

Многие опытные российские спортсмены не смогли выйти к Олимпийским играм на пик спортивной формы, показав отнюдь не лучшие свои спортивные результаты. Возможно, это связано с неправильно выбранной структурой подготовки и чрезмерно напряженным календарем соревнований.

Исследование динамики выступлений в соревнованиях бегунов высокого класса (Ю. Борзаковский, Д. Рудиша, М. Савинова – 800 м; Н. Антюх – 400 м с/б; У. Болт, Д. Гэтлин – 100 м) показало, что при подготовке к Олимпийским играм в Лондоне они использовали классическую структуру периодизации (т. е. одноцикловую или двухцикловую). По динамике соревновательной деятельности Ю. Борзаковского и Н. Антюх можно определенно выявить двухцикловую периодизацию, где каждый макроцикл (осеннее-зимний и весеннее-летний) состоит из подготовительного и соревновательного периодов.

Таким образом, классическая теория периодизации, сохранив основные принципы и структуру с 60-х годов до сегодняшних дней, на современном этапе развития спорта высших достижений находит широкое применение, что подтверждается многочисленными исследованиями.

Одновременно идет развитие новых систем подготовки спортсменов. Исследования проводятся с учетом современных научных знаний и подключением новых наук, помогающих поднять планку мировых рекордов.

1. Верхопанский, Ю. В. На пути научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхопанский // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 21–26, С. 39–42.

2. Магвеев, Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной тренировки / Л. П. Магвеев // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 2. – С. 28–37, № 3. – С. 28–37.

3. Суслов, Ф. П. Структура годичного соревновательно-тренировочного цикла подготовки: реальность и иллюзии / Ф. П. Суслов, С. П. Шенель // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 57–61.

4. Якимов, А. М. В чем основная причина неудачного выступления российских спортсменов на Олимпиаде в Сиднее в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости? / А. М. Якимов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 32–34.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ПАРУСНОМ СПОРТЕ

Савицкий А.В., Загоровский В.А., Сируц А.Л., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. В современном олимпийском парусном спорте требования к физической подготовке экипажей резко возросли. Это связано с общим прогрессом профессионализации парусного спорта; с внедрением в программу олимпийских регат новых классов яхт, требующих отменной атлетической подготовки; с интенсификацией самой технологии проведения крупных регат из-за увеличения общего количества гонок в регате (для некоторых классов до 18), когда в один день приходится стартовать и финишировать многократно [6, 8]. Тестирование является наиболее распространенным способом педагогического контроля над процессом спортивной подготовки [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 и на основе этих данных разработка шкалы оценки уровня общей физической подготовленности яхтсменов.

Объекты исследования: белорусские яхтсмены в возрасте 10–12 лет, занимающиеся в РЦОП по парусному спорту и СДЮШОР по парусному спорту г. Минска.

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 25 м – уровень развития скоростных способностей;
- отклонение – уровень развития статической силы.

Экспериментальные исследования проводились на соревнованиях по общей физической подготовке яхтсменов. В исследованиях принимали участие 63 спортсмена (юноши 10–12 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 %-ный 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 9–12 лет (мальчики)

Возраст, лет	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз					
10	6 и более	5	4	3	2 и менее
11	7 и более	6	5	4	3 и менее
12	8 и более	7	6	5	4 и менее
Прыжок в длину с места, см					
10	156 и более	155–149	148–142	141–135	134 и менее
11	164 и более	163–157	156–150	149–143	142 и менее
12	176 и более	175–169	168–162	161–155	154 и менее
Наклон вперед, см					
10	9 и более	8–7	6–5	4–3	2 и менее
11	10 и более	9–8	7–6	5–4	3 и менее
12	11 и более	10–9	8–7	6–5	4 и менее

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
Челночный бег 4×9 м, с					
10	10.2 и менее	10.3–10.8	10.9–11.4	11.5–12.0	12.1 и более
11	9.7 и менее	9.8–10.3	10.4–10.9	11.0–11.5	11.6 и более
12	9.9 и менее	10.0–10.5	10.6–11.1	11.2–11.7	11.8 и более
Отжимание, кол-во раз					
10	36 и более	35–29	29–23	22–16	15 и менее
11	39 и более	38–32	31–25	24–18	17 и менее
12	41 и более	40–34	33–27	26–20	19и менее
Поднимание ног до прямого угла в висе на стенке спиной («Уголки»), кол-во раз					
10	20 и более	19–15	14–10	9–5	4 и менее
11	22 и более	21–17	16–12	11–7	6 и менее
12	24 и более	23–19	18–14	13–9	8 и менее
Плавание на дистанции 25 м, с					
10	0.23 и менее	0.24–0.29	0.30–0.35	0.36–0.41	0.42 и более
11	0.19 и менее	0.20–0.25	0.26–0.31	0.32–0.37	0.38 и более
12	0.15 и менее	0.16–0.21	0.22–0.27	0.28–0.33	0.34 и более
Откренивание, с					
10	62 и более	61–51	50–40	39–29	28 и менее
11	77 и более	76–66	65–55	54–44	43 и менее
12	97 и более	96–86	85–75	74–64	63 и менее

Выводы

1. Разработаны шкалы оценки уровня общей физической подготовленности для яхтсменов 10–12 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. Blahnik, J. Full-Body flexibility / J. Blahnik // A proven 3-step method of stretching. – Human Kinetics, 2004. – 203 p.

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

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

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

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

6. 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.

7. 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.

8. Официальный сайт Белорусской федерации парусного спорта [Электронный ресурс] / Результаты соревнований по ОФП 2013. – Режим доступа: <http://www.yachting.by>. – Дата доступа: 29.10.2013.