

УДК 797.14:796.015.68+796.015.83



Савицкий А.В.
(Белорусский государственный
университет физической культуры)



Загоровский В.А.
(Белорусский государственный
университет физической культуры)

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПО ПАРУСНОМУ СПОРТУ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДОВОГО МАКРОЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

В данной статье рассматривается оценка физической подготовленности спортсменов-яхтсменов. Предложенная шкала оценки уровня общей и специальной физической подготовленности может быть использована как инструмент при проведении оперативного, текущего, этапного педагогического контроля в годовом макроцикле подготовки спортсменов-яхтсменов.

Ключевые слова: общая и специальная физическая подготовленность; парусный спорт; педагогический контроль; подготовительный период; шкала оценки; яхтсмен.

GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS OF SPECIALIZED EDUCATIONAL SPORTS ESTABLISHMENTS ON SAILING OF THE REPUBLIC OF BELARUS IN THE PREPARATORY PERIOD OF THE ANNUAL MACROCYCLE

The problem of physical fitness assessment of yachtsmen is considered in the article. The offered scale of assessment of the level of general and special physical preparedness can be used as a tool in carrying out a daily, current, and stage pedagogical control in the annual macrocycle of yachtsmen training.

Keywords: general and special physical preparedness; sailing; pedagogical control; preparation stage; rating scale; yachtsman.

Введение

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 [1].

Важное место в системе управления подготовкой юных спортсменов отводится педагогическому контролю, совершенствование которого является важнейшей предпосылкой повышения эффективности тренировочного процесса. Педагогический контроль предусматривает владение специальными знаниями и умениями, обеспечивающими правильное наблюдение, анализ и оценку действий занимающихся, выявление недочетов в собственных действиях, определение степени пригодности и эффективности средств, методов и организационных форм работы в конкретных условиях [2, 7].

Современный этап развития парусного спорта характеризуется поиском эффективных средств, методов и организационных форм подготовки спортивного резерва [3]. Особое внимание в многолетней подготовке яхтсменов уделяется общей и специальной физической подготовке, которая во многом предопределяет дальнейший рост спортивных достижений [4, 6]. На любом этапе многолетней подготовки необходимо выявлять спортсменов с разными темпами роста физической работоспособности и создавать оптимальные условия для их подготовки [5].

В подготовке яхтсменов Республики Беларусь для развития силовых способностей широко используются подтягивания, поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке спиной, сгибания и разгибания рук в упоре лежа и удержание позы № 5. Для развития скоростно-силовых способностей применяются различные прыжки, гибкости – наклоны, координационных способностей – челночный бег, скоростных способностей –

плавание и бег на коротких отрезках, общей выносливости – плавание и бег на средних и длинных дистанциях [8].

Сегодня трудно назвать олимпийский 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 и специальной физической подготовленности яхтсменов разного возраста и квалификации в настоящее время изучен недостаточно.

Цель исследования – разработка шкалы оценки уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений по парусному спорту Республики Беларусь в подготовительном периоде годового макроцикла подготовки.

Объект исследования – физическая подготовка учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений по парусному спорту Республики Беларусь в подготовительном периоде годового макроцикла подготовки.

Предмет исследования – разные виды испытаний по физической подготовке учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений по парусному спорту Республики Беларусь в возрасте 8–18 лет в условиях соревновательной деятельности.

Методы исследования. Методы получения ретроспективной информации. Методы получения текущей информации. Педагогическое тестирование. Метод соревнований. Метод хронометрирования.

Использовались методы математической статистики для обеспечения достоверности и обоснованности анализа результатов исследования. Статистическая обработка проводилась с помощью программной надстройки «Пакет анализа» программы Microsoft Excel.

Для преобразования спортивных результатов в оценки была использована стандартная пропорциональная шкала. Шкала позволяет начислять баллы, равные нормированному отклонению. Нормированное отклонение – отклонение от выборочной средней, выраженное в единицах выборочного стандартного отклонения.

Организация исследования. Исследование проводилось в подготовительном периоде годового макроцикла подготовки во время проведения Открытого первенства РЦОП по парусному спорту по общей и специальной физической подготовке. В исследовании приняли участие 165 спортсменов, занимающихся парусным спортом в специализиро-

ванных учебно-спортивных учреждениях Республики Беларусь.

