

Результаты и их обсуждение. На первом этапе, анализируя научную литературу были отобраны лучшие учебно-методические планы и характеристики лучших спортсменов, показавших высокие спортивные результаты, систематизированы наиболее схожие направления работ, а также их объемы. На втором этапе был осуществлен отбор учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуализации.

На основании проделанной работы мы сделали вывод, что при составлении учебно-тренировочного плана необходимо отталкиваться от объективной оценки, иметь данные о модельных требованиях на результат, располагать показателями прыжка: скоростью прыжкового разбега, ритмо-темповой структурой разбега, временем отталкивания, техники выполнения. Необходимо иметь объективную оценку уровня физической и психологической подготовленности, видеть сильные и слабые стороны прыгуна и ставить конкретные задачи перед спортсменом на всех этапах годичной подготовки с позиции настоящего времени. Практика показывает, что при ежегодном планировании учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать степень влияния на уровень подготовленности, средств подготовки. С ростом спортивного мастерства должны меняться средства и режимы подготовки. Замечено также, что с повышением уровня мастерства нагрузка меняется в сторону уменьшения. При планировании и подготовки к соревновательному циклу необходимо обратить внимание (с нашей точки зрения) на дневной биоритм спортсмена. В соревновательной практике повышение эмоциональности одно из важнейших индивидуальных проявлений.

Заключение. Анализ учебно-тренировочных планов, дневников спортсменов позволит, с учетом индивидуальных способностей наиболее компактно и точно вести процесс учебно-тренировочной работы, учитывать сильные и слабые стороны готовности, и творчески работать и вести спортсмена к высокому спортивному результату.

Список литературы

1. Дьячков, В.М. Прыжок в высоту. – М.: Физкультура и спорт, 1986.- 98 с.
2. Озолин, Н.Г. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры / Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Приимков. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
3. Шур, М.М. Прыжок в высоту / Московский регион. Центр развития легкой атлетики ИА-АФ.- М.: Терра-Спорт; Олимпия Press. 2003.- 114 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОПОСТАВИТЕЛЬНЫХ И ДОЛЖНЫХ НОРМ ПРИ ДИАГНОСТИКЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Ю.Н. Халанский

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Диагностика индивидуальных способностей человека, особенно на ранних этапах его развития, возможна при использовании генетических маркеров. Использование генетических маркеров - легко определяемых, устойчивых признаков организма, жестко связанных с его генотипом позволяет судить о вероятности появления других, трудно определяемых характеристик организма. При выявлении признака - маркера можно судить о наличии или отсутствии предрасположенности в развитии изучаемого морфологического фактора обуславливающего двига-

тельные способности человека [1].

За последние десятилетия, в течение которых проблема диагностики спортивных способностей стала в спортивной науке самостоятельной ветвью исследований, наметился общий методологический подход к ее решению: 1) необходимо определить требования вида спорта к спортсмену, то есть те основные качества и свойства, которые присущи выдающимся спортсменам в конкретном виде упражнений; 2) с помощью современного математического аппарата определить степень обусловленности спортивного результата уровнем развития отдельных качеств и свойств; 3) найти людей, обладающих необходимыми для данного вида спорта генетически обусловленными способностями.

Осуществить подобный подход возможно на основе использования сопоставительных и должных норм, при этом важно определить, в каком случае нормы для индивида будут сопоставительными, а в каком должными [2].

Цель настоящего исследования заключалась в изучении эффективности использования сопоставительных и должных норм при диагностике индивидуальных двигательных способностей студентов-легкоатлетов.

Материал и методы. Для достижения цели работы были использованы следующие методы:

Педагогическое тестирование, включающее общепринятые контрольные упражнения, характеризующие уровень воспитания различных физических качеств; морфофункциональное тестирование, включающее антропологические измерения, определение соматотипа, максимального потребления кислорода, типа темперамента и силы нервной системы, а также некоторые нетрадиционные в практике спорта показатели ириодиагностики [3] и динамики электрокожного сопротивления [4], отражающие индивидуальные особенности человека; методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. На предварительных этапах исследования, используя шкалирование, как метод моделирования процессов направленного формирования индивидуальных двигательных способностей, на основе их комплексной диагностики с учётом закономерностей индивидуального морфофункционального и психологического развития спортсменов, а также влияния различных факторов на спортивный результат на различных этапах их многолетней спортивной деятельности, построены шкалы исследуемых показателей, характеризующих уровень проявления индивидуальных двигательных способностей в зависимости от принадлежности к определенному этапу многолетней спортивной деятельности.

