

4. Барчукова, Г. В. Физическая культура. Настольный теннис : учеб. пособие / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. – М. : Дивизион, 2015. – 145 с.
5. Худец, Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Р. Худец. – М. : ВистаСпорт, 2005. – 272 с.
6. Кулишова, А. В. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР по настольному теннису / А. В. Кулишова, А. В. Сазонова. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, 2017. – 64 с.
7. Команов, В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе : учеб.-метод. пособие / В. В. Команов. – М. : Советский спорт, 2014. – 392 с.
8. Gross. Schlager. Table tennis. Tips from a world champion. Werner-Schlager_Academy Betriebs GmbH, Moehringgasse 2–4, 2320 Schwechat. – 2011. – 176 p.
9. Chen, Qi Wu. Child health on Optimizing table tennis teaching environment experimental psychology research / Qi Wu Chen, Dai Shaobin // J. Three Gorges University : Humanities and Social Sciences. – 2006. – № 1. – P. 110–113.
10. Richard McAfee. Table Tennis: Step to Success (Steps to Success). Library of Congress Cataloging-in-Publication Data. 2009. – 204 p.
11. Хо Мань Чыонг. Критерии отбора детей в спортивные школы настольного тенниса Вьетнама : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Хо Мань Чыонг ; ГЦОЛИФК. – М., 2014.
12. Настольный теннис : Неизвестное об известном / под ред. О. В. Матыгина. – М., 1994. – 87 с.
13. Усмангалиев, М. Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. Ж. Усмангалиев. – М., 1990. – 24 с.
14. Сазонова, А. В. Методика обучения студентов основам техники настольного тенниса : учеб.-метод. пособие / А. В. Сазонова. – Минск : БГЭУ, 2006. – 36 с.

Поступила 30.05.2018

УДК 796. 42

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ОТБОРА И ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ: ПО ИТОГАМ АНКЕТНОГО ОПРОСА ТРЕНЕРОВ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ ШКОЛ

Е.И. Юсковец,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь

В статье изложены результаты анкетного опроса тренеров детско-юношеских школ, которые отражают целый комплекс социально значимых проблем, особенности отбора и подготовки бегунов на длинные дистанции на этапах предварительной базовой подготовки и начальной спортивной специализации в современных социально-экономических условиях. Предложена концепция решения проблемы отбора и подготовки перспективных спортсменов в беге на длинные дистанции посредством разработки и внедрения высокоэффективной и доступной комплексной методики отбора на этапе начальной спортивной специализации.

Ключевые слова: отбор; этапы подготовки; длинные дистанции; выносливость; критерии; анкетный опрос; перспективность.

STATE AND PROSPECTS OF LONG-DISTANCE RUNNERS SELECTION AND TRAINING: FOLLOWING THE RESULTS OF QUESTIONNAIRE OF CHILDREN AND YOUTH SCHOOLS COACHES

The article presents the results of questionnaire-based survey of children and youth schools coaches that reflect a range of socially significant problems, of selection and preparation peculiarities of long distance runners at the stages of preconditioning base training and initial sports specialization in modern socio-economic conditions. The concept of selection and training of prospective long distance runners by means of development and introduction of highly efficient and available complex selection methodology at the initial stage of sports specialization is proposed.

Keywords: selection; preparation stages; long distances; endurance; criteria; questionnaire; prospects.

Введение. По результатам анализа протоколов республиканских и международных соревнований за последние десятилетия в Беларуси наблюдается значительное снижение спортивных результатов в беге на длинные дистанции, что обусловлено как проблемами отбора перспективных бегунов, так и последующей их подготовкой.

Теоретической основой нашего исследования послужили труды И.И. Ахметова, Г.Д. Бабушкина, Ю.В. Верхошанского, В.П. Губы, Е.И. Иванченко, Ф.А. Иорданской, В.Б. Иссурина, Г.А. Макаровой, В.Г. Никитушкина, В.Н. Попова, А.С. Солодкова, В.Д. Сячина, В.П. Филина, В.Б. Шварца, А. С. Чичкина и других ученых [1–18].

