

Практическое применение результатов экспертного опроса специалистов в области плавания заключается в том, что на их основании можно выявить индивидуальные признаки утомления и оптимальные интервалы отдыха между тренировочными упражнениями и занятиями для каждого спортсмена. Кроме того, рациональное чередование тренировочных нагрузок различного объема, интенсивности и физиологической направленности в значительной степени ускорит восстановительные процессы в организме.

1. Гаркави, Л.Х. Адаптационные реакции и резистентность организма / Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакина, М.А. Уколова. – Ростов-н/Д.: РГУ, 1979. – 128 с.

2. Гордон, С.М. Основы управления тренировкой спортсмена / С.М. Гордон. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 30 с.

3. Бешелев, С.Б. Математико-статистические методы экспертных оценок / С.Б. Бешелев, С.Г. Гурвич. – М.: Статистика, 1980. – 263 с.

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ 13–18 ЛЕТ

Демко Н.А., канд. пед. наук, доцент, Воропай М.К.,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Особое место в тренировочном процессе лыжника-гонщика занимает физическая подготовка, которая подразделяется на общефизическую и специальную [6].

Необходим определенный уровень развития силы, быстроты, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости, равновесия для овладения техникой передвижения и достижения высокого спортивного результата.

Требования, предъявляемые к организму лыжника во время гонки, показывают, что добиваются успеха спортсмены с высоким уровнем функциональной и физической подготовки. Поэтому на начальном и углубленном этапах специализации значительное время уделяется общей и специальной подготовке.

На различных этапах многолетней подготовки физические качества развиваются неодинаково. Наблюдаются сенситивные периоды [1, 2, 3, 8, 9], в которые происходит значительный естественный прирост отдельных физических качеств. Развивая физические качества в благоприятные периоды, можно значительно увеличить эффективность тренировочного процесса.

Так, наиболее благоприятным периодом быстроты является от 7–8 до 11–12 лет, частоты движений в 12–14 лет [2, 6].

Силовые способности (относительная, взрывная, скоростная сила, силовая выносливость) у лыжников-гонщиков достигают своего максимального уровня развития к 17–18 годам, а силовая выносливость развивается на протяжении всего периода спортивной деятельности [2, 6].

Общая выносливость связана с адаптацией организма к эффективному выполнению работы умеренной и большой интенсивности, требующей предельной мобилизации аэробных способностей. Наиболее благоприятным возрастом для развития общей выносливости является возраст 14–16 лет, специальной выносливости – 15 лет и старше.

Аналогичные сенситивные периоды наблюдаются в процессе развития и таких качеств, как ловкость, гибкость, координационные способности и т. д.

Контроль за текущим уровнем развития общефизических и специальных качеств осуществляется в процессе тестирования.

На основании изложенного, целью исследования является определение уровня развития физических качеств у лыжниц-гонщиц 13–18 лет.

С целью многолетнего управления тренировочным процессом лыжниц-гонщиц в работе поставлены следующие задачи:

1. Определить уровень развития общефизических качеств у лыжниц-гонщиц 13–18 лет.
2. Сравнить показатели общефизической подготовленности с модельными характеристиками.

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в течение 2008–2010 гг. В целях оценки уровня общей и специальной физической подготовки нами проанализированы результаты тестирования учащихся отделения специализированных учебно-спортивных учреждений Республики Беларусь, занимающихся лыжными гонками (354 спортсмена в возрасте 13–18 лет).

