

УДК 796.91:796.015.686

Совершенствование контроля тренировочного процесса конькобежцев

Мелихова Т. М.

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск,
Россия; ManKonjki@yandex.ru

Аннотация. В статье актуализируется значение комплексного контроля для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. Приведены показатели группы тестов, характеризующие общую и специальную подготовленность спортсменов. Получены данные комплексной оценки физической работоспособности конькобежцев.

Ключевые слова: спортсмены, комплексный контроль, тестирование, управление тренировочным процессом

Improving the Control of the Skating Training Process

Melikhova T. M.

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia;
ManKonjki@yandex.ru

Abstract. The article actualizes the importance of integrated control to improve the effectiveness of the educational and training process. The groups of tests characterizing the general and special preparedness of athletes are given. The data of a comprehensive assessment of the physical performance of skaters were obtained.

Keywords: athletes, comprehensive control, testing, training process management

Вопрос контроля за тренировочным процессом юных конькобежцев был всегда актуален. Нагрузки современного спорта, особенно в видах, требующих силы и выносливости, вызывают в организме функциональные изменения чрезвычайного характера. Одним из путей повышения результативности юных конькобежцев является комплексный контроль за динамикой и взаимосвязью функциональных систем спортсмена [1].

Решение данного вопроса возможно путем применения метрологического обеспечения измерений, моделирования тестирующих воздействий на спортсмена и автоматизированной математической обработки результатов измерений, объединенных общей целью — оценить состояние и подготовленность спортсмена. Достижение высоких результатов в спорте требует ясного представления о характере воздействия на организм юного спортсмена физических упражнений, выполняемых в процессе тренировки [1; 2].

Цель работы: определить эффективность применения форм и методов контроля в подготовке конькобежцев группы начальной подготовки.

Исследование проводилось на базе МБУ ДО СШОР № 1 по конькобежному спорту г. Челябинска. Эксперимент проходил в течение трех месяцев, в нем приняло участие 20 детей в возрасте от 10 до 12 лет (13 девочек и 7 мальчиков), имеющих стаж занятий конькобежным спортом около 2 лет. На момент эксперимента все дети показывали примерно одинаковый уровень физической подготовленности.

Среди многочисленных факторов, влияющих на эффективность тренировочного процесса, одним из важнейших является своевременно организованный контроль за ходом подготовки конькобежцев. Из форм контроля за развитием тренированности основное место занимает метод тестирования. Слово «тест» обозначает пробу, качественное или количественное испытание. В спортивной практике под термином «тест» понимают научный метод исследования, посредством которого оцениваются и обобщаются определенные признаки двигательной деятельности или функционального состояния спортсмена [3].

Для определения состояния тренированности конькобежцев используются группы тестов, характеризующих общую и специальную подготовленность спортсмена, а именно:

- тесты, характеризующие общую выносливость;
- антропометрические измерения;
- тесты, помогающие определить двигательную работоспособность;
- тесты, исследующие развитие физических качеств;
- тесты, оценивающие уровень технической и тактической подготовки и др.

Специальную тренированность определяют при помощи упражнений, близких по структуре движений, величине и характеру усилий

к скоростному бегу на коньках. Тесты должны отвечать ряду наиболее важных принципов теории тестов: информативности, надежности и объективности.

При подборе комплекса тестов, определяющих одну из сторон подготовленности спортсмена (например, физическую), следует придерживаться принципа разносторонности, то есть число тестов должно соответствовать числу факторов, характеризующих данную сторону подготовленности конькобежца. При тестировании необходимо соблюдать стандартность в отношении мест испытания, средств и методов измерения результатов, атмосферных условий и других внешних факторов, способных так или иначе повлиять на результаты тестирования.

Каждое из физических качеств имеет свои особенности, и это необходимо учитывать при подборе тестов. Быстрота, например, имеет три формы проявления: время двигательной реакции на внешний раздражитель (например, быстрота реакции спортсмена на сигнал стартера); частота выполнения движений; скорость одиночного сокращения мышц. Эти формы проявления быстроты практически не зависят друг от друга. Быстрота реакции в большинстве случаев не определяет скорости движения. В связи с этим фактом при оценке быстроты конькобежца необходимо тестировать все ее формы, поскольку в конькобежном спорте чаще всего приходится сталкиваться с комплексным проявлением быстроты.

