

Корреляционный анализ выявил у дзюдоисток в целом положительный характер взаимосвязи между интегральным показателем соревновательной надежности и ее компонентами (СР, СМ, СТ-П, СЭУ). При этом в нашем случае ведущими характеристиками соревновательной надежности в порядке убывания значений коэффициента корреляции явились: саморегуляция; соревновательная мотивация; стабильность-помехоустойчивость; соревновательная эмоциональная устойчивость.

Значения коэффициента корреляции указывают на особенности взаимосвязи и вклада отдельных компонентов надежности в психическую готовность дзюдоисток к соревнованиям, которые вполне объясняются недостаточным соревновательным опытом, уровнем технико-тактического мастерства, а также психологической подготовленности дзюдоисток.

Заключение. Оценка предпосылок готовности дзюдоисток к соревновательным нагрузкам по критерию психической надежности позволяет выявить слабые ее звенья и может служить доказательством существенных пробелов в подготовке спортсменок. Полученные результаты представляют практический интерес для оценки психологического статуса спортсменок, а также разработки тренером средств и методов коррекции предсоревновательной подготовки.

Список использованной литературы

1. Сажин А.В. Дзюдо для начинающих. — М: Книжкин дом, 2010. — 256 с.
2. Худадов Н.А. Психологические факторы надежности деятельности спортсмена: Сборник / Под ред. Н.А.Худадова ; Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР. Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. — Москва, 1977.
3. Козлов Е.Г. Проблема соревновательной надежности в спорте / Е.Г. Козлов, В.Г.Колухов, И.А.Григорьянц. - М.: МОГИФК, 1979. - 42 с.
4. Марищук В.Л., Серова Л.К., Блудов Ю.М. Психодиагностика в спорте / В.Л.Марищук, Л.К.Серова, Ю.М. Блудов. — М., 2005. — 349 с.
5. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [А.В.Родионов, В.Ф.Сопов, В.Н.Непопалов и др.]; под ред. А.В.Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 368 с.
6. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П.Ильин. - СПб., 2012. - 352 с
7. Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы /Б.И.Тараканов// Теория и методика физической культуры. — 2000. -№ 6.-С.28-30.
8. Фролов Л.П. Педагогические средства и методы совершенствования соревновательной надежности высококвалифицированных дзюдоистов. Автореф.дис.канд.пед.наук. М.,2002. — 24 с.
9. Мильман В.Э. Психическая надежность спортсменов / В.Л.Марищук, Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиенко, Л.К.Серова // Методики психодиагностики в спорте. - Москва: Просвещение, 1990. - С. 123-125 .
10. Железняк Ю.Ю., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учебное пособие. — М.: Издательский центр «Академия», 2009.

Кузнецова Л.С., кандидат биологических наук, ас. проф.

Степанов В.И., магистрант

Карагандинский университет Букетова, Караганда

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГРЕБЦОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Аннотация: В работе приведены результаты изучения в динамике показателей физической подготовленности юных гребцов в годичном цикле тренировки. Анализ и оценка групповых показателей развития физических качеств (силовых, скоростно-силовых, выносливости) проведены в сопоставлении с нормативными требованиями для групп УТГ-1. Выявлены особенности развития физических качеств, а также отстающие стороны физической подготовки юных спортсменов, которые могут лимитировать эффективность обучения в гребном виде спорта.

Ключевые слова: спорт, гребля, юные спортсмены, физическая подготовка

Kuznetsova L.S., candidate of biological sciences, as. prof.

Stepanov V.I., undergraduate

Karaganda Buketov University, Karaganda

ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG ROWERS IN THE ANNUAL TRAINING CYCLE

Annotation: The paper presents the results of the study in the dynamics of the indicators of physical fitness of young rowers in the annual cycle of basic training. Analysis and evaluation of group indicators of the development of physical qualities (strength, speed-strength, endurance) was carried out in comparison with the regulatory requirements for UTG-1 groups. The features of the development of physical qualities, as well as the lagging aspects of the physical training of young athletes, which can limit the effectiveness of training in rowing, are revealed.

Keywords: spots, rowing young, athletes, physical, trainig.

Актуальность проблемы. В современных условиях развития спорта высших достижений необходимость анализа и оценки физической подготовленности в гребле по этапам многолетней подготовки, связана с тем, что такая информация способствует пониманию специалистов реальной двигательной одаренности в этом виде спорта, которая является основой максимально возможных для конкретного индивидуума спортивных результатов, а также оптимальному построению тренировочного процесса [1, 2, 3].

