КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТРИБУНОК У ВИСОТУ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАННЯ

Дмитро Степаненко, Світлана Мустяца
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Аннотация

Статья раскрывает особенности использования педагогического контроля физической подготовленности прыгуний в высоту на этапе специализированной базовой подготовки. Предлагается применение коррекции показателей физической подготовленности в соответствии с должными нормативами.

Annotation

The article exposes the features of pedagogical control to physical preparedness in womanish high jumps on the stage of the specialized basic preparation. Is proposed to use the correction of physical training in accordance with the audit standards.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.

Найважливішою передумовою підвищення ефективності керування тренувальним процесом юних спортсменів, на думку ряду авторів [3, 7, 8] є вдосконалювання педагогічного контролю, що дозволяє одержувати інформацію про результати тренувального впливу й на основі отриманих даних вносити відповідні корективи в багаторічний процес підготовки. Підвищені вимоги, які зараз пред'являються до спортивної підготовленості спортсменів, викликають необхідність озброїти тренерів і викладачів знаннями про сучасні тенденції покращення спортивного результату, правильно встановити вікові межі виконання тих або інших розрядів і розрядних вимог, що надасть можливість уникнути як уповільненого, так і форсованого росту майстерності дітей і підлітків [1, 7, 10].

Вивчення й узагальнення передового досвіду свідчить, що до теперішнього часу розроблено чимало тестів для оцінки різних сторін підготовленості юних стрибунок у висоту, але більшість з них не було перевірено на відповідність пропонованим вимогам, а також не обґрунтована методика визначення комплексної оцінки фізичної підготовленості. Це не дозволяє на практиці зробити аналіз підготовленості та зіставити результати тестування [2, 4, 9].

Тренувальний процес, спрямований на підвищення фізичної і технічної підготовленості юних стрибунок у висоту, не завжди відповідає сучасним вимогам, тому що він, переважно, відбувається без врахування об'єктивних методів педагогічного контролю. У зв'язку з цим виникає необхідність розв'язання даного питання.

Дослідження проводилося відповідно до теми 2.2.11.4п «Удосконалення спеціальних рухових дій спортсменів швидкісно-силових видів спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006 – 2010 рр. (номер державної реєстрації 0106U011721).

Мета дослідження: обґрунтувати методику корекції фізичної підготовленості стрибунок у висоту в річному циклі підготовки.

Завдання дослідження.

1. Вивчити та узагальнити стан проблеми вдосконалення фізичної підготовленості юних стрибунок у висоту в річному циклі тренування відповідно належних норм підготовки.

2. Встановити рівень фізичної підготовленості стрибунок у висоту в річному тренувальному циклі.

3. Перевірити ефективність методики корекції рівня фізич-

Таблиця 1

Належні норми фізичної підготовленості стрибунок у висоту 15-16 років у річному циклі тренування (за А.В. Зюзюковим, 1998 [5])

№ з/п	Контрольні вправи	Періоди річного циклу				
		вихідні дані	І підготовчий	І змагальний	ІІ підготовчий	ІІ змагальний
1	Стрибок у висоту (см)	160	165	168	167	170
2	Біг 30 м з високого старту по руху (с)	4,57	4,53	4,46	4,43	4,4
3	Біг 60 м з низького старту (с)	8,4	8,33	8,3	8,25	8,1
4	Стрибок у довжину з місця (см)	227	235	239	240	143
5	Потрійний стрибок з місця (см)	675	695	709	715	718
6	П'ятикратний стрибок на поштовховій нозі з 6-ти бігових кроків розбігу (м)	14,50	14,97	15,28	15,40	15,50
7	Кидок ядра 4 кг знизу-вперед (м)	10	10,42	10,92	11,0	11,05
8	Стрибок вгору з місця за допомогою рук (см)	53	55	56	57	57
9	Вистрибування у висоту з повного розбігу (см)	72	76	79	80	81
10	Стрибок у довжину з розбігу (см)	5,0	5,18	5,28	5,30	5,32
11	Стрибок у висоту із вкороченого розбігу (5-ти бігових кроків), (см)	153	156	160	160	160
12	Відносна сила у присіданні зі штангою (кг)	1,05	1,11	1,14	1,16	1,16
13	Відносна сила підошовного згинача стопи (кг)	3,0	3,11	3,14	3,15	3,15
14	Сумарний показник відносної сили 5-ти м'язових груп ноги (кг)	6,0	6,3	6,4	6,5	6,5

ної підготовленості стрибунок у висоту засобами педагогічного контролю.

Результати досліджень та їх обговорення.

Педагогічний експеримент було проведено в сезоні 2010-2011 р. на базі Дніпропетровської СДЮШОР №3 з легкої атлетики упродовж річного циклу тренування.

У досліджені брали участь 24 дівчини 15-16 років, які мають ІІ – І спортивний розряд та стрибають способом " фосбері-флоп". Вони були розділені на дві групи: експериментальну та контрольну в кожній з яких по 12 чоловік.

Групи спеціально не комплектувалися, а являли собою звичайні навчально-тренувальні групи 3-4 року навчання. Тренувальний процес за програмою експерименту здійснювався разом із тренерами спортсменок.

