

ПЕДОБАРОГРАФИЯ В ПОДГОТОВКЕ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

Быков Д.Ю.¹, Парамонова Н.А.²

¹Белорусский национальный технический университет

²Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Конькобежный спорт является одним из самых технически сложных видов спорта, где перемещение спортсмена осуществляется только на скользящей опоре за счет мышечных усилий. Исследователи техники конькобежного спорта отмечают, что пространственная скорость конькобежца во многом зависит от особенностей взаимодействия с опорой [1]. Эти особенности проявляются в длительности контакта с опорой, площади опоры, величине силы и расположении точки ее приложения (на пятке, средней или передней части) в отдельных фазах движения и др. Определение и измерение таких особенностей для каждого отдельного спортсмена на сегодня является скорее необходимым условием для качественного роста уровня его технического мастерства.

Упражнения имитационного характера, оказывающие влияние не только на физическую, но и на техническую подготовку конькобежца, сегодня по-прежнему являются одними из самых доступных средств спортивной тренировки. К таким упражнениям относится техническая имитация – перенос веса тела с ноги на ногу, выполняемая прыжками или шагом (рисунок) [2].

В процессе выполнения имитационных упражнений спортсмен может менять посадку, изменяя наклон туловища или величины суставных углов нижних конечностей, что приводит к изменениям в технике движений, которые и сказываются на особенностях взаимодействия с опорой, которые можно определять с помощью метода компьютерной педобарографии [3].



Рисунок – Фрагмент выполнения упражнения технической имитации шагом

В процесс подготовки конькобежцев, в первую очередь, более низкой квалификации, из-за преобладания упражнений, выполняемых вне ледовой поверхности, на наш взгляд, и следует внедрять системы компьютерной педобарографии, позволяющие контролировать распределение давления по поверхности опоры.

Также интересно то, что, создав канал обратной связи, спортсмен и тренер смогут получать срочную информацию о динамических характеристиках движений: динамике перемещения общего центра массы тела, зонах локализации давления, пути приложения силы и др. Это положительным образом скажется на осознании спортсменами ошибок и формировании правильной техники движений.

1. Allinger, T. L. Skating technique for the straights, based on the optimization of a simulation model / T. L. Allinger, A. J. Van Den Bogert // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. – 1997. – V. 29. – N. 2. – P. 279–286.

2. Суслин, А. В. Методика физической и технической подготовки квалифицированных конькобежцев: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Суслин; ФНЦ ВНИИФК. – М., 1984. – 16 с.

3. Семенюк, М. В. Использование компьютерного педографа-платформы hr mat в оценке качества отталкивания в движениях конькобежца / М. В. Семенюк, Д. Ю. Быков // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. – 2016. – № 139 (1). – С. 261–265.

ВЛИЯНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Воскресенская Е.В., Неборская А.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Качество и результативность спортивной деятельности напрямую зависит от того, как и на каком уровне организовано общение всех ее участников как в учебно-тренировочном, так и соревновательном процессах. Поэтому межличностное общение в спортивной деятельности занимает важное место.

Особенности внутригрупповых взаимоотношений, в условиях спортивной деятельности, освещены в работах Е.П. Ильина, Р.С. Немова, П.А. Рудика, Ю.Л. Ханина, А.Ц. Пуни, Б. Шеленбергера, Ю.А. Коломейцева и др. [1].

Чтобы показать значимость данной темы, мною было проведено исследование. Для изучения влияния межличностного общения на спортивный результат были отобраны спортсменки – легкоатлеты, тяжелоатлеты, борцы вольного стиля возрастом 14–22 лет, квалификацией от КМС до МСМК, а также студентки 1–4-го курса БГУФК (кафедра борьбы). Исследование проводилось на базе СДЮШОР г. Червеня, а также в спортивном зале БГУФК. Было обследовано 50 спортсменов. Из них 9 – МС, 7 – МСМК, 34 – КМС. Для организации психологического анализа спортивной деятельности виды спорта и соревновательные упражнения были сгруппированы по известной классификации видов спорта Т.Т. Джамгарова. Были также использованы тесты: самооценка успешности спортивной деятельности, тест Т. Лири «Диагностика межличностных отношений», Дж. Морено «Социометрия»

После проведения тестирования был проведен расчет числовых показателей психологического климата в избранном виде спорта и взаимодействия каждого спортсмена.