Программа официальных соревнований по общей и специальной физической подготовке включала виды испытаний: подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места; наклон вперед из исходного положения «сед»; челночный бег 4×9 м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание ног из положения вис на гимнастической стенке до прямого угла; плавание на дистанции 25 м вольным стилем для спортсменов 12 лет и младше, 50 м – для спортсменов 13–15 лет, 100 м – для спортсменов 16 лет и старше. Для оценки уровня специальной физической подготовленности учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений по парусному спорту был предложен специальный тест «Откренивание» [8].

Результаты исследования и их обсуждение

Статистический анализ состава участников официальных соревнований по общей и специальной физической подготовке среди учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений по парусному спорту Республики Беларусь представлен на рисунке 1. Секторная диаграмма графически отражает возрастную структуру спортсменов. Количественный состав яхтсменов в каждом возрасте в диапазоне от 8 до 18 лет. Долю участников соревнований указанного возраста в структуре общего количества спортсменов (яхтсменов), принявших участие в соревнованиях.

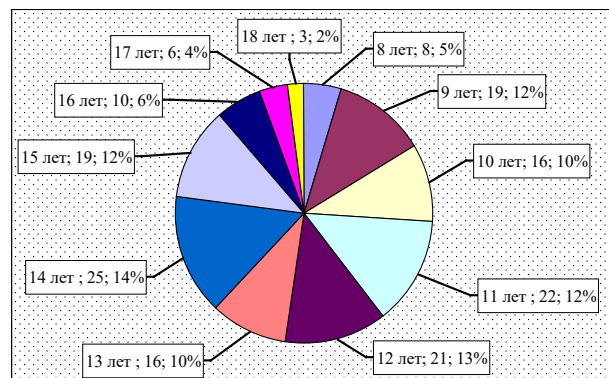


Рисунок 1. – Состав участников соревнований по общей и специальной физической подготовке в подготовительном периоде годового макроцикла подготовки

Графический анализ распределения спортсменов-яхтсменов по возрасту показал неравномерное распределение числа занимающихся парусным спортом в Республике Беларусь, принявших участие в соревнованиях. Так, следует обратить внимание на то, что удельный вес участников соревнований в возрасте 18 лет оказался наименьшим и составил 2 % от общего числа участников соревнований.

Доля участников соревнований в возрасте 17 и 16 лет составила, соответственно, 4 и 6 %, что также являлось низким значением. Следует признать низким значением долю в 5 % участников соревнований в возрасте 8 лет.

Более равномерное распределение долевых частей в возрастной структуре участников соревнований, как следует из секторной диаграммы, выявлено для 10 и 13-летних участников соревнований – 10 %; для 11 и 15-летних участников соревнований – 12 %; для 12 и 14-летних участников соревнований, соответственно, 13 и 14 %.

Статистический анализ официальных протоколов результатов соревнований по общей и специальной физической подготовке спортсменов, занимающихся парусным спортом, представлен в таблице 1. Таблица содержит среднее значение и стандартное отклонение выполнения разных тестов по общей и специальной физической подготовке спортсменами-яхтсменами в возрасте 8–18 лет.

Таблица 1. – Выборочная статистика (среднее и стандартное отклонение) результатов официальных соревнований по общей и специальной физической подготовке спортсменов, занимающихся парусным спортом

Возраст, лет	Тесты*							
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	\bar{X}_3	\bar{X}_4	\bar{X}_5	\bar{X}_6	\bar{X}_7	\bar{X}_8
8, n=8	33,25 ±4,65	34,20 ±11,77	15,1 ±5,6	1,37 ±0,18	12,01 ±0,83	3,3 ±1,1	0,07 ±0,02	15,2 ±3,7
9, n=19	30,22 ±4,25	64,18 ±13,56	21,1 ±7,1	1,34 ±0,21	11,71 ±0,64	4,1 ±1,5	0,06 ±0,01	18,1 ±6,6
10, n=16	22,82 ±3,79	72,37 ±21,27	29,8 ±6,5	1,48 ±0,14	11,80 ±0,84	11,2 ±2,1	0,09 ±0,03	27,5 ±8,2
11, n=22	22,3 ±3,99	69,45 ±14,72	34,1 ±5,5	1,64 ±0,15	10,78 ±0,65	7,1 ±2,1	0,08 ±0,02	19,8 ±7,8
12, n=21	19,85 ±1,85	65,01 ±15,09	42,4 ±9,9	1,71 ±0,2	10,83 ±0,52	8,1 ±2,3	0,09 ±0,03	18,1 ±5,9
13, n=16	48,23 ±6,09	95,44 ±25,31	49,1 ±12,7	1,93 ±0,23	10,52 ±0,72	11,8 ±4,1	0,11 ±0,03	22,7 ±7,2
14, n=25	40,99 ±5,05	94,33 ±23,19	44,5 ±5,3	2,09 ±0,23	10,06 ±0,51	13,5 ±4,1	0,14 ±0,04	25,8 ±5,5
15, n=19	39,36 ±4,84	98,01 ±7,28	47,8 ±4,2	2,13 ±0,21	9,95 ±0,46	16,8 ±4,8	0,12 ±0,03	27,7 ±5,8
16, n=10	87,92 ±8,33	109,50 ±29,45	66,4 ±9,7	2,3 ±0,19	9,46 ±0,43	19,4 ±4,1	0,18 ±0,06	44,3 ±12,6
17, n=6	84,75 ±4,49	73,75 ±9,46	61,2 ±6,9	2,43 ±0,19	9,81 ±0,36	15,3 ±4,5	0,15 ±0,03	35,2 ±4,5
18, n=3	83,65 ±12,94	96,51 ±2,12	53,6 ±8,1	2,31 ±0,27	9,40 ±0,49	18,5 ±2,1	0,11 ±0,03	16,1 ±2,8