Педагогічний контроль – головна вимога отримання інформації про стан та ефективність тренувального процесу. Особливо велике значення він має в тренуванні з дітьми, юнаками та дівчатами, оскільки досягнення ними відносно високих для їх віку спортивних результатів та розрядних нормативів далеко не завжди свідчить про те, що юні спортсмени і надалі будуть прогресувати. У нашому дослідженні основним методом педагогічного контролю є комплексна оцінка фізичної підготовленості юних стрибунок у висоту з використанням наступних належних норм фізичної підготовленості (табл. 1.)

Враховуючи календарні терміни та особливості навчання нами

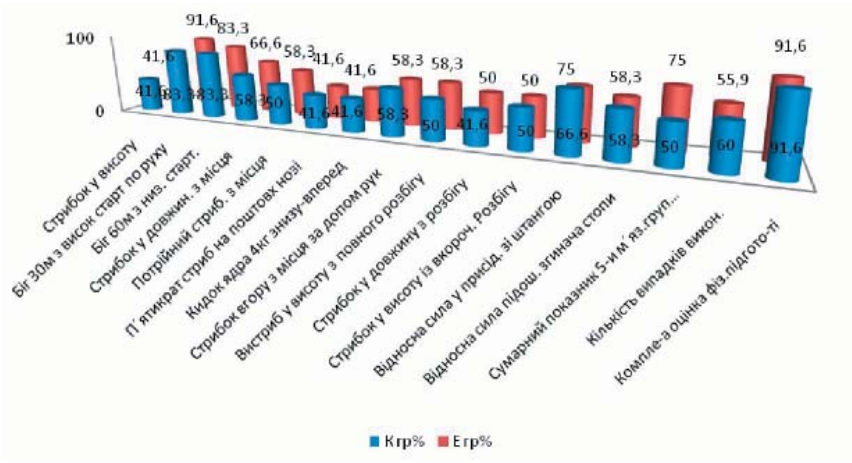

Рис. 1. Виконання належних нормативів та комплексної оцінки фізичної підготовленості спортсменок у відсотках на початку експерименту.

Таблиця 2

Порівняльна характеристика виконання контрольних вправ у кінці експерименту

№ з/п	Контрольні вправи	**Е** група $\bar{x} \pm \sigma$	**К** група $\bar{x} \pm \sigma$
1	Стрибок у висоту (см)	170 ± 4,4	168 ± 5,7
2	Біг 30 м з високого старту по руху (с)	4,25 ± 0,41	4,32 ± 0,47
3	Біг 60 м з низького старту (с)	8,08 ± 0,14	8,22 ± 0,17
4	Стрибок у довжину з місця (см)	245 ± 10,7	240 ± 10,5
5	Потрійний стрибок з місця (см)	721 ± 25,1	710 ± 17,5
6	П'ятикратний стрибок на поштовховій нозі з 6-ти бігових кроків розбігу (см)	1553 ± 0,2	1537 ± 0,1
7	Кидок ядра 4 кг знизу-вперед (см)	1107 ± 0,15	1080 ± 0,12
8	Стрибок вгору з місця за допомогою рук (см)	57 ± 2,8	57 ± 3,33
9	Вистрибування у висоту з повного розбігу (см)	81 ± 3,74	79 ± 3,61
10	Стрибок у довжину з розбігу (см)	537 ± 9,6	529 ± 9,26
11	Стрибок у висоту із вкороченого розбігу (5-ти бігових кроків), (см)	161 ± 6,39	159 ± 2,76
12	Відносна сила у присіданні зі штангою (кг)	1,17 ± 0,08	1,17 ± 0,08
13	Відносна сила підошовного згинача стопи (кг)	3,17 ± 0,04	3,15 ± 0,05
14	Сумарний показник відносної сили 5-ти м'язових груп ноги (кг)	6,53 ± 0,07	6,50 ± 0,1

було проведено три обстеження:

I – четвертий тиждень жовтня (визначення початкового рівня фізичного стану);

II – четвертий тиждень лютого (рівень фізичного стану за перше півріччя);

III – четвертий тиждень травня (рівень фізичного стану за рік).

Проведення в ці терміни етапних контрольних обстежень обумовлене особливостями побудови річного циклу тренування та календарем змагань стрибунок у висоту. Отримана інформація сприятиме контролю за станом спортсмена та відображатиме ступінь їх готовності показати запланований результат.

При плануванні педагогічного експерименту було передбачено, що спортсменки на кожному етапі повинні виконувати однакові об'єми навантажень. Проте тренувальна програма експериментальної групи корегувалася з урахуванням реально досягнутого рівня підготовленості та індивідуальних етапних нормативів фізичної підготовленості. Визначення фізичних показників під час контрольних випробувань, обумовлювало внесення відповідних змін в тренувальну програму наступного етапу підготовки, направлених, на підведення фактичного рівня підготовленості до належного.