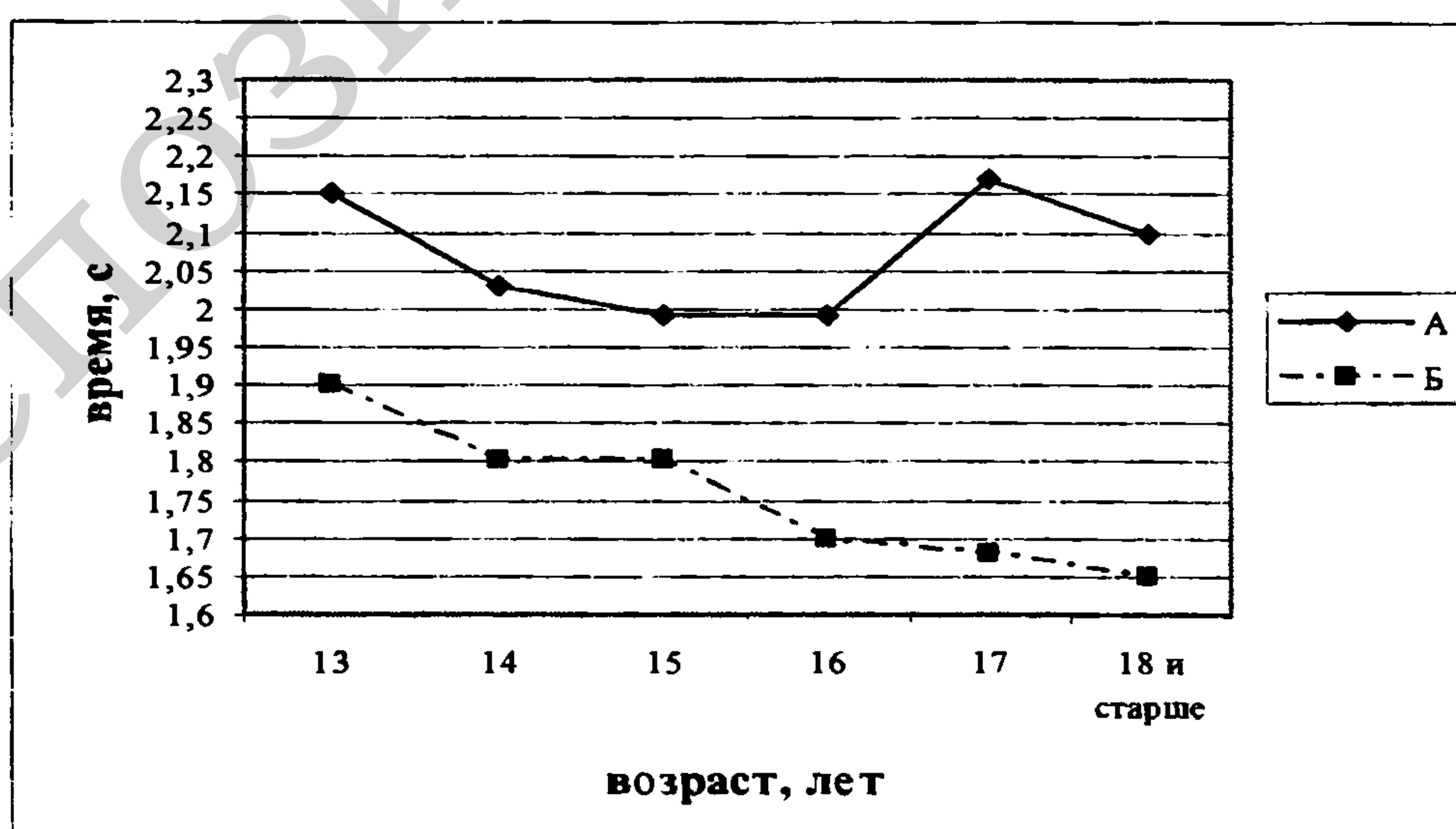
Для контроля уровня развития скоростно-силовой подготовки использовались прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, силовая выносливость – сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в упоре на брусьях, многоскоки с ноги на ногу.

Гибкость определялась следующими тестами: наклон вперед и гибкости суммарной.

Для оценки общей выносливости использовался бег в течение 5 мин и кроссовый бег на 2 км.

Для оценки уровня развития координационных способностей использовались: челночный бег 3×10 м, стойка на одной ноге.

Результаты исследования позволяют отметить, что у лыжниц-гонщиц отмечается улучшение результатов, отражающих быстроту до 15–16 лет. Значительное ухудшение данного показателя наблюдается в 17–18-летнем возрасте. Однако сравнение с должными величинами [4, 5, 7] показывает, что показатели быстроты находятся на уровне удовлетворительных и ниже (по пятибалльной таблице модельных характеристик), что свидетельствует о недостаточном времени, уделяемом тренерами развитию физического качества быстроты.