Достижение высокого уровня физической подготовленности в настоящее время сопряжено с увеличением объема и интенсивности нагрузок уже на начальных этапах спортивной тренировки, что не приносит ощутимого положительного результата, так как зачастую является причиной различного рода физических и эмоциональных перегрузок, нарушения становления функций организма в подростковом возрасте [4, 5, 6]. Появляется необходимость поиска более рациональных путей и способов повышения качества всех сторон тренировочного процесса, которые позволяют учитывать возрастные особенности юных гребцов, сохраняют их здоровье, обеспечивают повышение уровня физической подготовленности и, как результат, рост спортивного мастерства [7, 8].

Рост спортивного результата в спортивной гребле и повышенные требования к физической подготовленности юных спортсменов ставят задачу дальнейшего совершенствования и способов оценки индивидуальных возможностей занимающихся.

Одним из них выступает контроль и оценка различных сторон физической подготовленности с использованием тестов, обладающих большой информативностью. Среди показателей, определяющих успешность совершенствования в гребле, одно из основных мест занимают такие качества, как силовые, скоростно-силовые, выносливость. Они существенно влияют на физическую работоспособность, соревновательную деятельность, выбор спортивной специализации и учитываются при спортивном отборе, на различных этапах многолетней подготовки, выборе дистанции, комплектовании экипажей. Их высокая прогностическая обусловленность наряду с учетом психологических, физиологических, биохимических факторов дает возможность определить перспективность спортивной деятельности спортсменов в гребле [9].

Очевидно, изучение в динамике квалификационно-возрастных особенностей развития двигательных способностей юных спортсменов, специализирующихся в академической гребле, гребле на байдарках и каноэ может существенно повысить эффективность их подготовки за счет выявления соответствия нормативным требованиям и при необходимости внесения корректировки в управление тренировочным процессом. Отсюда, диагностика и мониторинг физической подготовленности юных спортсменов по этапам многолетнего обучения остается одной из актуальных проблем современной тренировки в гребном спорте.

Целью работы явилось изучение в динамике показателей физической подготовленности мальчиков 13-14 лет, занимающихся гребным спортом в годичном цикле тренировки.

Материалы и методы исследования. В наблюдении принимали участие юные спортсмены учебно-тренировочной группы 1 года обучения организации дополнительного образования отделения гребли (СДЮШОР по гребному спорту г. Темиртау) в течение 2021-2022 учебного года. Всего 12 мальчиков в возрасте 13-14 лет. На первом этапе эксперимента (1 срез) определяли исходный уровень физической подготовленности испытуемых. В формирующей части эксперимента со спортсменами проводился учебно-тренировочный процесс по типовой программе СДЮШОР для гребного спорта. В конце учебного года были проведены повторные контрольные испытания (2 срез) с целью выявления динамики прироста физических качеств наблюдаемого контингента.

Педагогическими критериями эффективности УТП выступали уровень и темп прироста физических качеств юных гребцов, которые оценивали по следующим показателям: плавание, упражнение на пресс, подтягивания; бросок набивного мяча, допрыгивания, пятискок, кросс, функциональные возможности по тесту Руффье и ортостатической пробе [10]. Результаты статистической обработки полученных данных позволили дать обобщающую количественную характеристику и проанализировать динамику физической подготовленности испытуемых [11].

Полученные результаты. Диагностика физической подготовленности юных гребцов осуществлялась на основании оценки скоростно-силовых качеств, общей и силовой выносливости, которые в структуре подготовленности гребца имеют высокую прогностическую значимость с учетом специфики соревновательной деятельности [12]. Дополнительно в программу тестирования были включены функциональные пробы (Руффье и ортостатическая). Общая статистическая обработка результатов выявила по средним арифметическим величинам с их ошибками (таблица 1) в конце годичного цикла у мальчиков тенденцию к повышению результатов по всем изученным физическим качествам. При этом значения коэффициента вариации по двум срезам в силовых тестах (33,6%, 36,4%) превышали принятые нормы (10%), что позволило констатировать неоднородность состава группы гребцов УТГ-1 по этому качеству.

Анализ динамики физической подготовленности за год выявил у мальчиков прирост изученных показателей: в плавании - 8,37%, упражнении на пресс 2 мин - 40,4%, подтягивании - 33,1%, броске набивного мяча - 6,6%, допрыгивание +20 (см) - 6,22%, пятискоке - 9,34%, кроссе - 3,65%.