Така система має більш об'єктивний характер, оскільки дає можливість коригувати ступінь досягнення поставлених проміжних цілей, та обирати оптимальний шлях досягнення мети, враховуючи особливості стану спортсменок. Всього протягом педагогічного експерименту, експериментальна група провела 227 тренувальних занять, 670 годин тренувальної роботи і брала участь у 14 змаганнях. Контрольна група випробовуваних відповідно мала наступні показники: 222, 665, 14.

На початку експерименту було проведено контрольне тестування, у відповідності до табл. 1, яке показало, що досліджувані групи мали відносно однаковий рівень фізичної підготовленості.

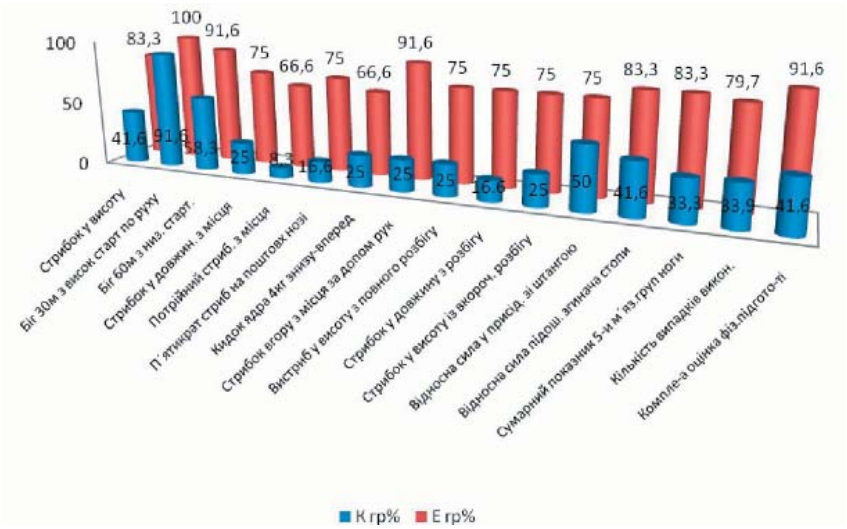

Рис. 2 Виконання належних нормативів та комплексної оцінки фізичної підготовленості спортсменок у відсотках у кінці експерименту.

Відсоток виконання комплексної оцінки фізичної підготовленості (результат стрибка у висоту) в обох групах мав однакове значення – 91,6 %, а загальна кількість випадків виконання тестів в експериментальній і контрольній групах (рис. 1) склало відповідно 60,0 % і 55,9 %. Друге етапне тестування дозволило встановити, що спортсменки експериментальної групи виконали належні норми у 61,9 % випадків, а в контрольній – у 35,1 %.

Рівень фізичної підготовленості спортсменок за результатами педагогічного експерименту представлено у таблиці 2.

Як видно з табл. 2, відмінності у фізичній підготовленості за деякими показниками зовсім незначні, але саме вони, на нашу думку, стали вирішальними у тому, що на останньому етапі педагогічного експерименту з 12 стрибунок експериментальної групи – 10 виконали належний норматив у стрибках у висоту (рис. 2), що склало 83,3 %, а в контрольній групі лише п'ять спортсменок досягли запланованого результату, що склало 41,6 %.

Згідно з положенням, висунутому М.Я. Набатніковою [6], про ефективність тренувального процесу в юнацькому спорті слід судити не за приростом рівня розвитку фізичних якостей, а за виконанням належних контрольних нормативів фізичної підготовленості як на окремих етапах річного циклу тренування, так і у багаторічному плані. Тому запропонований нами підхід є виправданим та ефективним.

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що одним із головних компонентів управління тренувальним процесом є педагогічний контроль за фізичною підготовленістю спортсменів за умови виконання належних норм.

2. Досліджені спортсменки мали низький відсоток виконання належних нормативів фізичної підготовленості (в експериментальній та контрольній групі – 60 % і 55,9 % відповідно), що не відповідало результатам змагальної діяльності.

3. Впровадження програми корекції фізичної підготовленості у відповідності до належних контрольних нормативів дозволило спортсменкам експериментальної групи показати цільовий спортивний результат відповідний підсумковим нормативам у 83,3 % випадків, а в контрольній лише 41,6 %, що свідчить про ефективність розподілу навантажень і корегування його виконання на кожному з етапів річного циклу підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методические основы управления системой многолетней подготовки спортсменов скоростно-силовых видов спорта (на материале исследования прыжков в высоту): Дис. доктора наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.01. – К., 2006.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
3. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В Волков. – К., Олимпийская литература. 2002. – 296 с.
5. Зюзюков А.В. Педагогический контроль за физической подготовленностью девушек, специализирующихся в прыжках в высоту на этапе углубленной тренировки: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1990. – 23 с.
6. Набатникова М.Я. Основные направления научных исследований в юношеском спорте (состояние и перспективы) // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 11. – С. 35-37.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Изд. АСТ, 2003. – 863 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [монография] / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 696 с.
9. Тихонин В. И. Формирование рациональной ритмо-темповой структуры разбега в прыжках в высоту: Дис. канд. пед. наук: 13.00.04: Волгоград, 2003. – 158 с. РГБ ОД, 61:04-13/702.
10. Шур М. Прыжок в высоту / Михаил Шур. – М.: Терра-спорт, 2003. – 144 с.