

№ п/п	Страна	Мужчины			Женщины			Всего медалей
		золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза	
5	Россия	–	–	3	–	–	–	3
6	Чехия	–	–	–	1	1	–	2
7	Канада	–	–	1	1	–	–	2
8	Норвегия	1	–	–	–	–	–	1
9	Япония	–	1	–	–	–	–	1
10	Китай	–	–	–	–	–	1	1
11	Финляндия	–	–	1	–	–	–	1

Заключение. Таким образом, анализ результатов выступления конькобежцев на чемпионате мира – 2011 по отдельным дистанциям позволил составить рейтинг команд (таблица 3). По числу завоеванных медалей убедительную победу одержали спортсмены Нидерландов. Команда лидировала не только по численности выставленных спортсменов, но и по числу призовых мест в соревнованиях. Таким образом, в копилке команды 4 золотые медали, 4 серебряные и 3 бронзовые. Спортсмены Германии завоевали 5 медалей, из них 2 золотые, 1 серебряная, 2 бронзовые. В лидирующей тройке команда Кореи. У них 1 золотая медаль и 4 серебряные. Далее идут спортсмены США и России по три медали; Чехия и Канада – по две. По одной медали завоевали спортсмены четырех стран: Норвегия, Япония, Китай, Финляндия. Команда Нидерландов оказалась лидирующей как в мужском, так и в женском составе. Мужчинами завоевано 6 медалей, женщинами – 5. В группе мужчин на втором месте спортсмены Кореи, у них 3 награды. На третьей строчке, с тремя бронзовыми наградами, оказалась Россия.

В группе женщин в числе лидеров команда Германии – 5 медалей. Корейские спортсменки с двумя серебряными наградами на третьей позиции.

ИЗУЧЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ БЕГА КОНЬКОБЕЖЕК НА ДИСТАНЦИИ 500 МЕТРОВ

Н.Н. Анисимов, С.А. Сергеевич,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В процессе подготовки высококвалифицированных конькобежцев все больше возрастает роль соревнований. На современном этапе развития конькобежного спорта официальные соревнования начинают проводиться во многих странах с ноября. Количество стартов у сильнейших скороходов достигает 70–80 за сезон. В соревновательный период тренировки спортсмены национальных сборных команд стартуют еженедельно.

Изучение системы спортивных соревнований как социального явления актуально и необходимо с разных точек зрения. Системе спортивных соревнований принадлежит значительная роль в управлении спортивным движением. Они являются эффективным средством популяризации вида спорта, объектом управления и ее функционирования. От распределения соревнований в годичном цикле прямым образом зависит планирование процесса спортивной тренировки. Для каждой из групп спортсменов различной квалификации следует предусматривать оптимальное сочетание соревнований разного уровня с тем, чтобы участие в них согласовывалось с закономерностями становления физического и технико-тактического совершенствования. Достижение максимально возможного для каждого спортсмена уровня спортивных результатов в ходе круглогодичной тренировки должно совпадать с моментом основных соревнований [1].

Спортивные соревнования помогают не только оценить эффективность проделанной работы и определить пути совершенствования тренировочного процесса, но и являются фактором, оказывающим существенное тренирующее воздействие на двигательные качества и функциональные возможности спортсменов. Только участвуя в соревнованиях конькобежец может выйти на уровень предельных функциональных проявлений и выполнить работу, величина которой во время тренировочных занятий оказывается непосильной.

Соревновательный метод играет важную роль и в воспитании морально-волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др. Особенности соревновательного метода определяет его основная черта – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества в борьбе за возможно высокое достижение [2].

Важное место занимает соревновательный метод и в методике обучения. Отмечено, что чрезмерное облегчение процесса обучения ведет к удлинению срока освоения техники и тактики. Во многих случаях задерживается развитие функциональных возможностей спортсменов, и в особенности страдает их умение проявить свои физические и психические качества. Лишь при единстве учебно-тренировочного процесса и сбалансиро-

ванном календаре соревнований непрерывно накапливаются и улучшаются количественные и качественные показатели работоспособности организма спортсмена [1].

Ведущие специалисты считают, что спортсмен должен строить свою подготовку так, чтобы обеспечить победу или личный рекорд в наиболее значимых соревнованиях года. Тренировочный процесс и многочисленные соревнования подчиняются этой главной задаче. Каждый старт в соревновании должен иметь цель, заранее обусловленную преимущественную направленность [4].

Исследуя структуру соревновательной деятельности конькобежцев на современном этапе развития спорта, многие специалисты и тренеры отмечают, что спортивный результат как наиболее общий интегральный показатель подготовленности является системообразующим показателем. Он представляет собой слагаемое основных компонентов соревновательной деятельности: старта, дистанционной и финишной скорости. В свою очередь, каждый из этих компонентов обеспечивается уровнем развития двигательных качеств конькобежца. В основном это скоростно-силовые возможности, выносливость, ее разновидности и др. Развитие двигательных возможностей спортсменов обусловлено общими функциональными свойствами и характеристиками. К их числу можно отнести функциональные свойства систем аэробного и анаэробного обеспечения работы. Например, частными показателями, определяющими уровень развития основных функциональных свойств и характеристик по отношению к анаэробным возможностям, будут: количество быстросокращающихся мышечных волокон; активность ферментов, обеспечивающих анаэробные источники энергии; количество энергосодержащих соединений в мышцах и др.

Оценка соревновательной деятельности конькобежцев зависит от постановки задач исследования и специфики прохождения различных дистанций.

В современной спортивной тренировке не ограничиваются анализом спортивных результатов как конечного звена деятельности спортсменов. Их анализ хотя и несет определенную информацию, но все же не позволяет выявить причинно-следственные отношения тренировочного процесса и спортивного результата. Поэтому наряду с анализом спортивного результата широкое распространение получило исследование характера соревновательной деятельности, в основе которого лежит деление дистанции на основные части. Анализ эффективности деятельности спортсменов на этих участках следует именовать узловыми компонентами соревновательной деятельности.