Так как практический опыт тренеров представляет определенную ценность для понимания проблем отбора и подготовки высококвалифицированных бегунов на длинные дистанции, нами проведен анкетный опрос специалистов в системе детско-юношеского спорта.

Цель исследования – изучение состояния вопроса спортивного отбора перспективных бегунов на длинные дистанции на этапе предварительной базовой подготовки и этапе начальной спортивной специализации.

Задачи исследования:

1. Выявить основные проблемы качественного отбора перспективных детей для занятий бегом с преимущественным проявлением выносливости.
2. Изучить опыт практического применения форм, средств и методов спортивного отбора в легкоатлетических дисциплинах, требующих преимущественного проявления выносливости на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации посредством анкетного опроса специалистов.
3. Определить перспективы совершенствования методики отбора бегунов на длинные дистанции на начальных этапах подготовки.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели нами использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогический констатирующий эксперимент, математико-статистическая обработка полученных результатов, анализ и обобщение полученных результатов.

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе проведено теоретическое исследование проблемы отбора в спорте и выявлены ключевые критерии,

параметры и показатели для моделирования комплексной методики определения степени перспективности в легкоатлетических дисциплинах с преимущественным преобладанием выносливости (бег на длинные дистанции).

На втором этапе осуществлялась разработка комплексной анкеты для опроса практикующих тренеров по легкой атлетике (дисциплины выносливости) в системе детско-юношеского спорта. Анкета опроса составлена из 22 вопросов по двум разделам. В первый раздел включены вопросы, отражающие социально-средовые аспекты отбора и подготовки спортсменов в беге на длинные дистанции в нашей республике. Второй раздел содержит вопросы, определяющие степень практического применения форм, средств и методов спортивного отбора в легкоатлетических дисциплинах, требующих проявления выносливости, на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации.

На третьем этапе исследования проводился непосредственный опрос специалистов, математико-статистическая обработка, анализ и интерпретация полученных результатов. В опросе приняли участие 30 практикующих тренеров в беге на длинные дистанции, из них 2 Заслуженных тренера Советского Союза и Республики Беларусь, 3 мастера спорта международного класса, 7 мастеров спорта, 8 кандидатов в мастера спорта, 10 респондентов, имеющих массовые разряды.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты проведенного исследования позволили выявить целый ряд как социально значимых проблем, которые препятствуют эффективному развитию легкой атлетике и отдельных ее дисциплин, так и недостатки в научно-методическом обеспечении специалистов современными средствами контроля качества подготовки спортсменов.

Среди социально-средовых аспектов респонденты выделяют такие факторы, как недостаточная популярность легкоатлетических беговых дисциплин, требующих проявления выносливости ($n=21$). Проблема обусловлена: низким уровнем здоровья детей и молодежи ($n=22$); спецификой видов, требующих больших психофизических усилий, усердия и терпения ($n=10$); компьютерной зависимостью детей ($n=10$); недостаточной пропагандой вида спорта и спортивных дисциплин ($n=7$); демографическим кризисом ($n=4$) и другими факторами.

На рисунке 1 отображены основные причины отсева юных спортсменов. Респонденты выделяют такие причины отсева, как: отсутствие мотивации у юных спортсменов ($n=18$); медицинские противопоказания ($n=16$); специфика дисциплин, требующая больших затрат физических и психических усилий, терпения и усердия ($n=16$); увлечение другими видами деятельности ($n=4$); несогласие родителей ($n=4$); низкий уровень роста результатов ($n=3$). При этом, по мнению большинства опрошенных специалистов ($n=22$), выходцы из сельской местности более предрасположены к длительному бегу в силу более высокой двигательной активности с раннего возраста, включая монотонный физический труд, и, следовательно, имеют более высокую степень предрасположенности к бегу на длинные дистанции.