Примечание *:

1) \bar{X}_1 – плавание 25 м, с (8–12 лет); 50 м, с (13–15 лет); 100 м, с (16–18 лет);

2) \bar{X}_2 – «открывание», с;

3) \bar{X}_3 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество повторений;

4) \bar{X}_4 – прыжок в длину с места, м;

5) \bar{X}_5 – челночный бег 4×9 м, с;

6) \bar{X}_6 – подтягивание на перекладине, количество повторений;

7) \bar{X}_7 – наклон вперед из исходного положения сед, м;

8) \bar{X}_8 – поднимание ног из положения вис на гимнастической стенке до прямого угла, количество повторений.

Анализ результатов выполнения тестов по общей и специальной физической подготовке спортсменами-яхтсменами групп разного возраста показал наличие происходящих здесь значительных изменений. Так, например, в возрасте с 8 до 12 лет время проплывания дистанции 25 м сократилось с 33,25±4,65 с до 19,85±1,85 с. Время проплывания дистанции 50 м в возрасте 13 лет сократилось с 48,23±6,09 с до 39,36±4,84 с в возрасте 15 лет. Время проплывания дистанции 100 м сократилось с 87,92±8,33 с в возрасте 16 лет до 83,65±12,94 с в возрасте 18 лет.

В возрасте с 8 до 18 лет наблюдалась положительная динамика результатов выполнения других предложенных тестов по общей и специальной физической подготовке учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений по парусному спорту Республики Беларусь в условиях соревновательной деятельности.

Результаты статистического анализа выполнения тестов по общей и специальной физической подготовке спортсменами-яхтсменами разного возраста в условиях соревновательной деятельности легли в основу разработки шкалы оценки подготовленности. В таблице 2 приведена шкала 5-балльной оценки общей и специальной физической подготовленности учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений по парусному спорту Республики Беларусь. Для удобства применения данной шкалы в практических целях в таблице отражены результаты, которые выражены не в единицах измерения системы СИ.

Выводы

1. Разработана шкала оценки уровня общей и специальной физической подготовленности для яхтсменов с 8 до 18 лет в контрольных испытаниях: подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места; наклон вперед из исходного положения «сед»; челночный бег 4×9 м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание ног из положения «вис на гимнастической стенке» до прямого угла; плавание на дистанции 25 м вольным стилем для спортсменов 12 лет и младше, 50 м – для спортсменов 13–15 лет, 100 м – для спортсменов 16 лет и старше. Для оценки уровня специальной физической подготовленности специальный тест «открывание».

2. Предложенная шкала для контроля уровня общей и специальной физической подготовленности предусматривает: сравнение индивидуальных особенностей спортсмена, оценку общей и специальной физической подготовленности в любой момент времени, контроль изменения в течение подготовительного периода годового макроцикла, коррекцию тренировочного процесса в соответствии с изменениями показателей физической подготовленности.

