

группы № 2. Следует отметить, что к концу исследования у студентов, занимающихся горным туризмом, наблюдаются более высокие значения показателей двигательных качеств, чем у студентов, занимающихся пешеходным туризмом, по результатам всех тестов, за исключением бега на 2000 м у юношей.

Из вышесказанного следует, что занятия спортивным туризмом положительно влияют на уровень и динамику физической подготовленности студентов. И хотя динамика показателей двигательных качеств у юношей и девушек, занимающихся разными видами спортивного туризма, носит сходный характер, все же были выявлены статистически достоверные различия показателей физической подготовленности студентов, занимающихся пешеходным и горным туризмом. Таким образом, есть основания считать, что горный туризм наиболее эффективно влияет на развитие двигательных качеств, чем пешеходный.

1. Правила туристских соревнований. Раздел I. Общие положения, участники соревнований, судейская коллегия, порядок проведения соревнований, обеспечение безопасности. Раздел II. Пешеходный туризм. Раздел III. Горный туризм. – М.: ЦРИБ, 1982. – 120 с.

2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л. П. Матвеев. – М: 4-й филиал Воениздат, 1997. – 225 с.

3. Русский турист // Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001–2004 гг. – М.: Советский спорт, 2001. – № 7. – 32 с.

4. Спутник туриста // под ред. А. В. Биржакова, И. П. Брауде, К. И. Ваклис. – 2-е изд., перераб. и доп. – Киев: Здоров'я, 1991. – 360 с.

5. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие // под ред. Е. Б. Штучной. – Омск: Омский гос. ин-т сервиса, 2005. – 264 с.

6. Романенко, В. А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие. – ДонНУ, 2005. – 209 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ПРЫГУНОВ НА ЭТАПАХ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Плявго Е.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время достаточно глубоко обоснован интерес и стремление ученых глубже познать структуру координационных способностей, выделить из них ведущие для разных видов спорта, в том числе и для легкой атлетики. Выполнены обстоятельные исследования по установлению внутренних структур координационных способностей детей различного школьного возраста, спортсменов, занимающихся разными видами прыжков. Работы, авторы которых экспериментальным путем определяли бы структуру координационных способностей на различных этапах спортивной подготовки в зависимости от уровня координационной подготовленности, остаются единичными. Также следует отметить тот факт, что в изученной нами научно-методической литературе отсутствуют сведения о наличии ведущих координационных способностей и их динамики в зависимости от возраста, пола и квалификации в прыжковых видах [1, 2].

Важнейшим элементом спортивного мастерства в легкой атлетике, как и в любой другой спортивной дисциплине, являются координационные способности [3, 4]. Так, В.И. Лях, Е. Садовски (1999) отмечают, что координационной подготовке уделяется мало внимания. Практически не решаются задачи: развития общих и специфических координационных способностей (способности к дифференцированию пространственных, силовых и временных параметров движений, приспособлению к перестроению двигательных действий, ориентированию, быстрому реагированию, ритму, равновесию, согласованию, а также способности к произвольному расслаблению мышц); развития психофизиологических функций (сенсорных, перцептивных, анемических, интеллектуальных), связанных с развитием общих и специфических КС [5].

В настоящее время накоплен большой теоретический и эмпирический материал по проблеме контроля координационных способностей в юношеском спорте и спорте высших достижений. Работы, посвященные выявлению значимости координационных способностей в легкой атлетике, единичны [6]. В легкой атлетике, как правило, наиболее значимы несколько ведущих координационных способностей. К примеру, Г. Шретер считает, что в легкой атлетике ведущими такие виды координационных способностей, как способность к реакции, ритму, кинестетическому дифференцированию, равновесию и ориентированию.

Цель исследования: выявление ведущих координационных способностей легкоатлетов-прыгунов, занимающихся в учебно-тренировочных группах 3–4-го года обучения.

