

ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЯХТСМЕНОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Савицкий А.В.,

Загоровский В.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Высокие результаты в любом виде спорта, в том числе и в парусном, возможны лишь вследствие длительной тренировки, проводимой при органическом единстве физической, технической и других видов подготовки [1].

Специалисты считают, что ведущую роль в процессе формирования двигательных навыков у спортсменов играют физические качества [2; 3].

Однако для успешного овладения двигательными действиями в сложнокоординационных видах спорта необходим оптимальный уровень развития двигательных качеств. Воспитанию двигательных качеств также должно отводиться не меньше времени, чем работе над техникой [4].

Вопросы взаимосвязи физической и технической подготовки рассматриваются также и другими авторами, которые считают, что каждый новый шаг в совершенствовании технического мастерства находится в прямой зависимости от повышения уровня развития двигательных качеств [1; 7].

В современном олимпийском парусном спорте предъявляются повышенные требования и к уровню физической подготовленности яхтсменов. Это связано с общим развитием профессионализма, с введением в программу олимпийских регат новых классов яхт, требующих отменной атлетической подготовки, а также с интенсификацией самой технологии проведения соревнований путем увеличения общего количества гонок [6].

Для определения эффективности того или иного метода достижения поставленной перед спортсменом задачи, в спортивной практике все чаще используют разнообразные тесты, которые позволяют сравнивать результаты, полученные разным путем [2; 5].

Необходимым условием эффективного управления является точность оценки исходного и текущего уровня подготовленности спортсмена и их динамики на планируемом отрезке времени [3; 7].

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. [5].

Задачей исследования было оценка исходного и текущего уровня общей физической подготовленности белорусских яхтсменов и их динамика под влиянием тренировочного процесса на специально-подготовительном этапе.

Объект исследования – белорусские яхтсмены в возрасте 10–11 лет, 12–13 лет, 14–15 лет, 16–17 лет, 18–19 лет занимающиеся в РЦОП по парусному спорту, СДЮШОР по парусному спорту г. Минска, Гомельской ДЮСШ «Омега», и Гродненской областной СДЮШОР профсоюзов «Неман».

Организация и методы исследования. Для оценки исходного и текущего 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 [6]. Выполнялись следующие тесты:

- подтягивание, «уголки» и отжимания – отражают уровень развития силовых способностей;
- прыжок в длину с места – отражает уровень развития скоростно-силовых способностей;
- наклон вперед – отражает уровень развития гибкости;
- челночный бег 4×9 м – отражает уровень развития координационных способностей;
- плавание 25 м (10–11 лет и 12–13 лет), 50 м (14–15 лет), 100 м (16–17 лет и 18–19 лет) – отражает уровень развития скоростных способностей;
- откренывание – уровень развития статической силы.

Экспериментальные исследования проводились на учебно-тренировочных занятиях в марте 2015 г (конец подготовительного периода) и ноябре 2015 г (начало подготовительного периода). В исследованиях принимали участие 89 спортсменов (таблица 1).

Таблица 1 – Контингент испытуемых яхтсменов

Возраст, лет	Спортсмены	Спортсменки
10–11	14	–
12–13	7	9
14–15	18	11
16–17	13	7
18–19	6	4

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя результаты исходного и текущего уровня общей физической подготовленности среди мальчиков и юношей (таблица 2), прежде всего, необходимо отметить прирост показателей, при достоверном различии ($p < 0,05$) только в трех контрольных испытаниях и только в возрасте 10–11 лет. Статистически значимо различаются средние значения исходного и текущего уровня общей физической подготовленности, в данной возрастной группе, по следующим контрольным испытаниям: прыжок в длину с места – на 7,61 %, челночный бег 4×9 м – на 4,54 %, уголки – на 22,69 %. Причем прирост в последнем носит отрицательный характер.

Статистически достоверно незначимым ($p > 0,05$) прирост средних значений отмечен во всех контрольных испытаниях в возрастных группах 12–13 лет, 14–15 лет, 16–17 лет и 18–19 лет. В контрольном испытании «плавание» отрицательный прирост исходного и текущего уровня отмечен в возрастных группах 10–11 лет, 12–13 лет, 14–15 лет и 18–19 лет. Аналогичная картина наблюдается в контрольном испытании «уголки» в возрастных группах 10–11 лет, 12–13 лет и 16–17 лет; в контрольном испытании отжимания – в возрастных группах 12–13 лет, 14–15 лет и 16–17 лет; в контрольном испытании «откренивание» – 14–15 лет и 16–17 лет; контрольном испытании челночный бег 4×9 м – в возрастной группе 18–19 лет. Во всех остальных контрольных испытаниях значения прироста носят положительный характер.