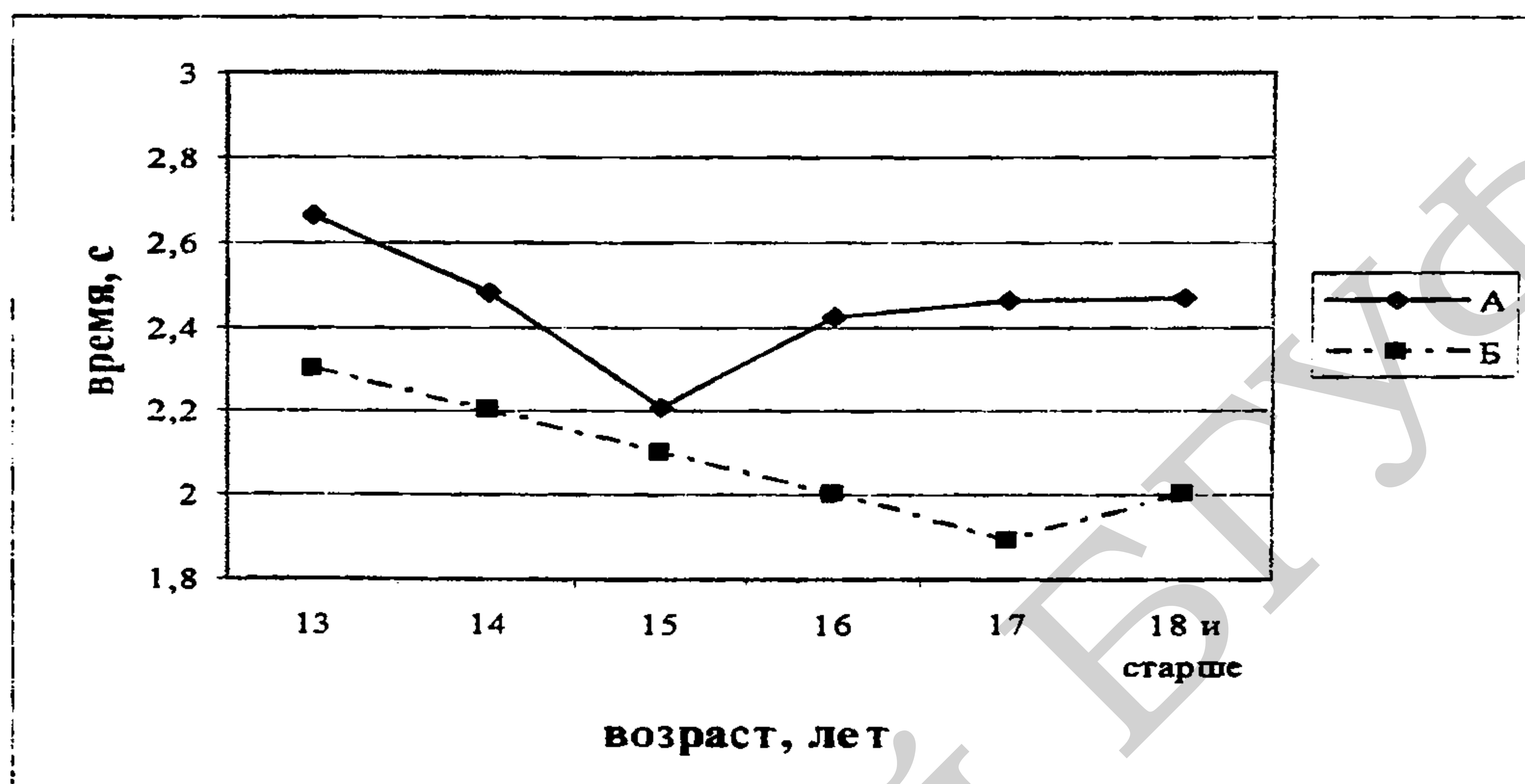


А – показатели быстроты
Б – показатели должной величины быстроты

Рисунок 1 – Динамика развития быстроты у лыжниц-гонщиц (бег 10 м)