Задачи исследования:

1. Определить и оценить уровень развития координационных способностей легкоатлетов-прыгунов, занимающихся в учебно-тренировочных группах 3–4-го года обучения.
2. Выявить ведущие координационные способности легкоатлетов-прыгунов, занимающихся в учебно-тренировочных группах 3–4-го года обучения.

Методы исследования:

- 1) анализ и обобщение данных литературных источников;
- 2) тестирование;
- 3) методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе ДЮСШ № 1 г. Борисова. Группу испытуемых составили легкоатлеты-прыгуны на этапе специализированной базовой подготовки, в количестве 35 человек, 3–4-го года обучения. Тестирование состояло из 8 тестов на специфические виды КС:

Динамические и пространственно-временные параметры движения

1. Прыжки на разметку

Описание теста. Ученик стоит на ящике. В 1 м от него на мате обозначена линия. Школьник, прыгнув вниз, должен как можно точнее приземлиться за этой линией (касаясь ее пятками). После объяснения и показа ему предоставляются 2 зачетные попытки.

Результат. Определяется в см по среднему отклонению (из двух попыток). Оценки: «отлично» – 3 см, «хорошо» – 5 см, «удовлетворительно» – 9 см, «достаточно» – 12 см.

Общие указания и замечания. Этот тест рекомендуется применять в младших классах. Для старшеклассников необходимо увеличить высоту ящика до 110 см и расстояние от ящика для прыжков до линии.

2. Прыжки в длину на 50 % от максимальных усилий

Описание теста. Испытуемый сначала выполняет 3 попытки в полную силу. Затем определяется длина прыжка, равная 50 % от его максимального результата. После этого уровень 50 % от лучшего показателя отмечается и требуется выполнить 3 прыжка как можно ближе к отметке, которую испытуемые видели.

Способность к ориентированию в пространстве

3. Бег к пронумерованным набивным мячам

Описание теста. Ученик стоит перед набивным мячом (4 кг). Позади него на расстоянии 3 м и в 1,5 м друг от друга лежат в кружках 5 набивных мячей (3 кг) с цифрами от 1 до 5 (расположенные произвольно). Учитель называет цифру, ученик поворачивается на 180 градусов, бежит к соответствующему набивному мячу, касается его и возвращается назад к мячу 4 кг. Как только он коснется мяча (4 кг) учитель называет другую цифру и т. д. Упражнение заканчивается после того, как ученик 3 раза его выполнит и после этого коснется набивного мяча весом 4 кг.

Результат. Определяется по времени, показанному учеником, выполнившим упражнение в целом.

Сохранение устойчивого равновесия

4. Балансирование на гимнастической скамейке

Описание теста. На расстоянии 1,5 м от стартовой линии ставится гимнастическая скамейка узкой стороной вверх. На противоположном конце скамейки – набивной мяч (2 кг). Ученик пальцами левой руки под правой рукой берет за правое ухо, на ладони правой (вытянутой) руки мяч. По команде «Марш!» школьник бежит по узкой поверхности скамейки до набивного мяча, сталкивает его стопой, поворачивается и бежит обратно.

Результат. Оценивают время пробегания (в с) от линии старта и обратно.

5. Повороты на гимнастической скамейке

Описание теста. На узкой поверхности гимнастической скамейки (ширина 10 см) необходимо сделать 4 поворота (налево или направо). Упражнение закончено, когда испытуемый вернется в исходное положение.

Результат. Оценивают время выполнения 4 поворотов (с точностью до 0,1 с).

6. Проба Ромберга

Описание теста. Испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены.

Результат. Средний результат удержания положения «равновесие» в секундах из трех попыток.

Чувство ритма

7. Спринт в заданном ритме

Описание теста. Вначале ученик пробегает с максимальной скоростью дистанцию 30 м на время с точностью до 0,1 с. Затем он пробегает снова с максимальной скоростью вторую дистанцию 30 м с расположенными 11 гимнастическими обручами. Это обязывает ученика подбирать (вырабатывать) определенный ритм бега или как можно быстрее изменять свой ритм бега, чтобы настроиться на новый.