В последние годы Белорусской федерацией легкой атлетике проводятся различные проекты по популяризации легкой атлетике и поиску юных перспективных спортсменов. Нам было важно мнение специалистов по определению степени перспективности таких проектов. На вопрос: «Имеют ли перспективу проекты: «Детская легкая атлетика» и «300 талантов для «Королевы»?», 15 респондентов дали положительный ответ, 13 – отрицательный, затруднились ответить – 2 респондента.

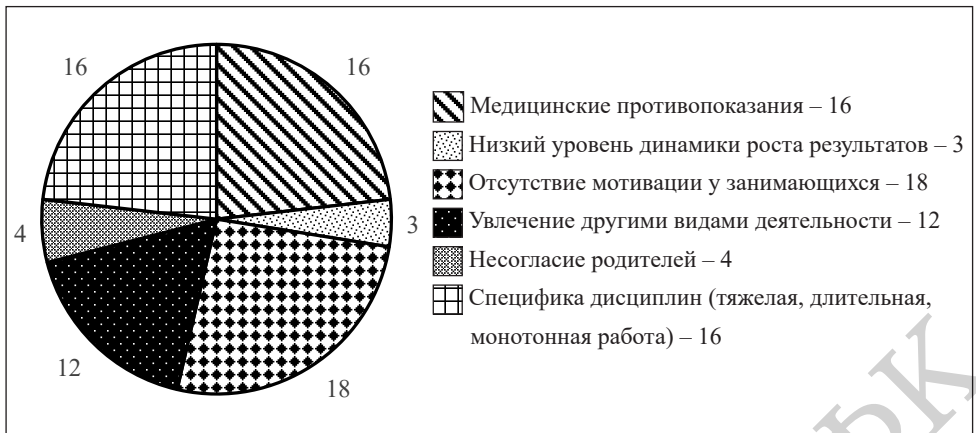


Рисунок 1. – Результаты анкетного опроса специалистов (n=30) по вопросу: «Какие основные причины отсева юных спортсменов из спортивных школ (групп)?»

По вопросам определения степени практического применения форм, средств и методов спортивного отбора в беговых дисциплинах, требующих проявления выносливости, нами установлено ряд факторов, не позволяющих в полной мере эффективно решать задачи отбора и многолетней подготовки.

Так, на рисунке 2 отражены показатели степени информативности программно-методических требований. По мнению 16 респондентов, программно-методические требования не являются высокоинформативными для определения степени перспективности атлетов; для 8 – являются частично информативными; 6 респондентов дали положительную оценку.

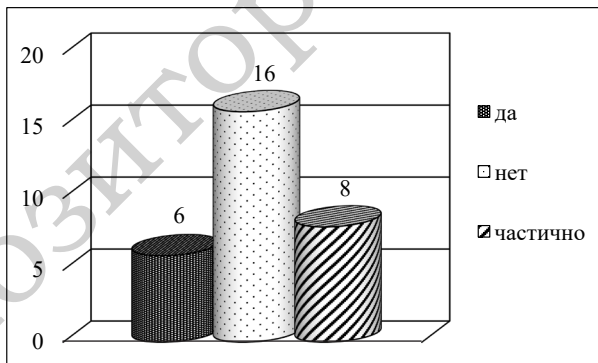


Рисунок 2. – Результаты анкетного опроса специалистов (n=30) по вопросу: «Являются ли для Вас «Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по легкой атлетике в беге на средние и длинные дистанции» достаточно информативными по определению и прогнозированию перспективности юных спортсменов?»

Результаты анкетного опроса специалистов по вопросу: «При построении многолетнего тренировочного процесса в беге на выносливость придерживаетесь ли Вы требований и условий общепринятых этапов отбора и подготовки, таких как: 1-й этап – предварительной базовой подготовки – 10–11 лет; 2-й этап – начальной спортивной специализации – 12–14 лет; 3-й этап – углубленной спортивной специализации 15–16 лет» показали, что 28 респондентов придерживаются

общепринятой классификации этапов спортивного отбора и подготовки, при этом большинство из них ($n=23$) учитывают сенситивные периоды в своей практике.