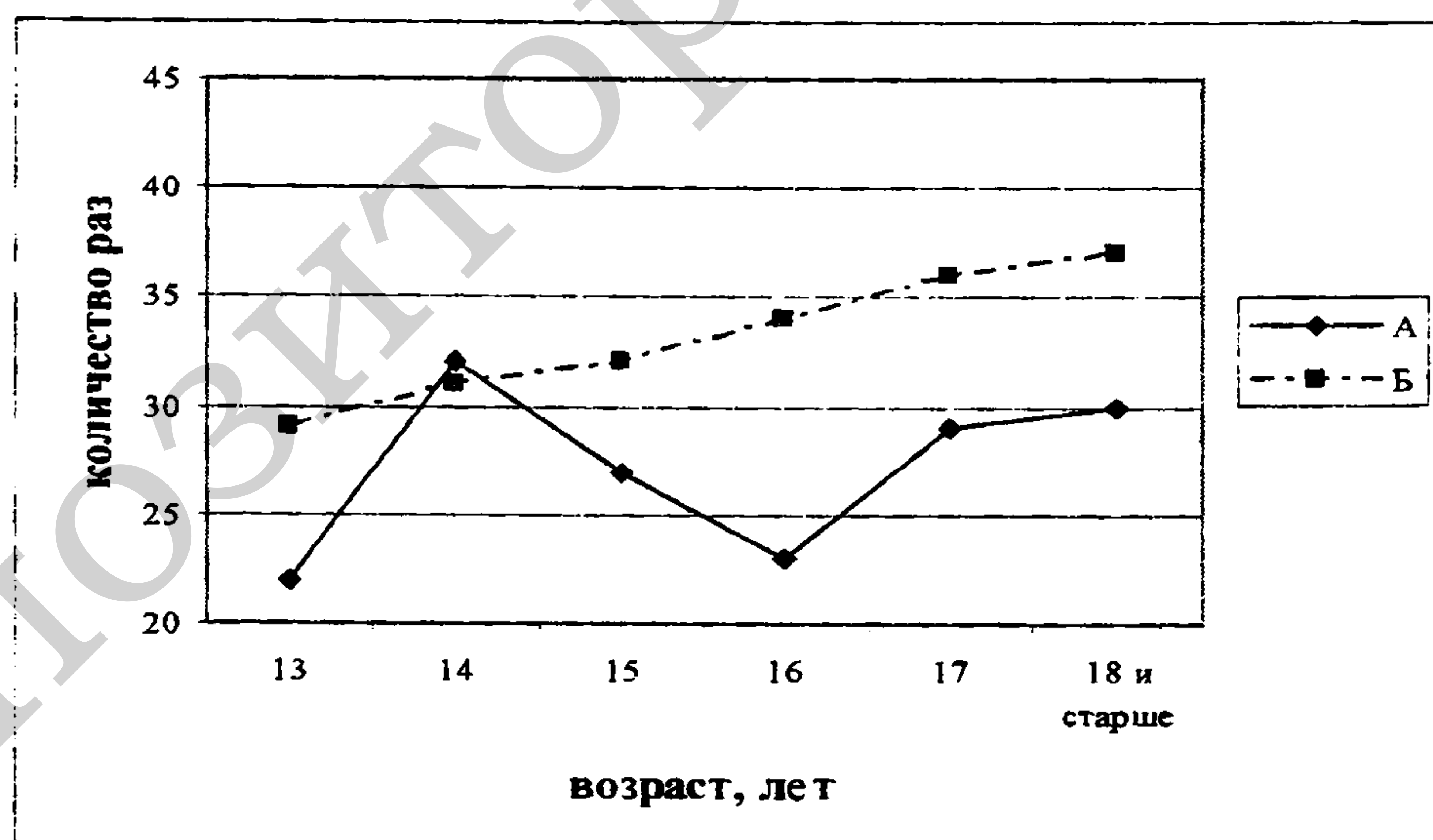
В лыжных гонках ловкость и координация движений становятся особенно значимы в последние годы в связи с введением в соревновательную программу дисциплин, связанных с общим и массовым стартом и наличием большого количества поворотов.

Анализ данных показателей у лыжниц-гонщиц свидетельствует о том, что только до 15-летнего возраста они приближаются к удовлетворительным и хорошим показателям должных величин. С 16-летнего возраста происходит значительное ухудшение данных показателей. Значительное уменьшение данных показателей объясняется снижением времени на совершенствование технико-тактического мастерства, совершенствование техники спусков и поворотов.



А — показатели ловкости;
Б — показатели должных величин ловкости

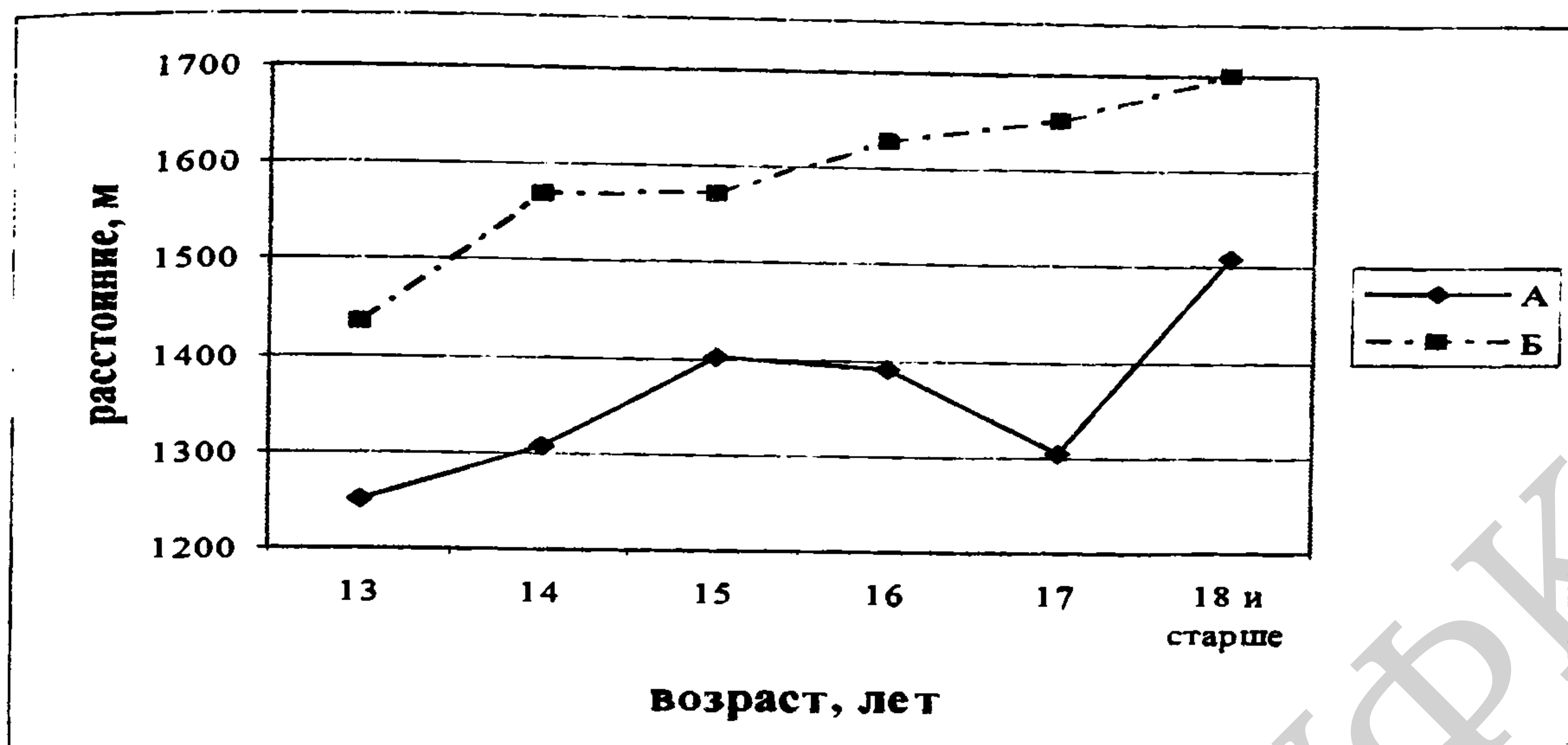
Рисунок 2 — Динамика развития ловкости у лыжниц-гонщиц (бег «змейкой» 10 м)