На практике в качестве контрольного упражнения (теста) для определения быстроты конькобежцев наиболее распространен бег на 60 м. Сильнейшие спринтеры мужчины показывают в этом упражнении результаты 7,0–7,2 с, а женщины — 8,3–8,5 с. Результаты конькобежцев-многоборцев в данном упражнении в среднем ниже на 0,5–0,8 с [4].

Одним из важнейших факторов, определяющих скорость движения конькобежца, является сила. Для осуществления контроля за развитием силы конькобежцев применяется ряд методов, позволяющих измерить силовые возможности спортсменов. Среди них такой метод, как полидинамометрия. К наиболее важным группам мышц у конькобежцев относятся разгибатели бедра, разгибатели туловища и подошвенные сгибатели стопы. В процессе многолетней тренировки сила различных групп мышц конькобежцев увеличивается в среднем на 20–30 %. Наиболее простой метод определения максимальной силы

разгибателей ног — приседание со штангой на плечах. Штанга устанавливается на специальных подставках, на уровне плеч спортсмена. Испытуемый кладет штангу на плечи и приседает с ней до положения, когда бедро будет параллельно поверхности пола, а затем встает. Высоким достижениям в беге на коньках на 500 м соответствует более высокий уровень развития силы, в том числе и в данном тесте.

Для получения комплексной оценки физической работоспособности применяются степ-тесты (так называемые ступенчатые тесты). Тест состоит из одной или нескольких стандартных нагрузок, где фиксируются частота пульса и быстрота восстановления организма после выполненной нагрузки. По этим двум показателям (по формуле) определяются уровни физической подготовленности и общей выносливости.

Одним из наиболее важных показателей физической подготовленности конькобежца является общая и специальная выносливость. Определить уровень специальной выносливости конькобежца в условиях летней и осенней тренировки довольно сложно. Все упражнения, близкие по внешней форме к основному виду спортивной специализации, могут дать лишь косвенное представление о состоянии специальной выносливости. К числу упражнений, позволяющих составить представление о состоянии специальной тренированности конькобежца, относится пригибная ходьба на время (мужчины — 1000 м, женщины — 600 м). Спортсмены, показавшие более высокие результаты в пригибной ходьбе на 1000 м, значительно опережали своих соперников и в беге на коньках на 5000 м [5].

Очевидно, что более объективным и информативным показателем подготовленности является результат, показанный спортсменом в условиях соревнований. Это интегральный показатель, который в числе других показателей характеризует уровень специальной выносливости конькобежца.

Выводы. Таким образом, очевидно, что для решения конкретных задач управления процессом подготовки спортсменов в различных видах спорта (в том числе и в конькобежном спорте) служит система комплексного контроля. Это обусловлено прежде всего тем, что ни одна система управления тем или иным объектом не может оптимально функционировать без комплекса достоверной информации о текущем состоянии объекта в наиболее трудных (экспериментальных) режимах его работы. В течение последнего десятилетия усилиями ведущих специалистов страны был решен ряд актуальных задач

по созданию системы комплексного контроля за физической подготовленностью спортсменов, которая успешно функционирует и в настоящее время. В ходе проведенного исследования удалось определить эффективность применения форм и методов контроля в подготовке конькобежцев группы начальной подготовки.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. — 2-е изд., стер. — М. : Спорт, 2019. — 89 с.
2. Мелихова Т. М. Управление подготовкой юных конькобежцев : учеб. пособие для студентов вуза физической культуры. — Челябинск : Уральская академия, 2012. — 54 с.
3. Мелихова Т. М. Подготовка конькобежцев в условиях крытого катка : учеб. пособие для студентов. — Челябинск : УралГУФК, 2020. — 52 с.
4. Мелихова Т. М. Характеристика видов подготовки в конькобежном спорте : учеб. пособие для обучающихся. — Челябинск : УралГУФК, 2023. — 76 с.
5. Федотов К. В. Модельные характеристики в учебно-тренировочном процессе конькобежцев различной квалификации как критерий готовности к соревновательной деятельности // Вестник спортивной науки. — 2014. — № 2. — С. 25–27.