Различные участки дистанции, выделенные в количестве компонентов соревновательной деятельности на уровне высших спортивных достижений, являются практически равнозначными и игнорирование некоторых из них является грубой методической ошибкой [4].

С целью совершенствования соревновательной деятельности конькобежцев в данном исследовании нами использован широко распространенный методический прием, заключающийся в непосредственной регистрации значимых параметров бега в условиях официальных соревнований конькобежцев в программе чемпионата страны, проходившего 18–20.02.2011 на ледовом стадионе «Минск-Арена».

Объектом исследования были спортсмены, члены национальной команды Беларуси по конькобежному спорту в возрасте 20–29 лет, по уровню спортивной подготовленности: 1 – МСМК, 3 – МС.

Предметом исследования являлись временные и скоростные параметры бега на 100 метровых участках дистанции 500 м. В ходе педагогических наблюдений проводился хронометраж времени преодоления этих участков и определялась скорость их прохождения. Учитывая, что для определения победителей на дистанции 500 м спортсменам необходимо стартовать дважды, результаты исследований представлены в двух вариантах, стартами по наружной и по внутренней дорожке (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели времени и скорости бега высококвалифицированных конькобежцев на 100 метровых участках дистанции 500 м

Ф.И.О. испытуемых	Время на 100 метровых отрезках дистанции, с/скорость бега м/с					
	стартовая прямая	1 поворот внутренний	переходная прямая	2 поворот наружный	финишная прямая	результат, средняя скорость
старт по внутренней дорожке						
Р.С.	10,60	7,22/ 13,85	7,24/ 13,81	7,46/ 13,40	7,56/ 13,22	40,08/ 12,48
Б.А.	10,50	7,10/ 14,08	7,26/ 13,77	7,55/ 13,25	7,95/ 12,58	40,36/ 12,39
С.К.	10,75	7,26/ 13,77	7,20/ 13,89	7,22/ 13,85	7,55/ 13,24	39,98/ 12,51
М.Т.	10,85	7,45/ 13,42	7,40/ 13,51	7,40/ 13,51	7,57/ 13,21	40,67/ 12,29

Ф.И.О. испытуемых	Время на 100 метровых отрезках дистанции, с/скорость бега м/с					
	стартовая прямая	1 поворот внутренний	переходная прямая	2 поворот наружный	финишная прямая	результат, средняя скорость
старт по наружной дорожке						
Р.С.	10,70	7,32/ 13,66	7,14/ 14,00	7,32/ 13,66	7,52/ 13,29	40,00/ 12,50
Б.А.	10,50	7,12/ 14,04	7,24/ 13,81	7,28/ 13,19	7,94/ 12,59	40,38/ 12,38
С.К.	10,66	7,40/ 13,51	7,20/ 13,88	7,20/ 13,19	7,40/ 13,51	39,86/ 12,54
М.Т.	10,77	7,62/ 13,12	7,44/ 13,44	7,45/ 13,42	7,39/ 13,53	40,67/ 12,29

Анализ параметров дистанции 500 метров в целом и по отдельным отрезкам дистанции показывает, что скорость пробегания поворотов и прямых практически одинакова (13,78–13,74). Длина шага на прямой в 1,2 раза превышает длину шага на повороте. Данные различия можно объяснить фазовой структурой техники бега по прямой и по повороту, а именно отсутствием фазы свободного скольжения по повороту.

Полученные результаты свидетельствуют о преобладании следующего варианта пробегания дистанции 500 м с нарастанием скорости на первых 300 м и последующим ее снижением.

Результаты динамики скоростей на отдельных отрезках круга с порядком старта по внутренней и наружной дорожкам указывает на необходимость индивидуального подхода к методике подготовки конькобежцев, что позволит определить пути избирательного совершенствования техники и тактики бега в спринте.

1. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
2. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт / Д.А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1977. – 343 с.
3. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2004. – 863 [1] с.: ил.
4. Платонов, Н.В. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта / В.Н. Платонов // Основы управления тренировочным процессом спортсменов. – К.: КГИФК, 1982. – С. 5–26.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ КОНТРОЛЯ И РАЗНОСТОРОННЯЯ ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЕННИСИСТОВ

В.Э. Ахмеров, А.А. Цагельникова,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В рамках диссертационных исследований одного из авторов этой статьи на соискание академической степени магистра педагогических наук [1] осуществлена разработка средств контроля и экспериментальная оценка специальной физической подготовленности группы теннисистов старших спортивных разрядов. В данной статье характеризуются результаты названной оценки этой подготовленности.

Задачи и методы исследования. Задачами в работе были:

- 1) с полным метрологическим обоснованием информативности и надежности определить тесты для контроля СФП квалифицированных теннисистов;
- 2) разработать пятибалльную систему нормативов для оценки названной стороны подготовленности группы квалифицированных теннисистов;
- 3) проверить действенность разработанных средств контроля, произведя разностороннюю оценку СФП обследованных теннисистов.

Поставленные задачи решались при помощи следующих методов: 1) анализа и обобщения данных специальной литературы по спортивной метрологии [2–4] и по теории и методике тенниса [5–8]; 2) двухразового тестирования СФП группы из 14 теннисистов старших разрядов; 3) двух специальных метрологических методик: а) методики разработки пятиразрядной параметрической шкалы оценок результатов тестирования СФП квалифицированных теннисистов (модифицированный вариант семиразрядной шкалы В.М. Зациорского [2]); б) методики преобразования результатов тестирования в очки (методика Т-шкалирования М.А. Годика [3]);