А — показатели координационных возможностей;
Б — показатели должных величин координационных возможностей

Рисунок 3 — Динамика развития координационных возможностей у лыжниц-гонщиц (прыжки с добавками)

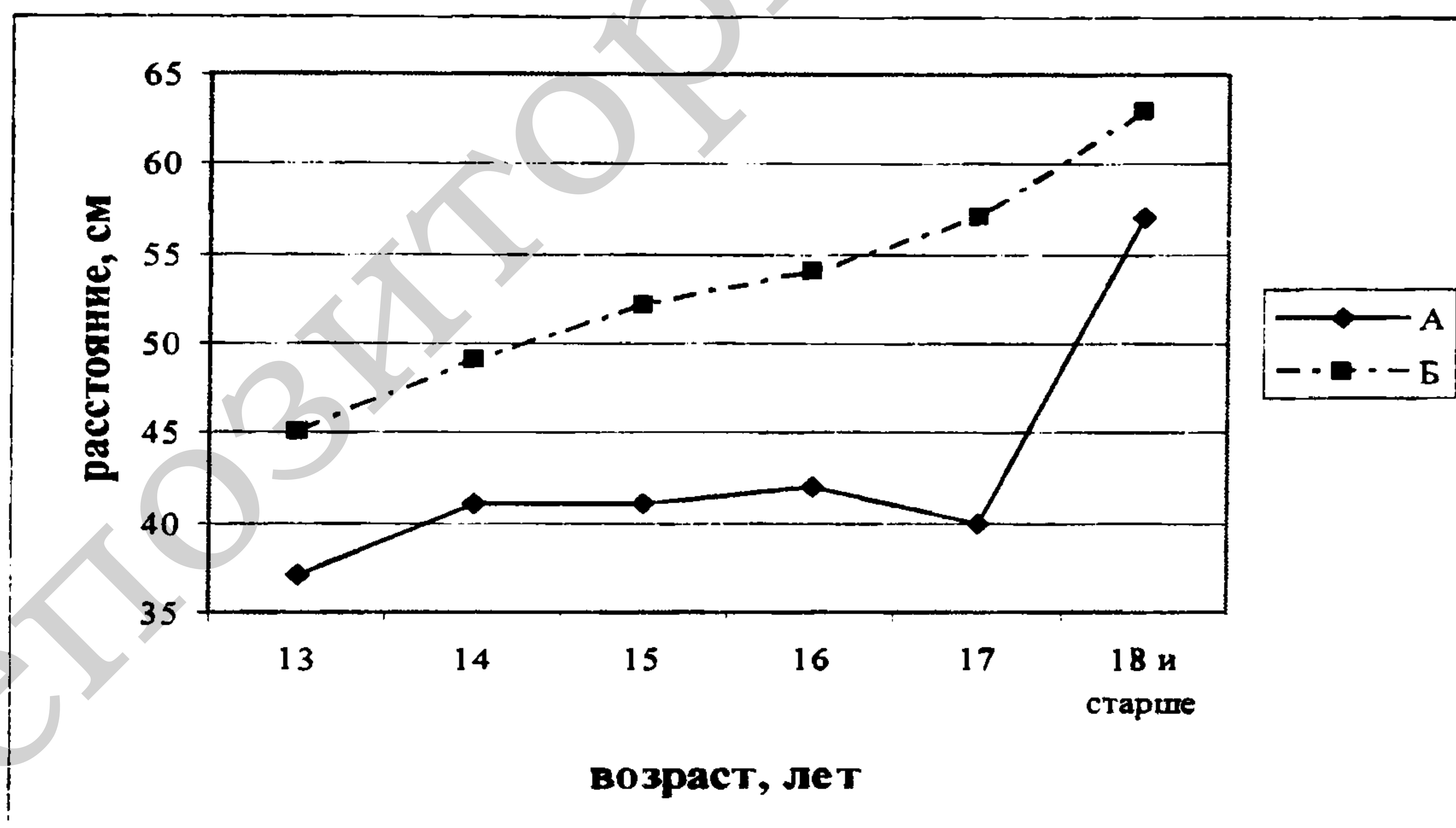
При анализе показателей общей выносливости отмечается рост этого качества до 15-летнего возраста, затем оно стабилизируется и наблюдается значительное ухудшение его в 17-летнем возрасте. По сравнению с должными величинами показатели выносливости находятся в пределах удовлетворительных значений, за исключением 17-летнего возраста.