Максимальный прирост результатов с повышением уровневой оценки отмечен в силовых тестах, что может указывать на достаточно выраженную силовую направленность средств тренировки. Вместе с тем минимальное улучшение результатов в развитии выносливости (кросс 3 км.), скоростно-силовых качеств (пятискок, бросок набивного мяча) без изменения уровневой оценки позволяет указать на недостаточное внимание к развитию этих качеств.

При приросте абсолютных результатов групповая оценка физической подготовленности повысилась в силовых тестах (упражнение на пресс, подтягивание) до высокого уровня (первый срез - выше среднего). В скоростно-силовых качествах результаты выросли от ниже среднего до среднего уровня в одном тесте (допрыгивание), в остальных (пятискок, бросок набивного мяча) уровневая оценка не изменилась и соответствовала в первом тесте среднему уровню, а во втором - ниже среднего. В развитии выносливости, определяемой по двум тестам (плавание, кросс 3 км), при некотором приросте абсолютных результатов оценка не изменилась и отвечала низкому (плавание) и ниже среднего уровня (кросс 3 км.).

Изучение функциональных возможностей организма юных гребцов по динамике адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам, измеряемой тестом Руффье, показало при некотором повышении абсолютных групповых результатов тот же уровень (в обоих срезах - удовлетворительно) переносимости динамической нагрузки. В ортостатиче-

ской пробе, которая показывает насколько организм адаптирован к физическим нагрузкам, прирост результатов отразился на повышении оценки от удовлетворительной до хорошей.

Таблица 1

Динамика прироста общей физической подготовленности юных гребцов в годичном цикле

| Показатели | Мальчики I срез M±m | Уровень | Мальчики II срез M±m | Уровень | Абс. разни- ца | Темп приро- ста (%) | t | P |
|---|---------------------------|---------|----------------------------|---------|----------------------|------------------------------|------|--------|
| Плавание (мин) | 2.03±0.25 | н.у | 1.86± 0.21 | н.у | 0,17 | 8.37 | 0,53 | p>0,05 |
| Пресс 2 мин (кол-во раз) | 54.2 ±2.64 | >с.у | 76.1± 3.25 | в.у | 21.9 | 40.4* | 5,23 | p<0,05 |
| Подтягивание (кол-во раз) | 16 ±1.74 | >с.у | 21.3± 2.06 | в.у | 5.3 | 33,1* | 2,3 | p<0,05 |
| Бросок наб. мяча (метр) | 3.06 ±0.03 | <с.у | 3.13 ±0.03 | <с.у | 0.2 | 6.6 | 0,5 | p>0,05 |
| Допрыгива- ния+ 20см (кол-во раз) | 165.5± 15.7 | <с.у | 175.8± 8.83 | с.у | 10.3 | 6.22 | 0,57 | p>0,05 |
| Пятискок (метр) | 10.7 ±0.54 | с.у | 11.7± 0.33 | с.у | 1 | 9.34 | 1,61 | p>0,05 |
| Кросс (мин) | 12.04±0.48 | <с.у | 11.6± 1.24 | <с.у | 0,44 | 3.65 | 0,33 | p>0,05 |
| Проба Руфье | 7,3 ±1,08 | удов | 6,8±0,48 | удов | 0,5 | 7,79 | | p>0,05 |
| Оргостатиче- ская проба | 8,1± 0,9 | удов | 5,8 ±0,7 | хор | 2,3 | 28,3 | | p<0,05 |

Групповая динамика общей физической подготовленности по сумме тестов в итоговом срезе выражалась повышением оценок до высоких у 17% мальчиков, выше среднего - у 33,0%, снижением оценок среднего и ниже среднего уровня соответственно у 33,0 и 17% мальчиков по отношению к первому срезу (Рисунок 1). Вместе с тем как в первом, так и во втором тестировании юных спортсменов, имеющих по сумме тестов низкий уровень подготовленности, выявлено не было.