Анализируя результаты исходного и текущего уровня общей физической подготовленности среди девочек и девушек (таблица 3), необходимо отметить отрицательные значения прироста показателей, при достоверном различии ($p > 0,05$) в большинстве контрольных испытаний и во всех возрастных группах. Прирост средних значений исходного и текущего уровня общей физической подготовленности в возрастной группе 12–13 лет отмечен в шести из восьми контрольных испытаний (в контрольных испытаниях: «отжимания» и «уголки» наблюдается снижение средних групповых значений). В возрастных группах 14–15 лет и 16–17 лет отрицательная динамика средних групповых значений отмечена в семи из восьми контрольных испытаний, в возрастной группе 18–19 лет – в четырех.

Таблица 2 – Результаты тестирования общей физической подготовленности (мальчики и юноши)

Контрольные педагогические испытания	Март	Ноябрь	Прирост, %	<i>p-значение</i>
10–11 лет				
Плавание, с	24,83±5,12	25,33±5,27	–2,01	0,8018
Откренивание, с	101,00±50,13	135,23±57,41	33,89	0,1184
Отжимания, кол-во раз	39,00±15,52	41,85±14,07	7,30	0,6286
Прыжок в длину с места, см	152,93±13,93	164,57±8,37	7,61	0,0125
Челночный бег 4×9 м, с	11,32±0,79	10,81±0,43	4,54	0,0497
Подтягивание, кол-во раз	3,93±3,41	6,29±4,16	60,1	0,1129
Наклон вперед, см	6,15±4,83	7,38±3,25	20,0	0,4533
«Уголки», кол-во раз	30,15±7,83	23,31±7,51	–22,69	0,0321
12–13 лет				
Плавание, с	18,28±1,71	18,61±2,59	–1,77	0,8037
Откренивание, с	150,43±83,97	173,14±89,06	15,10	0,6323
Отжимания, кол-во раз	51,86±19,39	43,29±13,45	–16,51	0,3554

Продолжение таблицы 2

Контрольные педагогические испытания	Март	Ноябрь	Прирост, %	<i>p-значение</i>
Прыжок в длину с места, см	172,71±7,23	181,43±23,79	5,05	0,3720
Челночный бег 4×9 м, с	10,91±0,90	10,32±0,63	5,41	0,2219
Подтягивание, кол-во раз	6,43±3,60	6,57±4,24	2,22	0,9469
Наклон вперед, см	5,57±3,46	7,14±5,01	28,21	0,5078
«Уголки», кол-во раз	23,00±6,68	22,57±7,96	-1,86	0,9149
14–15 лет				
Плавание, с	43,25±6,11	43,40±6,16	-0,35	0,9433
Откренивание, с	140,00±71,81	128,24±57,16	-8,4	0,6008
Отжимания, кол-во раз	46,35±17,32	42,59±13,00	-8,12	0,4787
Прыжок в длину с места, см	205,06±22,00	214,88±20,55	4,79	0,2022
Челночный бег 4×9 м, с	10,16±0,51	9,85±0,84	3,08	0,2280
Подтягивание, кол-во раз	8,33±5,11	10,33±5,38	24,01	0,3054
Наклон вперед, см	8,75±6,65	11,25±5,94	28,57	0,2708
«Уголки», кол-во раз	22,00±11,26	24,12±13,09	9,63	0,6165
16–17 лет				
Плавание, с	91,64±12,43	90,42±14,46	1,33	0,8196
Откренивание, с	114,55±30,52	93,91±26,49	-18,02	0,1058
Отжимания, кол-во раз	61,00±13,08	52,77±12,61	-13,49	0,1154
Прыжок в длину с места, см	228,77±17,60	229,77±21,77	0,44	0,8986
Челночный бег 4×9 м, с	9,50±0,55	9,19±0,28	3,26	0,073
Подтягивание, кол-во раз	17,54±5,16	17,54±5,62	0	-
Наклон вперед, см	13,17±7,58	15,33±6,62	16,46	0,4637
«Уголки», кол-во раз	47,00±12,89	38,55±11,89	-17,99	0,1255
18–19 лет				
Плавание, с	87,40±9,21	89,33±11,91	-2,21	0,7595
Откренивание, с	131,83±112,24	139,17±110,31	5,56	0,9113
Отжимания, кол-во раз	74,50±22,06	81,83±19,85	9,84	0,5585
Прыжок в длину с места, см	248,67±14,69	249,17±15,63	0,20	0,9555
Челночный бег 4×9 м, с	9,23±0,56	9,25±0,61	-0,22	0,9628
Подтягивание, кол-во раз	19,67±4,63	20,67±2,25	5,08	0,6446
Наклон вперед, см	14,67±8,26	15,67±5,99	6,82	0,8151
«Уголки», кол-во раз	39,50±13,90	41,67±14,21	5,49	0,7948