А – показатели выносливости;
Б – показатели должных величин выносливости

Рисунок 4 – Динамика развития выносливости у лыжниц-гонщиц (бег 5 мин)

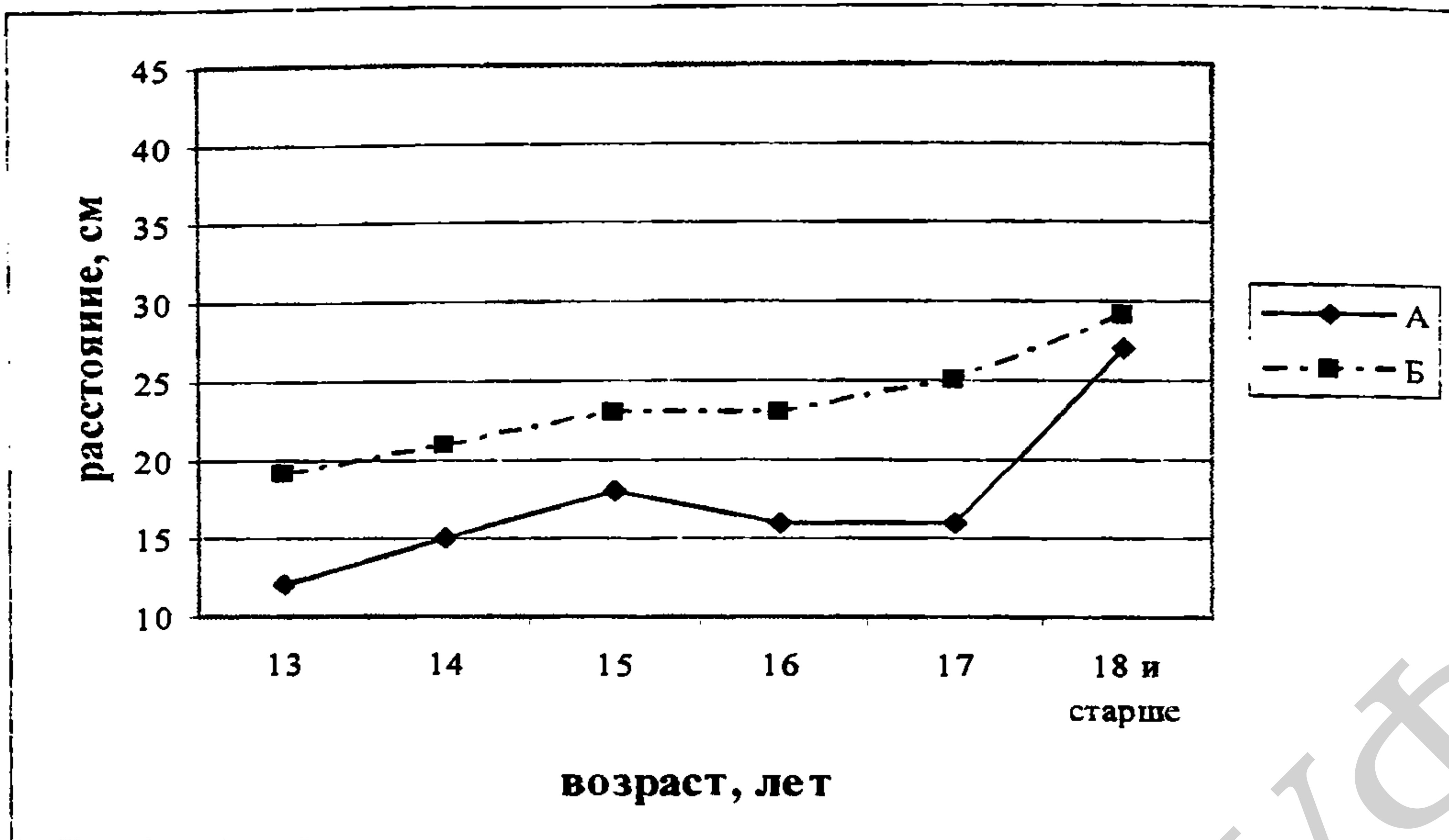
Незначительные изменения на этапах многолетней подготовки результатов, характеризующих взрывную силу, свидетельствуют о том, что этому показателю не уделяется достаточное внимание в тренировочном процессе. Современная соревновательная деятельность показывает, что призерами и чемпионами международных соревнований становятся гонщицы, имеющие высокие показатели взрывной силы.