Современные тенденции теории спорта предполагают разделение всего процесса многолетней подготовки отдельно для девочек в отличие от мальчиков, начиная с ранних этапов отбора и подготовки [4, 6, 8–10, 13].

Ответы на вопрос о целесообразности корректировки начальных этапов отбора и подготовки отдельно для девочек и мальчиков показали, что мнения респондентов разделились: 14 респондентов считают корректировку процесса отбора и подготовки для девочек в отличие от мальчиков необходимой, столько же ($n=14$) не видят в этом необходимости; 2 респондента затруднились утвердительно ответить.

На вопрос о возрастном диапазоне первоначального набора детей в группы «выносливости» этапа предварительной базовой подготовки единого мнения среди специалистов нет, результаты ответов разделились следующим образом: до 8 лет – ($n=1$); 9–10 лет – ($n=5$); 11–12 лет – ($n=9$); 13–14 лет – ($n=13$) и затруднились ответить 2 респондента.

Установлено, что на этапе предварительной базовой подготовки специалисты в своей практике чаще всего используют такие средства, как беседы с учителями физической культуры ($n=16$); наблюдения за учащимися на уроках физической культуры и здоровья и спортивно-массовых мероприятиях ($n=21$); беседы с родителями ($n=2$); анкетирование детей не проводится (рисунок 3).

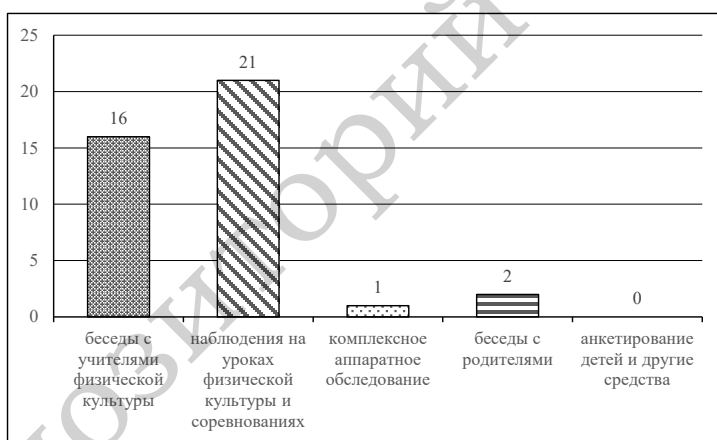


Рисунок 3. – Результаты анкетного опроса специалистов ($n=30$) по вопросу: «Какие средства Вы применяете на 1-м этапе отбора – этапе предварительной базовой подготовки?»

На вопрос о возрастном диапазоне отбора детей на этапе начальной спортивной специализации мнения специалистов также разделились: до 12 лет – ($n=4$); 13–14 лет – ($n=12$); 15–16 лет – ($n=9$); 18 лет и старше – ($n=3$); затруднились ответить – ($n=2$).

На этапе начальной спортивной специализации специалисты используют такие методы и средства определения степени перспективности, как результаты спортивных соревнований ($n=18$); тестирования развития физических качеств ($n=16$); педагогического наблюдения ($n=11$); медико-биологического тестирования ($n=4$). Такие важные параметры, как психофизиологическое тестирование и комплексное аппаратное исследование, тренерами практически не используется (рисунок 4).

