

Вторник. Разминка: медленный бег 10-15 мин. (до 800 м); упражнения на гибкость – 5 мин.; специальные беговые упражнения – 5-6 x 30-50 м; ускорения – 5-6 x 30 - 50 м; бег – 3 x 300 м через 200 м бега трусцой; 2 x 200 м через 200 м бега трусцой; заключительный бег – 400 м.

Среда. Разминка: медленный бег – 10-15 мин. (до 1000 м); упражнения на гибкость – 5 мин.; специальные беговые упражнения – 5-6 x 30-50 м; ускорения – 4-5 x 30-50 м; бег: 5-6 x 300 м через 200 м бега трусцой; заключительный бег – 400-800 м.

Четверг. Отдых.

Пятница. Разминка: медленный бег 10-15 мин.; упражнения на гибкость – 3-5 мин.; специальные беговые упражнения – 5-6 x 30-50 м; ускорения – 5-6 x 30-50 м (с высокого старта); темповый бег – 800-1000 м на пульсе 150-160 уд./мин.; заключительный бег – 400-800 м.

Суббота. Равномерный бег (кросс) – 4 – 6 км, на пульсе до 150 уд./мин.

Воскресенье. Отдых.

Критерием оценки специальной выносливости являлся результат, показанный по ходу бега на 400 м на отметке от 200 до 300 м, поскольку именно на этом отрезке дистанции происходит статистически достоверное ($p < 0,05$) снижение исследуемого показателя. Это подтверждается результатами наших исследований, где средние показатели бега по отрезкам (по 100 м) составили: 100 м – 15,33 с; 200 м – 16,50 с; 300 м – 21,1 с; 400 м – 19,9 с. Поэтому, в процессе тренировки акцент делался на улучшении (увеличении) скорости бега на 3-ем 100 метровом отрезке дистанции. Для этого в тренировку дополнительно включались отрезки, способствующие формированию специальной выносливости, а именно, 3 отрезка (бег 80 – 90% от максимальной скорости) по 600 м с интервалом отдыха (медленный бег) 400 м между отрезками и темповой кросс (1 раз в недельном цикле) на 4 км (на пульсе 150-160 уд./мин.). Как показали результаты эксперимента (после 2-х месяцев тренировки) на всех 100 метровых отрезках 400 метровой дистанции произошло улучшение показателей бега: так на 1-вом 100 метровом отрезке до эксперимента показатель составлял 15,33 с, после эксперимента – 15,1 с ($p > 0,05$); на 2-ом 100 метровом отрезке – с 16,5 с до 16,0 с ($p > 0,05$); на 3-ем 100 метровом отрезке – с 21,1 с до 18,2 с ($p < 0,05$); и на 4-ом 100 метровом отрезке – с 19,9 с до 19,4 с ($p > 0,05$). Улучшение среднего показателя в беге на 400 м составило 4,13 с (до эксперимента – 72,83 с, после эксперимента – 68,7 с).

Заключение. Применяемая нами методика для совершенствования специальной выносливости в беге на 400 м показала свою эффективность, в плане улучшения исследуемых показателей, что, в итоге позволило студенткам математического факультета (Перепечиной К., Захаренко Е., Лукашик А.) завоевать 1,2,3 места в личном зачете в беге на 400 м в соревнованиях по легкой атлетике в программе спартакиады университета.

Список литературы

1. Попов, В. Тактика бега на 400 метров / В.С.Попов // Легкая атлетика. – 1986. - № 4. – С.20-21.
2. Кузнецов, Е. Тренировка в беге на 400 м / Е.В.Кузнецов // Легкая атлетика. – 1995. - №1. – С.15-17.

ЗНАЧИМОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ю.Н. Халанский

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

На протяжении всего периода существования спорта как самостоятельного общественно-го явления, достижения в нём рассматривались как результат совершенствования системы управления тренировочным процессом, имеющей в своей основе определенные закономерности. Эти закономерности обусловлены факторами, определяющими эффективность соревновательной деятельности и рациональную структуру подготовленности, индивидуальными особенностями спортсмена, особенностями его адаптации к характерным для данного вида спорта средствам и методам воздействия, этапом многолетней подготовки [1].

Решая задачи поиска новых путей и способов повышения работоспособности спортсмена, следует иметь в виду причастность к этому генетических (природных) процессов. При рассмотрении общих закономерностей генетического контроля в развитии индивида отмечается, что этот механизм определяет потенциально возможный уровень индивидуальных возможностей физиологических систем и организма в целом, тогда как влияние среды (тренирующее воздей-

ствие) на генетической основе формирует конкретизированный индивидуальный путь развития, от направления которого зависит, будет достигнут этот предел или нет [2, 3, 4].

Актуальность темы и проблема настоящего исследования определяются тем, что существующая система поиска закономерностей достижения высокого спортивного результата на основе статистического набора соревновательного материала в некоторой степени тормозит изучение факторов индивидуальности, способствующих достижению выдающегося результата. Вполне возможно, что продуктивнее ориентироваться не на совокупность личностных характеристик чемпионов и рекордсменов, а на тщательный анализ всех факторов, которые сопутствуют спортивному результату [5]. Такой подход обуславливает необходимость более чёткого определения, что представляют собой способности. К настоящему времени они не получили однозначного толкования и практически не изучаются как основные факторы, сопутствующие достижению выдающегося результата. В нашем понимании двигательные способности – характеристика сформированных развитием соответствующих двигательных задатков целевых качествено особых организменных предпосылок формирования (путём формирования нужных, т.е. целевых, двигательных умений, знаний, волевых качеств) двигательных возможностей [6]. В теории и методике спортивной тренировки остаются малоизученными проблемы дифференциации средств и методов подготовки в зависимости от проявления индивидуальных особенностей спортсмена на различных этапах многолетней спортивной деятельности.