Таблица 3 – Результаты тестирования общей физической подготовленности (девочки и девушки)

Контрольные педагогические испытания	Март	Ноябрь	Прирост, %	<i>p-значение</i>
12–13 лет				
Плавание, с	23,54±3,85	23,39±3,79	0,65	0,9336
Откренивание, с	99,67±56,36	111,89±67,76	12,26	0,6829
Отжимания, кол-во раз	31,44±11,17	31,11±9,44	-1,06	0,9463
Прыжок в длину с места, см	164,89±22,79	175,67±18,97	6,54	0,2917
Челночный бег 4×9 м, с	11,10±0,91	11,09±1,00	0,15	0,9709
Подтягивание, кол-во раз	1,11±1,27	1,22±2,22	9,91	0,8980
Наклон вперед, см	12,11±4,65	14,00±6,36	15,60	0,4824
«Уголки», кол-во раз	19,44±11,26	15,33±4,56	-21,14	0,3250

Продолжение таблицы 3

Контрольные педагогические испытания	Март	Ноябрь	Прирост, %	<i>p</i> -значение
14–15 лет				
Плавание, с	39,84±4,40	41,11±8,12	-3,18	0,6858
Откренивание, с	108,82±42,61	91,64±33,87	-15,79	0,3076
Отжимания, кол-во раз	33,45±15,53	26,91±11,35	-19,57	0,2725
Прыжок в длину с места, см	181,45±23,03	178,82±18,94	-1,45	0,772
Челночный бег 4×9 м, с	10,87±0,67	10,99±0,77	-1,09	0,7321
Подтягивание, кол-во раз	5,88±4,22	4,50±2,73	-23,47	0,4519
Наклон вперед, см	13,82±8,61	15,36±8,24	11,18	0,6717
«Уголки», кол-во раз	28,00±17,18	20,36±9,04	-27,29	0,2067
16–17 лет				
Плавание, с	98,83±10,35	100,04±12,12	-1,23	0,8436
Откренивание, с	159,83±36,44	110,83±59,94	-30,66	0,1178
Отжимания, кол-во раз	42,14±12,79	36,57±15,78	-13,22	0,4818
Прыжок в длину с места, см	202,43±19,92	198,43±20,48	-1,98	0,7175
Челночный бег 4×9 м, с	10,35±0,28	10,36±0,23	-0,18	0,9035
Подтягивание, кол-во раз	6,86±3,18	7,29±5,96	6,25	0,8696
Наклон вперед, см	18,29±6,73	17,43±6,43	-4,69	0,8115
«Уголки», кол-во раз	38,29±10,23	37,71±9,05	-1,49	0,9136
18–19 лет				
Плавание, с	101,83±9,32	105,15±7,23	-3,27	0,5933
Откренивание, с	102,25±19,14	123,50±30,75	20,78	0,2851
Отжимания, кол-во раз	51,75±18,23	42,50±9,57	-17,87	0,4035
Прыжок в длину с места, см	192,00±10,39	196,50±13,50	2,34	0,6163
Челночный бег 4×9 м, с	10,69±0,10	10,47±0,18	2,06	0,2746
Подтягивание, кол-во раз	10,50±6,45	9,00±4,69	-14,29	0,7198
Наклон вперед, см	16,75±7,76	17,50±8,35	4,48	0,8996
«Уголки», кол-во раз	34,75±10,81	29,50±7,59	-15,11	0,4570

Выводы

1. Оценка исходного и текущего уровня общей физической подготовленности яхтсменов позволила определить эффективность системы подготовки в соревновательном периоде годичного цикла.

2. Тренировочный эффект подготовки яхтсменов зависит не только от организации тренировочной нагрузки, но и ее правильного распределения во времени, порядка сочетания и разделяющих интервалов.

3. При сравнении исходного и текущего уровня общей физической подготовленности яхтсменов отмечена отрицательная динамика средних групповых значений, что определено характером учебно-тренировочного процесса на специально-подготовительном этапе.

4. Систематическое проведение этапного контроля позволит тренеру эффективно управлять подготовкой яхтсменов путем своевременной коррекции тренировочного процесса.

1. 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. – СПб., 2005. – 24 с.

2. Ларин, Ю. А. Спортивная подготовка яхтсмена: учеб. пособие / Ю. А. Ларин. – М.: Терра-Спорт, 1999. – 167 с.

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