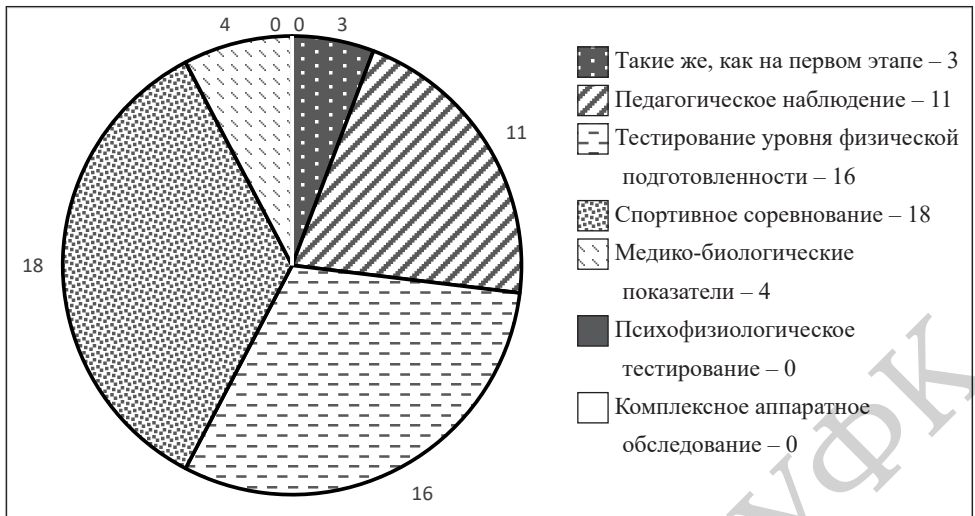


Рисунок 4. – Результаты анкетного опроса специалистов (n=30) по вопросу: «Какие средства Вы применяете на 2-м этапе отбора – этапе начальной спортивной специализации?»

Специалистами отмечено, что на начальных этапах отбора и подготовки спортивный результат не всегда является критерием перспективности (n=25), как и интенсивный прирост результатов на начальных этапах подготовки не может служить абсолютным индикатором перспективности (n=20). Данное положение соответствует основным закономерностям теории спорта [6] и обуславливает необходимость дальнейшего поиска высокоинформативных и доступных средств по разработке доступной интегральной методики отбора.

Для эффективного построения тренировочного процесса и прогнозирования степени перспективности юных легкоатлетов (рисунок 5) тренеры используют такие средства, как: определение уровня физической подготовленности (УФП) (n=17), специальной физической подготовленности (СФП) (n=11) и показатели силы (n=5); определение АИП (n=6) и максимальное потребление кислорода (МПК) (n=5). В то же время специалистами редко учитываются, или совершенно не учитываются, такие значимо важные факторы, как психофизиологическое тестирование (n=2); респираторные тесты: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), показатели гипоксемии и гиперкапнии (n=2) и тесты по определению скорости максимальной липидной мощности (n=1).

Таким образом, нами установлены основные средства отбора и подготовки, используемые тренерами в практической деятельности, комплексность которых нельзя считать достаточной и высокоинформативной. Данная проблема обусловлена многими факторами, в том числе недостаточным как научно-методическим, так и современным материально-техническим обеспечением спортивных школ и клубов.

Практические наблюдения, беседы и анкетный опрос тренеров показал, что специалисты достаточно компетентны и в вопросах периодизации построения системы многолетней подготовки с использованием адекватных средств и методов подготовки. Если на этапе предварительной базовой подготовки основная работа направлена на всестороннее развитие физических качеств и изучение индивидуальных особенностей юных спортсменов, то на этапе начальной спортивной специализации ведется уже более специализированная подготовка с ори-

ентацией на определенные дисциплины (в данном случае беговые дисциплины выносливости), при этом узкая специализация пока не определяется [6]. Более подробно основы периодизации отбора, средств и методов подготовки в беговых дисциплинах выносливости освещены автором в статье «Характеристики этапов спортивного отбора и подготовки в беговых дисциплинах легкой атлетики с преимущественным проявлением выносливости», опубликованной в научно-теоретическом журнале «Мир спорта» № 2, 2018 г.