С целью проверки выдвинутой рабочей гипотезы, строящейся на предположении о том, что формирование индивидуальных двигательных способностей на основе учёта их уровней и иерархии факторов соревновательного потенциала в процессе многолетней подготовки, способствует более полной индивидуальной реализации имеющихся способностей, были проведены исследования на базе специализированных учебно-спортивных учреждений г.Витебска.

Материал и методы. В исследованиях приняли участие 186 легкоатлетов различных возрастных групп (11-13, 14-16, 17-20 лет) и квалификации (от б/р до МС РБ), специализирующихся в беге на короткие, длинные дистанции и многоборьях.

Проводилось комплексное тестирование, включающее измерение параметров, определяющих физическое развитие спортсменов: длина, масса тела, соматотип, величины пропорциональности; функциональное состояние сердечно-сосудистой (АД, ЧСС) и дыхательной систем (МПК); психофизиологические свойства нервной системы (сила нервной системы, темперамент), психологические особенности (инициативность, решительность, настойчивость); динамику электрокожного сопротивления; некоторые показатели иридодиагностики; показатели специальной двигательной и технической подготовленности, показатели соревновательной деятельности.

Расчеты проводились с использованием стандартных компьютерных программ для метода главных компонент факторного анализа.

Результаты и обсуждение. Проведенный корреляционный анализ определил степень взаимозависимости изучаемых показателей в каждой возрастной группе спортсменов. Факторный анализ, выполненный в возрастных группах, обнаружил тенденцию к изменению значимости факторов в зависимости от возраста легкоатлетов.

В факторной структуре соревновательного потенциала легкоатлетов 11-13 лет (этапы начальной и предварительной подготовки) ведущее место занимают факторы функционального состояния и двигательной подготовленности и имеют вклад в общую дисперсию 28,4 и 20,3% соответственно. В 14-16 лет (этап целенаправленной подготовки), наряду с функциональным фактором, приобретают значимость факторы психофизиологической (32,1%) и технической подготовленности (24,7%). В группе 17-20 лет (этап спортивного совершенствования) на первые позиции выходят факторы психофизиологической, технической и психологической подготовленности, с факторным вкладом 27,9, 21,7 и 22,4% соответственно. Таким образом, процесс подготовки легкоатлетов можно нацеливать на достижение прогнозируемых модельных показателей.

Заключение. Полученные результаты свидетельствуют о наличии различного уровня взаимосвязи изучаемых показателей с соревновательным результатом на разных этапах многолетней подготовки, что на наш взгляд указывает на различную иерархию факторов, влияющих на проявление индивидуальных двигательных способностей спортсменов в зависимости от их принадлежности к определенному этапу многолетней спортивной деятельности.

Определено, что на этапах начальной и предварительной подготовки большее значение имеют факторы, зависящие от закономерностей биологического развития спортсменов. На эта-

пе целенаправленной подготовки большее значение приобретают факторы, обеспечивающие методическую возможность реализации имеющихся способностей. На этапе спортивного совершенствования важнейшее значение приобретают факторы психологической, психофизиологической и технической устойчивости.

Список литературы

1. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. – 806 с.
2. Соколик, И.Ю. Организационно-методические основы диагностики спортивной одаренности: автореф. дис. ... док. пед. наук: 13.00.04 / И.Ю.Соколик; Бел гос. пед ун-т им. М.Манка - М.,1998. - 49 с.
3. Вяткин, Б.А., Ложкин, Г.В. Интегральная индивидуальность человека в спортивной деятельности / Б.А.Вяткин [и др.] // Наука в олимпийском спорте. – 2002. - № 1. - С.88-89.
4. Ковальчук, Г.И., Лузгин, В.Н., Захарова, О.В. Системный комплексно-типологический подход к диагностике спортивной одаренности / Г.И.Ковальчук [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000. - №2. – С.2-6.
5. Сальников, В.А. Талант, одаренность и способности в структуре спортивной деятельности / В.А.Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 4. - С.16-20.
6. Коренберг, В.Б. Проблемы физических и двигательных качеств / В.Б.Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 7. - С.2 - 17.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

*В.А. Хлопцев, О.В. Прокопов
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Физическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых, и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным не был футболист, он ни когда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола[1].

Эффективность задач спортивной тренировки во многом зависит от выбора контрольно – нормативных требований, который наряду с планированием является важнейшей функцией управления тренировочным и соревновательным процессом.

Контроль уровня физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования.

После проведения тестирования и получения определенных результатов перед тренером встает задача их оценки и интерпретации. Для возможности сопоставлять результаты разных тестов, выраженные в различных единицах измерения, удобно пользоваться относительными оценками уровня развития того или иного физического качества в баллах.

Наиболее эффективной системой оценки уровня физической подготовленности является 10 – балльная пропорциональная шкала, разработанная на основе результатов многочисленных и многолетних обследований футболистов [2, 3].

При помощи балльных оценок легко перевести результат, показанный в том или ином тесте, в очки, сумма которых может служить показателем интегральной оценки уровня физической подготовленности.

В соответствии с суммой баллов, набранной спортсменами, в зависимости от количества выполненных тестов проводится градация физической подготовленности по семи уровням (табл. 1).

Контроль уровня физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования, которое предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, прыгучести и выносливости[3].

Цель исследования – изучить уровень физической подготовленности футболистов различного возрастного периода.

Материал и методы. В качестве материалов исследования использовались: годовой и поурочный план – график учебно-тренировочного процесса по футболу различных возрастных групп (группы начальной подготовки 1 и 2 года обучения, учебно-тренировочной групп 1,2 и 3 годов обучения).