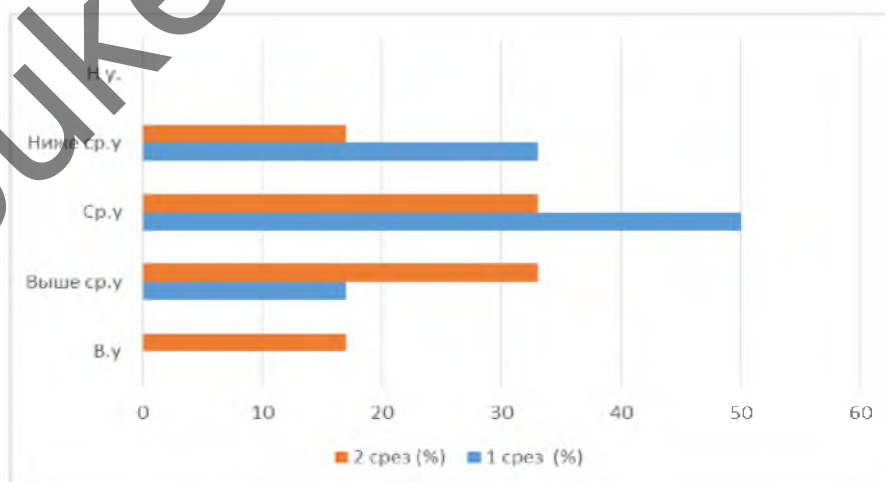


Рисунок 1. Динамика уровневой оценки показателей физической подготовленности юных гребцов в годичном цикле (%)

Заключение. Результаты наблюдений показывают, что наиболее стабильными величинами и высоким темпом прироста в году отличаются изученные показатели силовых способностей юных гребцов, но не скоростно-силовых и общей выносливости. При этом слабым звеном выступает выносливость, на что указывают абсолютные результаты и низкий темп её прироста с учетом модельных требований, предъявляемых к гребцам этого возраста и квалификации, что необходимо учесть при построении следующего годового цикла тренировки.

Список использованной литературы

1. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы построения тренировки. – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
2. Иссурин В.Б. Основы общей теории водных спортивных локомоций // Теория и практика физической культуры. 1998. - № 8 - С. 44-47.
3. Давыдов В.Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера: Автореф. дис. . докт. биол. наук. -М., 2002. 40 с.
4. Орлова В.В. Особенности современной системы подготовки спортсменов в академической гребле: журнал. / В.В. Орлова, О.Е. Халалеева // Гуманитарium. – 2016. – № 1.
5. Корнилов Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие. Волгоград: ВГАФК, 2000. - 39 с.
6. Андреева Л.Я. Исследование системы физической подготовки юношей-новичков (13–15 лет) в академической гребле в годовом цикле подготовки / Л.Я. Андреева, Л.А. Егоренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – №20. – 2006.
7. Андрианова Е.И. Воспитание специальной выносливости в академической гребле: методический аспект тренировочного процесса: сборник трудов конференции //Общество, педагогика, психология: актуальные исследования: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием – Чебоксары: ИД «Среда», 2021.
8. Черкасов Г.М. Построение тренировочных нагрузок юных гребцов-академистов 13-14 лет с учетом их индивидуальных особенностей: Автореф. дис. . канд. пед. наук. — М., 2001. -22 с.
9. Федоров А.И. Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические и информационные аспекты: учебное пособие/ А.И.Федоров, И.П.Сивохин, В.Н.Авсиевич. –Костанай: КГПУ им. У. Султангазина, 2019. – 140с.
10. Программа предпрофессионального образования по гребному спорту / ГБОУДО «СДЮСШОР по гребному спорту». – 2015. 5. Программа предпрофессионального образования по гребному спорту / ГБОУДО «СДЮСШОР по гребному спорту». – 2015.
11. Железняк Ю.Ю., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учебное пособие. – М., Издательский центр «Академия», 2009.
12. Гребля на байдарках и каноэ: Учебное пособие /Под общ. ред. А.К. Чупруна. Волгоград: ВГАФК, 2007. - 128 с.

Кусаинов Д.А., зав. кафедрой физвоспитания

Плешакова Ю.М., ст.преподаватель

Карынбаева М.Ж., ст.преподаватель

Карагандинский университет Букетова, Караганда

Овсов А.С., преподаватель физической культуры,

КГУ общеобразовательная школа № 9 Абайский р-он Карагандинская обл.

ПОДБОР КЛАССИФИЦИРОВАННЫХ СРЕДСТВ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ

Аннотация: В данной статье рассматриваются аспекты классифицированных средств координационной подготовки в спорте. А также классификацию видов координационных способностей. Особенности обеспечения механизмов формирования разных видов координационных способностей.

Ключевые слова: координационная подготовка, классификация средств, совершенствование, развитие, координационные способности.