Результат. Определяется разница между временем бега на 1 и 2-й дистанциях. Рекомендации для оценки: «отлично» – 1,0 с; «хорошо» – 1,2 с; «удовлетворительно» – 1,6 с; «достаточно» – 1,8 с.

Способность к согласованию

8. Перешагивание через гимнастическую палку.

Описание теста. Учащийся находится в и.п. стоя, гимнастическая палка в опущенных руках. По сигналу учителя учащийся должен последовательно перешагнуть через палку, пять раз правой и пять раз левой ногой.

Результат. Время выполнения теста.

Проведенное нами тестирование позволило определить уровень развития координационных способностей у легкоатлетов-прыгунов [7, 8].

Таблица 1 – Результаты тестов на координационные способности

| Способность | Тест | Среднее знач. X | | Результат по оценочной таблице | |
|---|---|-----------------|------|--------------------------------|------------|
| | | м | ж | м | ж |
| К дифференцированию пространства и силы | Прыжок в длину на 50 % от максимальных усилий, см | 3,1 | 4,8 | отлично | хорошо |
| | Прыжки на разметку, см | 3,1 | 3,1 | отлично | отлично |
| К ритму | Спринт в заданном ритме, с | 1,3 | 1,4 | хорошо | хорошо |
| К равновесию | Проба Ромберга, с | 45,5 | 47,7 | удовл | удовл |
| | Балансирование на гимнастической скамейке, с | 6,0 | 7,0 | отлично | отлично |
| | Повороты на гимнастической скамейке, с | 6,1 | 5,5 | удовл | хорошо |
| К согласованию | Перешагивание через гимнастическую палку, с | 15,4 | 15,4 | достаточно | достаточно |
| К пространственной ориентации | Бег к пронумерованным мячам, с | 8,9 | 9,3 | хорошо | хорошо |

Различное сочетание КС лежит в основе проявления важнейших координационных признаков техники легкоатлетических дисциплин (таблица 2).

Таблица 2 – Координационные признаки техники легкоатлетических дисциплин и лежащие в их основе координационные способности (по П. Хиртц, 1986)

| Координационные признаки | Координационные способности |
|---|--|
| 1. Быстрое растягивание всего тела, связанное с пространственным, временным и динамически правильным использованием силы и характерными аспектами переноса движений (ноги – туловище – снаряд и участие элементов размахивания) | Способности к связи (соединению), ритму и дифференцированию |
| 2. Оптимальная форма координации при разбеге-отталкивании или разбеге-броске | Способности к ритму и комбинированию |
| 3. Быстрое реагирование и «расслабленный» бег с высокой скоростью | Способности к реакции, мышечному расслаблению и частоте движения |
| 4. Пространственные (относящиеся к выбору места отталкивания в прыжках и др.) и временные (чувство темпа, экономичность движений) требования к точности | Способности к дифференцированию и ориентированию |

Таким образом, в результате анализа данных, полученных при тестировании спортсменов и анализа научно-методической литературы, нами были определены ведущие координационные способности для легкоатлетов-прыгунов. Так, для легкоатлетов наиболее значимыми являются способности к дифференцированию пространства и силы, ритму, равновесию и пространственной ориентации.

1. Лях, В. И. Развитие координационных способностей школьников / В. И. Лях. – Минск: Польша, 1989. – 160 с.
2. Филиппович, В. И. О принципах спортивной ориентации детей и подростков в связи с возрастной изменчивостью структуры двигательных способностей / В. И. Филиппович, И. М. Туревский // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 4. – С. 39–43.
3. Благуш, П. К теории тестирования двигательных способностей / П. Благуш. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 165 с.
4. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 172 с.
5. Лях, В. И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте / В. И. Лях, Е. Садовски // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 5. – С. 40–47.
6. Садовски, Е. Теоретико-методические основы тренировки и контроля координационных способностей в восточных единоборствах: дис. ... д-ра нед. наук: 13.00.04 / Е. Садовски. – Варшава, 2000. – 400 с.
7. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М, 1988. – 271 с.
8. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.