Используя полученные материалы, была проведена диагностика индивидуальных двигательных способностей студентов-легкоатлетов (группа повышения спортивного мастерства, 1 курс ФДО, 10 человек) УО «ВГУ им. Машерова», специализирующихся в различных видах легкой атлетики. Критерием при выборе сопоставительных и должных норм служил уровень фактической и необходимой подготовленности в избранном виде спорта.

При анализе полученных данных было определено, что уровень фактической подготовленности 80% обследуемых не соответствует возрастным квалификационным требованиям, т.е. уровень проявления их двигательных способностей для видов легкой атлетики находится на низком или очень низком уровне от должных норм. Учитывая, что тестирование включало показатели, характеризующие генетически-обусловленные способности, существует большая вероятность того, что и в дальнейшем обследованные студенты не достигнут сколь-нибудь значимых квалифицированных результатов.

В частности, 50% студентов не соответствуют нормам избранного вида по антропометрическим показателям: недостаточная длина тела, несоответствующие пропорции. По психофизиологическим свойствам нервной системы 60% обследованных имеют слабую, 30% слабо-среднюю силу нервной системы, по психологическим особенностям 70% имеют слабую инициативность, решительность и настойчивость.

По показателям максимального потребления кислорода, характеризующим аэробную производительность, студенты имели следующие значения; 50% - 41мл/мин/кг, 30% - 47мл/мин/кг, что соответствует низкому уровню. Учитывая, что предел, до которого удается развить МПК, главным образом зависит от увеличения нагнетающей способности сердца, а она, в свою очередь находится под сильным влиянием генетических факторов, можно предположить, что спортсмены с низким уровнем МПК вряд ли смогут добиться высоких результатов в видах легкой атлетики, требующих проявления выносливости. Косвенным подтверждением этому свидетельствуют и результаты динамики электрокожного сопротивления; 70% показали результаты на уровне $25,2 \pm 0,2$ у.е.

Показатели педагогического тестирования свидетельствуют о низком уровне физической подготовленности 80% обследованных студентов; 90% имеют низкий уровень развития быстроты, 90% низкий уровень развития выносливости, 60% низкий уровень развития ловкости, 80% низкий уровень развития гибкости.

Вместе с тем, принимая во внимание, что в высшем учебном заведении на первом месте стоят образовательные задачи, полученные при обследовании результаты, не ставят под сомнение способность студентов усвоить учебную программу.

Заключение. Анализируя в целом полученные результаты и учитывая, что в исследовании применялись сопряженные с избранным видом и возрастными периодами сопоставительные и должные нормы индивидуального морфофункционального развития и психофизиологических свойств нервной системы легкоатлетов, можно предположить, что большинство обследуемых студентов не в состоянии достигнуть сколь-нибудь значимых спортивных результатов.

Принимая, также, во внимание, что обследовались студенты 1 курса дневной формы обучения, средний возраст которых составил 18 лет, а 80% из них (по опросу) вообще не имеют предшествующего опыта спортивной подготовки, следует, вероятно, обратить внимание на процесс комплектования групп спортивного совершенствования.

Список литературы

1. Москатова, А.К. Физиологические факторы спортивной работоспособности и их наследственная обусловленность / А.К. Москатова; Лекция для студентов и аспирантов ГЦОЛИФК. – М., 1985, - 47с.
2. Годик М.А. Спортивная метрология / М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192с.
3. Халанский, Ю.Н. Использование ириодиагностики в учебно-тренировочном процессе легкоатлетов / Ю.Н. Халанский // матер. международной научно-практической конференции государств-участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта, Минск, 27-28 мая 2010г. / Мин. Спорта РБ. БГУФК, НИИФКиС РБ; редкол.: М.Е.Кобринский [и др.]. – Минск, 2010. – С.301-304.
4. Халанский, Ю.Н. Электрокожное сопротивление в дифференциации и диагностике индивидуальных двигательных способностей легкоатлетов / Ю.Н. Халанский // сб. науч. трудов / НИИФКиС РБ.- Минск, 2010. - вып. 9: Научные труды НИИ ФКиС РБ, Мин. спорта и тур. РБ. – С. 314-319.