А – показатели взрывной силы;
Б – показатели должных величин взрывной силы

Рисунок 5 – Динамика развития взрывной силы у лыжниц-гонщиц (прыжок вверх с места)

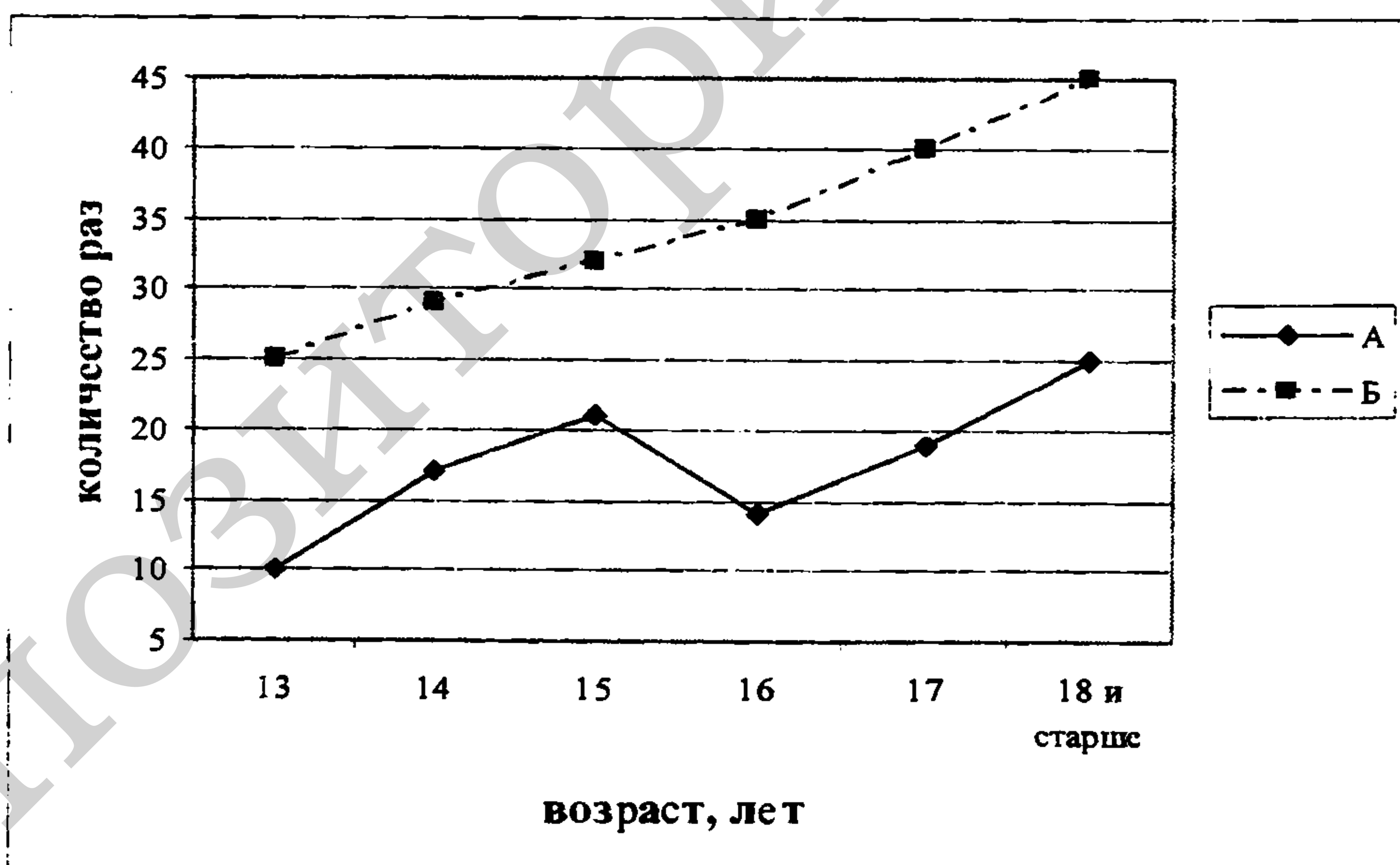
Анализ показателей гибкости у лыжниц-гонщиц позволяет отметить, что они находятся на уровне удовлетворительных и хороших, за исключением 16–17-летнего возраста. Данный уровень развития гибкости позволяет обеспечивать технико-тактические действия в условиях соревновательной деятельности.



