов (норматив для групп спортивного совершенствования по данным программы для ДЮСШ по каратэ)

Тесты	пол	Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Демонстрация инд. технич. арсенала (интегральная оценка в баллах)	ю, д	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Вероятно, если модифицировать требования к технике, вышеописанный показатель будет весьма информативным. Для применения метода экспертных оценок разработаны специальные бланки оценки исполнения техники ката.

Исследование рациональности использования метода экспертных оценок проводилось в предыдущих исследованиях. В качестве экспертов выступали ведущие тренеры Белорусской федерации традиционного каратэ в количестве 3 человек, со стажем работы в группах спортивного совершенствования (специализации ката) 8, 10 и 30 лет.

Параметры, которые оценивали эксперты, отражены в правилах соревнований по ката версии 2009 года. Именно на эти критерии ориентировались судьи, вынося решение в ходе соревновательной борьбы до 01.01.2014 года. Кроме того, специалистам было предложено оценить исполнение отдельных элементов и дать рекомендации каждому из спортсменов. При оценке понимания выполняемой техники (бункай) основное внимание тренеры уделяли траектории движений, уровню, в который наносятся удары. Действия, из которых состоит ката, должны быть выполнены так, как будто спортсмен ведет поединок с реальным соперником. Также учитывалось корректное и надлежащее использование дыхания при выполнении «кимэ» [3]. Дыхание спортсмена должно способствовать реалистичному выполнению ката, оно не должно быть громким, гортанным,

является результатом надлежащего напряжения мышц. Отсутствие колебаний бедер вверх и вниз при передвижении свидетельствует о правильном перемещении центра тяжести и об экономичности техники. Правильный фокус внимания (чакуган), концентрация, взгляд, сосредоточенное исполнение ката, умение проявить свои личностные качества через движения являются важными компонентами исполнения ката. Баланс при поворотах, прыжках, вращениях и действиях на одной ноге характеризует уровень координационных способностей спортсмена. Скорость ударов, перемещений позволяет судить о присущих спортсмену скоростно-силовых способностях, а возможность до конца ката сохранять определенный уровень скорости и силы позволяет сделать вывод об уровне специальной выносливости. Концентрация силы (кимэ) является обязательным условием реалистичного исполнения ударов и блоков. Необходимо отметить, что этот параметр движения достаточно сложно оценить с помощью существующих в каратэ тестов. Наличие внешних признаков утомления позволяет косвенно судить о функциональной готовности спортсмена к исполнению выбранного комплекса ката.

Такая комплексная оценка исполнения ката, на наш взгляд, позволяет визуально оценить вклад каждой двигательной способности в соревновательный результат и при подготовке спортсмена к соревнованиям является гораздо информативнее, чем данные неспециализированных тестов [2]. Об эффективности метода экспертных оценок в тренировочной деятельности свидетельствует то, что на соревнованиях судьи выносят свое решение на основании визуального восприятия параметров движений и проявляемых двигательных способностей. Кроме того, данный метод весьма информативен при контроле уровня технической подготовленности [2]. Конечно, он не может являться единственным и доминирующим методом, но в сложившейся ситуации способен дать ответ тренеру об уровне подготовленности спортсмена, наличии сильных и слабых сторон.

Таким образом, вопрос поиска информативных специализированных тестов остается нерешенным и требует к себе серьезного внимания.

1. Каратэ: программа для детско-юношеских спортивных школ / сост. Барташ В. А. [и др.]. – Минск: БГУФК, 2007. – 160 с.

2. Лысенко, Е. Н. Подходы к индивидуализации тренировочного процесса каратистов, специализирующихся в ката / Е. Н. Лысенко // XIII Международная научная сессия по итогам НИР за 2012 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту»: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых, (Минск, 16 мая 2013 г.): в 3 ч. / Белорусский государственный университет физической культуры. – Минск, 2013. – Ч. 3.: Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта. – С. 47–50.

3. Правила соревнований по каратэ, версия 2009 г. / Белорусская федерация каратэ. – Минск, 2009. – 45 с.

УЧАСТИЕ БЕЛОРУССКИХ СПОРТСМЕНОВ В ЗИМНИХ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Марцинович Л.И.,

Витебский государственный университет им. П.М. Машерова,
Республика Беларусь

Паралимпийский спорт возник в середине XX века как реакция несогласия многих людей на качество жизни при наличии у человека инвалидности опорно-двигательного аппарата и органов зрения.

Современный уровень мировых рекордов паралимпийцев в легкой атлетике, плавании, пауэрлифтинге, тяжелой атлетике, лыжных гонках, велоспорте и других видах спорта является наглядным примером возможностей человека, компенсацией утраченных функций, его мужества и стойкости.

Руководство Республики Беларусь рассматривает физическую культуру и спорт среди инвалидов как важное средство их адаптации в обществе, физической реабилитации и интеграции в мировое спортивное движение.

Сейчас Республика Беларусь является одной из наиболее сильных стран-участниц мирового спортивного движения инвалидов. Наши спортсмены достаточно конкурентоспособны на мировой арене.

Белорусские спортсмены-инвалиды уже получили международное признание во всем мире. Занятия спортом и достижение определенных результатов помогают инвалидам преодолевать те трудности, с которыми они сталкиваются в повседневной жизни. Инвалидный спорт еще раз доказывает, что его участники – полноправные граждане. Они вносят свой вклад в развитие спорта и повышают международный престиж страны.

Паралимпийские игры – это кульминационный момент четырехлетнего спортивного цикла для спортсменов-паралимпийцев и остальных участников паралимпийского движения. Они проходят через две недели после окончания Олимпийских игр по месту проведения последних. Паралимпийские игры являются самыми престижными соревнованиями для спортсменов с инвалидностью, отбор на которые проходит в рамках национальных, региональных и мировых состязаний.