Таблица 2. – Шкала оценки общей и специальной физической подготовленности учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений по парусному спорту Республики Беларусь разного возраста

Возраст, лет	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6
Подтягивание на перекладине, количество повторений					
8	4 и более	3	2	1	0
9	5 и более	4	3-2	1	0
10	6 и более	5	4-3	2	1 и менее
11	7 и более	6	5-3	2	1 и менее
12	8 и более	7-6	5-4	3-2	1 и менее
13	9 и более	8-7	6-5	4-3	2 и менее
14	11 и более	10-9	8-6	5-4	3 и менее
15	13 и более	12-10	9-7	6-4	3 и менее
16	15 и более	14-12	11-8	7-5	4 и менее
17	17 и более	16-14	13-9	8-6	5 и менее
18	19 и более	18-16	15-10	9-6	5 и менее
Прыжок в длину с места, см					
8	146 и более	145-139	138-132	131-125	124 и менее
9	150 и более	149-143	142-136	135-129	128 и менее
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
13	188 и более	187-181	180-174	173-167	166 и менее
14	203 и более	202-196	195-189	188-182	181 и менее
15	221 и более	220-212	211-203	202-194	193 и менее
16	239 и более	238-228	227-217	216-206	205 и менее
17	243 и более	242-231	230-221	220-211	210 и менее
18	245 и более	244-233	232-223	222-216	215 и менее
Наклон вперед из исходного положения сед, см					
8	7 и более	6-5	4-3	2-1	0 и менее
9	8 и более	7-6	5-4	3-2	1 и менее
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
13	12 и более	11-10	9-8	7-6	5 и менее
14	13 и более	12-11	10-9	8-7	6 и менее
15	14 и более	13-12	11-10	9-8	7 и менее
16	15 и более	14-13	12-11	10-9	8 и менее
17	16 и более	15-14	13-12	11-10	9 и менее
18	17 и более	16-15	14-13	12-11	10 и менее
Челночный бег 4×9 м, с					
8	10,89 и менее	10,90-11,49	11,50-12,09	12,10-12,69	12,70 и более
9	10,69 и менее	10,70-11,19	11,20-11,79	11,80-12,39	12,40 и более
10	10,29 и менее	10,30-10,89	10,90-11,49	11,50-12,09	12,10 и более
11	9,99 и менее	10,00-10,59	10,60-11,19	11,20-11,79	11,30 и более
12	9,79 и менее	9,80-10,39	10,40-10,99	11,00-11,59	11,60 и более
13	9,59 и менее	9,60-10,19	10,20-10,79	10,80-11,39	11,40 и более
14	9,39 и менее	9,40-9,99	10,00-10,59	10,60-11,19	11,20 и более
15	9,19 и менее	9,20-9,79	9,80-10,39	10,40-10,99	11,00 и более
16	8,99 и менее	9,00-9,59	9,60-10,19	10,20-10,79	10,80 и более
17	8,79 и менее	8,80-9,39	9,40-9,99	10,00-10,59	10,60 и более
18	8,59 и менее	8,60-9,19	9,20-9,79	9,80-10,39	10,40 и более

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4	5	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество повторений					
8	22 и более	21-17	16-11	10-6	5 и менее
9	35 и более	34-27	26-16	15-8	7 и менее
10	37 и более	36-29	28-18	17-Ю	9 и менее
11	39 и более	38-31	30-20	19-12	11 и менее
12	41 и более	40-33	32-22	21-14	13 и менее
13	45 и более	44-36	35-25	24-16	15 и менее
14	51 и более	50-41	40-28	27-18	17 и менее
15	58 и более	57-47	46-31	30-20	19 и менее
16	63 и более	62-52	51-33	32-22	21 и менее
17	68 и более	67-55	54-37	36-24	23 и менее
18	73 и более	72-60	59-39	38-26	25 и менее
Поднимание ног из положения в висе на гимнастической стенке до прямого угла, количество повторений					
8	15 и более	14-11	10-7	6-3	2 и менее
9	17 и более	16-13	12-8	7-4	3 и менее
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
13	28 и более	27-23	22-16	15-11	10 и менее
14	36 и более	35-29	28-20	19-13	12 и менее
15	40 и более	39-32	31-23	22-15	14 и менее
16	44 и более	43-36	35-25	24-17	16 и менее
17	48 и более	47-39	38-28	27-19	18 и менее
18	52 и более	51-42	41-31	30-21	20 и менее
Плавание на дистанциях 25 м (8-12 лет), 50 м (13-15 лет), 100 м (16-19 лет), с; мин					
8	31 и менее	32-40	41-51	52-1.00	1.01 и более
9	27 и менее	28-36	37-47	48-56	57 и более
10	23 и менее	24-32	33-43	44-52	53 и более
11	21 и менее	22-27	28-34	35-40	41 и более
12	19 и менее	20-25	26-32	33-38	39 и более
13	39 и менее	40-48	49-59	1.00-1.08	1.09 и более
14	37 и менее	38-45	46-55	56-1.03	1.04 и более
15	35 и менее	36-42	43-51	52-58	59 и более
16	1.30 и менее	1.31-1.34	1.35-1.41	1.42-1.45	1.46 и более
17	1.28 и менее	1.29-1.31	1.32-1.36	1.37-1.39	1.40 и более
18	1.24 и менее	1.25-1.27	1.28-1.32	1.33-1.35	1.36 и более
Специальный тест для яхтсменов (открытие), с					
8	41 и более	40-32	31-20	19-11	10 и менее
9	51 и более	50-40	39-27	26-16	15 и менее
10	62 и более	61-50	49-33	32-21	20 и менее
11	77 и более	76-63	64-45	44-31	30 и менее
12	97 и более	96-80	79-58	57-41	40 и менее
13	107 и более	106-90	89-68	67-51	50 и менее
14	116 и более	115-99	98-78	77-61	60 и менее
15	127 и более	126-110	109-88	87-71	70 и менее
16	137 и более	136-120	119-98	97-81	80 и менее
17	147 и более	146-130	129-108	107-91	90 и менее
18	157 и более	156-140	139-118	117-101	100 и менее