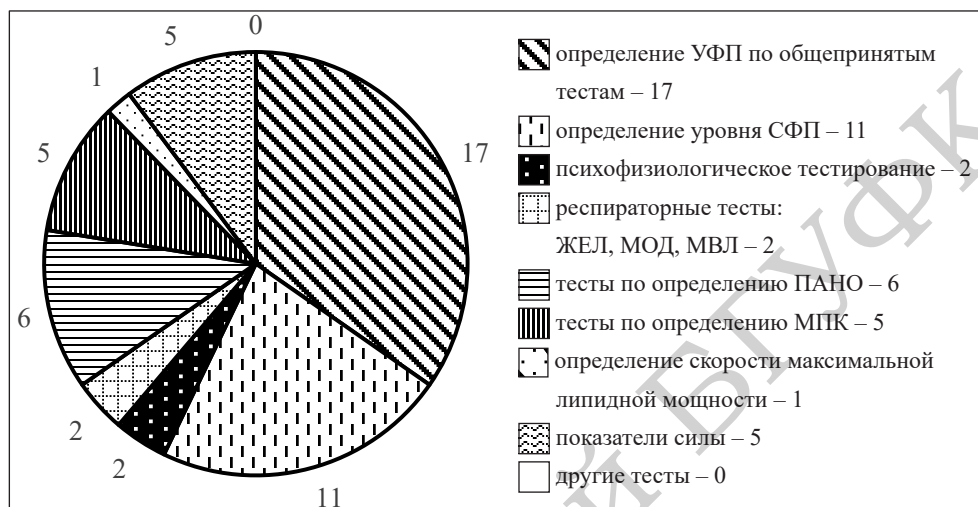


Рисунок 5. – Результаты анкетного опроса специалистов (n=30) по вопросу: «Показатели каких тестов Вы используете для эффективного построения тренировочного процесса и прогнозирования перспективности юных бегунов на длинные дистанции на этапе начальной спортивной специализации?» (количество ответов)

Современная теория спорта предусматривает комплексность спортивного отбора, включающего врачебно-педагогические, биомеханические, медико-биологические, психологические, молекулярно-генетические критерии и социально-средовые факторы [1–16]. Поэтому задачей нашего исследования было также и определение степени профессиональных компетенций специалистов по параметрам вышеуказанных критериев.

Среди врачебно-педагогических параметров отбора, определяющих степень перспективности в беговых дисциплинах, требующих проявления выносливости, специалисты выделяют такие, как: высокий уровень здоровья (n=19), высокие показатели специальной выносливости (n=10), общей двигательной активности (n=9), общей физической подготовленности (n=8) и темпов прироста спортивных результатов (n=5).

Среди биомеханических параметров отбора специалистам важны такие показатели, как легкость бега (в качестве визуального показателя) (n=23) и экономичность беговых движений (n=16). Однако такой значимо важный показатель, как постановка стоп по прямой оси во время бега, специалистами учитывается редко – (n=3).

Анкетный опрос показал, что психологическое тестирование юных спортсменов на практике специалистами не применяется. Тем не менее среди психологических критериев отбора респонденты считают важными: типы высшей нервной деятельности (ВНД), такие как сильный уравновешенный подвижный –

сангвиник ($n=11$) и сильный уравновешенный – флегматик ($n=10$); высокие показатели волевых качеств и трудолюбие ($n=21$); мотивация на высокий спортивный результат ($n=16$).

Из значимо важных медико-биологических параметров определения степени перспективности развития выносливости для специалистов являются информативными: частота сердечных сокращений (ЧСС) на нагрузку ($n=15$); максимальное потребление кислорода (МПК) ($n=15$); жизненная емкость легких (ЖЕЛ) ($n=10$). В то же время специалистами редко учитываются, или совершенно не учитываются, ряд генетически детерминированных параметров, определяющих наследственную степень предрасположенности к работе на выносливость. Среди них показатели ЧСС в покое ($n=4$); величина и объем сердца ($n=1$); анаэробный порог (АнП) ($n=2$); гематологические показатели (уровня гемоглобина, эритроцитов и др.) ($n=4$); показатели гипоксемии ($n=0$) и гиперкапнии ($n=0$).

Среди генетических параметров и методов определения перспективности в спорте респонденты считают перспективными молекулярно-генетические маркеры ($n=14$) и родословную ($n=11$).

Среди социально-средовых значимо важных факторов, определяющих предрасположенность к бегу на длинные дистанции, специалисты выделяют такие, как выходец из сельской местности ($n=13$), из среднеобеспеченной семьи ($n=7$) или малообеспеченной семьи ($n=4$); 8 респондентов ответили, что социальный статус не имеет значения, при этом ни один респондент из общей выборки ($n=30$) не отдал предпочтения таким критериям, как «городской житель» и «выходец из высокообеспеченной семьи».