А – показатели гибкости;
 Б – показатели должных величин гибкости

Рисунок 6 – Динамика развития гибкости у лыжниц-гонщиц (наклон вперед)

Как и общая выносливость, силовая выносливость имеет два пика в 15 и 18 лет. Однако, показатели силовой выносливости у лыжниц-гонщиц имеют самый низкий уровень развития по 5-балльной шкале должных величин. Такой уровень подготовки не позволяет показывать высокие результаты в лыжных гонках.



А – показатели силовой выносливости мышц рук;
 Б – показатели должных величин силовой выносливости

Рисунок 7 – Динамика развития силовой выносливости у лыжниц-гонщиц (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)

Таким образом, анализ многолетнего уровня развития физических качеств у лыжниц-гонщиц 13–18 лет позволяет отметить, что они находятся на уровне удовлетворительных значений от должных величин в каждой возрастной группе.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости внесения изменений в планирование и качество проведения тренировочного процесса, поскольку на этом этапе должен быть заложен фундамент общефизической подготовки.

Анализ динамики развития показателей общефизической подготовки позволяет сделать следующие выводы:

– показатели общефизической подготовки у девушек 13–18 лет находятся на уровне удовлетворительных значений должных величин;

– уровень развития физических качеств и их динамика у лыжниц-гонщиц не позволит достичь высоких результатов в юниорском и основном возрасте;

– выявленный уровень показателей физической подготовленности и их возрастная динамика свидетельствует о необходимости внесения корректив в планирование и качество проведения тренировочного процесса.

1. Волков, Л.В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук / Л.В. Волков. – М., 1984. – 40 с.

2. Головачев, А.И. Возрастные особенности физической подготовки лыжниц-гонщиц / А.И. Головачев, В.К. Кузнецов, Л.П. Чурикова // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 2.

3. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук / А.А. Гужаловский. – М., 1979. – 25 с.

4. Демко, Н.А. Лыжные гонки: программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва / Н.А. Демко, О.Л. Гракович. – Минск, 2004. – 106 с.

5. Киселев, В.М. Подготовка спортивного резерва в лыжных гонках: методич. рекомендации / В.М. Киселев, М.П. Прилуцкий, М.П. Слонский. – Минск, 2002. – 42 с.

6. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – С. 247–391.

7. Прилуцкий, П.М. Нормативные оценки по общей физической подготовке пловцов младших возрастных групп на суше: метод. рекомендации / П.М. Прилуцкий. – Минск, 1987. – 10 с.

8. Раменская, Т.И. Использование закономерностей развития организма в подготовке лыжников / Т.И. Раменская // Теория и практика физической культуры – 1992. – № 1.

9. Сагалеев, А.С. Сенситивные периоды развития физических качеств мальчиков 8–12 лет / А.С. Сагалеев // Спорт и образ жизни: Материалы междунар. семинара. – Омск, 1994. – С. 73–75.

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В СОВРЕМЕННОМ БОКСЕ

Дмитриев А.В., канд. пед. наук, доцент, Мендило Ю.В.,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Характерной чертой современного бокса является высокий уровень спортивного мастерства, основанный на всесторонней подготовленности спортсменов. В процессе эволюции бокса неоднократно изменялись правила соревнований, критерии эффективности соревновательной деятельности в соответствии с которыми и корректировались методы тренировочных воздействий.

Так, за последние 50 лет существенно изменились показатели соревновательной деятельности: значительно выросли показатели плотности боя с 22,6 до 46,7 %, коэффициент эффективности защитных действий с 0,53 до 0,84, в то же время уменьшился коэффициент эффективности атакующих действий с 0,47 до 0,16.

Как справедливо отмечают некоторые специалисты бокса [1, 2, 3], указанные изменения обусловлены существенным увеличением показателя плотности боя в 2 раза. Это факт следует рассматривать как отражение одного из направлений развития спорта высших достижений – интенсификации соревновательной деятельности [4]. В боксе это направление определено понятием «тотальный бокс» [5]. Его признаками являются:

– высокий темп боя, плотность действий во всех раундах;