3. Дифференцированный подход в оценке уровня общей и специальной физической подготовленности яхтсменов позволяет конкретизировать особенности развития отдельных физических качеств и объективно систематизировать средства и методы целенаправленного воздействия в учебно-тренировочном процессе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебник тренера высш. квалификации / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 808 с.
2. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов : метод. пособие / В. Г. Никитушкин. – М. : Москомспорт, 2009. – 112 с.
3. Ларин, Ю. А. Спортивная подготовка яхтсмена : учеб. пособие / Ю. А. Ларин. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 256 с.
4. 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. – 224 с.
5. Смирнов, Ю. И. Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности : учеб. пособие / Ю. И. Смирнов. – Малаховка : МОГИФК, 1986. – 68 с.
6. Зыбин, А. С. Содержание и направленность физической подготовки яхтсменов высшей квалификации в годичном цикле спортивной тренировки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. С. Зыбин. – СПб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 24 с.
7. Blahnik, J. Full-Body Flexibility / J. Blahnik // A proven 3-step method of stretching. – Human Kinetics. – 2004. – 203 p.
8. Парусный спорт: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / НИИ ФКиС Респ. Беларусь ; сост. А. Н. Морозов, А. С. Дубковский, А. Л. Капыш. – Минск, 2006. – 76 с.

15.02.2018

УДК 796.422.16:796.015.82-053.5/.6



Юсковец Е.И.

(Белорусский государственный университет физической культуры)

ЭТАПЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ПОДГОТОВКИ В БЕГОВЫХ ДИСЦИПЛИНАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ПРОЯВЛЕНИЕМ ВЫНОСЛИВОСТИ

В статье рассматриваются особенности спортивного отбора бегунов на длинные дистанции в системе детско-юношеского спорта на разных этапах подготовки. Даны содержательные характеристики каждого этапа отбора и подготовки бегунов на длинные дистанции.

Ключевые слова: длинные дистанции; спортивный отбор; этапы; детско-юношеский спорт.

STAGES OF SPORTS SELECTION AND TRAINING IN RUNNING DISCIPLINES OF TRACK AND FIELD ATHLETICS WITH PRIMARY ENDURANCE MANIFESTATION

Peculiarities of sports selection of long-distance runners in the system of children and youth sport at different stages of preparation are considered in the article. Informative characteristics of each stage of selection and training of long-distance runners are given.

Keywords: long distances; sports selection; stages; children and youth sport.

Введение

Тенденции современного спорта, такие как ужесточение конкурентной борьбы на международной арене, омоложение возраста по достижению максимальных спортивных результатов и общая интенсификация развития общества, требуют нового научного подхода в вопросах поиска одаренных детей, их ориентации к целенаправленным занятиям в избранном виде спорта уже с юных лет.

Вопросами спортивного отбора и построения многолетней спортивной подготовки занимались многие ученые: Л.П. Матвеев, А.А. Гужаловский, В.Н. Платонов, В.А. Запорожанов, Е.И. Иванченко,

В.П. Филин, П.З. Сирис, А.П. Бондарчук, О.А. Шинкарук, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа, С.А. Локтев, В.Б. Зеличенок и многие другие. Накоплен большой опыт и разработаны различные классификации как этапов спортивного отбора, так и периодизации построения многолетней подготовки. Тем не менее современные условия диктуют необходимость экстраполяции содержательных характеристик этапов спортивного отбора применительно к избранным спортивным дисциплинам видов спорта, которые находятся в тесной взаимосвязи со всем многолетним процессом подготовки и являются обязательной составляющей этого процесса [1–5, 8, 11, 12].