Среди средств контроля динамики развития физических качеств и роста спортивного мастерства специалистами используются: участие в соревнованиях ($n=22$); контрольный бег ($n=14$); тестирование УФП ($n=14$).

Среди средств контроля оптимизации тренировочного процесса используются: ведение и анализ спортивного дневника ($n=17$); оперативный контроль по ЧСС ($n=16$); результаты врачебного контроля ($n=12$); педагогическое наблюдение ($n=9$); ортостатическая проба ($n=1$).

Выводы

1. Анализ результатов проведенного исследования позволил выявить целый ряд проблем как социально-средовых, так и в системе отбора и подготовки бегунов на длинные дистанции в современных условиях. Такие факторы, как снижение уровня здоровья молодежи, уменьшение сельского населения и низкий уровень двигательной активности с раннего детства, недостаточная пропаганда вида спорта, отсутствие мотивации на целенаправленные занятия по достижению высокого спортивного результата, увлечение другими видами деятельности (компьютерная зависимость) и другие, являются серьезными препятствиями по привлечению, отбору и подготовке легкоатлетов.

2. Одномерность методики отбора (тестирование по физическим качествам) и отсутствие комплексной методики, которая позволила бы учитывать целый комплекс не только педагогических, но и медико-биологических, психофизиологических критериев отбора и социально-средовых факторов, определяющих высокую степень перспективности, не позволяет эффективно решать вопросы, как отбора, так и подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в беге на длинные дистанции.

3. Выявленные проблемы в системе детско-юношеского спорта по отбору и подготовке высококвалифицированных бегунов на длинные дистанции необходимо решать посредством целого комплекса мероприятий, начиная от пропаганды значимости в жизни каждого человека физической культуры, двигательной активности и спорта и заканчивая современными, доступными, высокоинформативными научно-методическими разработками и практическим их применением в системе спортивного отбора и подготовки применительно к избранному виду спорта.

1. Ахметов, И. И. Молекулярная генетика спорта : науч. монография / И. И. Ахметов. – М. : Советский спорт, 2009. – Серия : Наука – спорту. – 268 с.

2. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – Омск : СибГУФК, 2015. – 228 с.

3. Верхошанский, Ю. В. Физиологические и методологические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю. В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2014. – 80 с.

4. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) : науч.-метод. пособие / В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2012. – 384 с.

5. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований : монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. – М. : Спорт, 2016. – 232 с.

6. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 1 : Фундаментальные аспекты теории спорта. – 181 с.

7. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 3 : Основы спортивной тренировки. – 207 с.

8. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) : монография / Ф. А. Иорданская. – М. : Советский спорт, 2011. – 142 с.

9. Иссурин, В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация : монография / В. Б. Иссурин ; пер. с англ. И. В. Шарбайко. – М. : Спорт, 2017. – 238 с.

10. Медико-биологическое обеспечение спорта за рубежом / авт.-сост.: Г. А. Макарова, Б. А. Поляев. – М. : Советский спорт, 2012. – 310 с.

11. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие / В. Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 203 с.

12. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учеб. пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Сулов. – М. : Спорт, 2017. – 319 с.

13. Попков, В. Н. Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте (Методология. Опрос. Наблюдение. Эксперимент) : учеб. пособие / В. Н. Попков. – Омск : СибГУФК, 2011. – 290 с.

14. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 7-е изд. – М. : Спорт, 2017. – 620 с.

15. Сячин, В. Д. Особенности спортивного отбора юных легкоатлетов, специализирующихся в беге на выносливость / В. Д. Сячин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 7. – С. 57.

16. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

17. Шварц, В. Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В. Б. Шварц, С. В. Хрушев – М. : Физкультура и спорт, 1984. – Серия: Наука – спорту. – 152 с.

18. Чичкин, А. С. Основы подготовки бегунов на длинные дистанции : метод. пособие / А. С. Чичкин. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 128 с.

Поступила 24.04.2018.