

УДК 372.016:796

Р.Ю. КОРОЛЬ

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ХОДОКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Введение. В современном спорте для достижения высокого спортивного результата постоянно внедряются новые методы и средства тренировок, повышаются объемы тренировочных нагрузок и их качество [1].

Одним из важнейших факторов, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов, особенно в циклических видах спорта, является величина, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. С целью повышения эффективности тренировочного процесса ходоков необходимо применение более совершенных форм управления подготовкой, основу которой составляет педагогический контроль. Педагогический контроль уровня физической подготовленности позволит вносить коррективы в тренировочный процесс на различных этапах подготовки.

Наиболее информативным и корректным является динамическое наблюдение за уровнем физической подготовленности. Полученные во время контроля данные могут использоваться для интенсификации тренировочного процесса и его эффективного построения [2].

Цель работы – определить уровень физической подготовленности квалифицированных спортсменов и спортсменок, специализирующихся в спортивной ходьбе, на общем и специальном этапах подготовительного периода.

Методы исследования. Анализ и обобщение литературных источников.

Тестирование уровня физической подготовленности, с применением следующих тестов и контрольных испытаний: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бросок набивного мяча. Методы математической статистики.

Исследование проводилось в подготовительном периоде (общеподготовительный, специальноподготовительный этапы в сентябре – декабре).

В исследовании приняли участие 5 легкоатлетов-ходоков (МСМК $n=1$, МС $n=2$, КМС $n=2$), и 4 легкоатлетки (МСМК $n=1$, МС $n=1$, КМС $n=2$).

Обсуждение результатов. Проведенный мониторинг физической подготовленности ходоков выявил не существенные ($P>0,05$) изменения результатов тестов и контрольных испытаний в прыжке в длину с места, характеризующем уровень развития скоростно-силовых качеств, с $254,00\pm 0,03$ до $258,00\pm 0,05$ см. Анализ индивидуальных показателей выявил более высокие приросты у МС и МСМК, чем у КМС.

По данным контрольного испытания «бег 30 м» незначительно ($P>0,05$) с $4,6\pm 0,07$ до $4,46\pm 0,07$ сек. увеличился уровень развития скоростных способностей. Анализ индивидуальных значений данного показателя выявил более высокие приросты скоростных способностей у спортсменов, имеющих более низкий уровень спортивной квалификации.

Наблюдалось незначительное улучшение ($P>0,05$) уровня развития силовой выносливости по данным контрольного испытания «поднимание прямых ног к перекладине» и «подтягивании на перекладине», результаты улучшились с $21,20\pm 2,33$ до

22,40±2,42 раз и с 16,40±1,94 до 18,00±1,41 раз соответственно. Индивидуальные показатели этих контрольных испытаний колебались у всех исследуемых незначительно.

Не существенный ($P>0,05$) прирост с $10,55±0,48$ до $11,09±0,34$ м наблюдался в контрольном испытании «броски набивного мяча», характеризующим уровень развития скоростно-силовых качеств. Анализ индивидуальных показателей этого контрольного испытания свидетельствовал о том, что наилучшие результаты показывали спортсмены, имеющие высокие спортивные разряды, однако наибольший прирост показателей имели спортсмены, имеющие низкие спортивные разряды.

Анализ показателей контрольного испытания «бег 1000 метров» показал несущественное улучшение ($P>0,05$) результатов в этом контрольном испытании с $181,40±2,38$ до $175,60±1,69$ сек. Индивидуальные показатели в этом контрольном испытании у всех спортсменов улучшились. Приросты составили от трех до девяти секунд.

Таблица 1 – Индивидуальная динамика показателей физической подготовки легкоатлетов-ходоков

Контрольные испытания		Ходоки	Прыжки с места (см)	Бег 30м (сек)	Поднимание прямых ног к перекла- дине (кол-во раз)	Бросок набив- ного мяча (5кг) (см)	Подтягива- ние на пе- рекладине (кол-во раз)	Бег 1000 м (мин)
С.Н. мсмк	Сентябрь		2,61	4,6	29	12,05	23	2,53
	Декабрь		2,78	4,6	30	11,78	23	2,50
М.А. мс	Сентябрь		2,55	4,7	23	10,55	17	3,04
	Декабрь		2,57	4,6	25	10,97	19	2,59
М.К. мс	Сентябрь		2,46	4,5	16	11,08	11	3,00
	Декабрь		2,51	4,4	16	11,89	15	2,56
Ш.Б. кмс	Сентябрь		2,52	4,4	17	9,60	16	3,03
	Декабрь		2,50	4,2	22	10,78	16	2,54
К.И. с	Сентябрь		2,58	4,8	21	9,47	15	3,07
	Декабрь		2,52	4,5	19	10,03	17	2,59

Таким образом, проведенный мониторинг физической подготовленности квалифицированных легкоатлетов-ходоков показал незначительное ($P>0,05$) улучшение показателей в подготовительном периоде.

Приросты индивидуальных значений, результатов контрольных испытаний по трем показателям («бег 30 м», «прыжок в длину с места», «бег 1000 метров») были выше у КМС в сравнении с МСМК.

Проведенный мониторинг физической подготовленности квалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в спортивной ходьбе, выявил несущественные приросты результатов контрольного испытания «прыжок в длину с места», характеризующего уровень развития скоростно-силовых качеств с $214,50±6,59$ до $225,00±5,82$ см.

Не существенно ($P>0,05$) увеличился уровень развития скоростных способностей по данным контрольного испытания «бег 30 м» с $5,15±0,06$ до $5,13±0,11$ сек.

Наблюдалось несущественное улучшение ($P>0,05$) уровня развития силовой выносливости по данным контрольных испытаний «поднимание прямых ног к перекла-

не» и «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», с $23,00 \pm 5,34$ до $26,25 \pm 4,27$ раз и с $27,25 \pm 2,29$ до $28,25 \pm 2,39$ раз соответственно.

Несущественный ($P > 0,05$) прирост результатов наблюдался в контрольном испытании «броски набивного мяча», характеризующем уровень развития скоростно-силовых качеств, с $8,08 \pm 0,18$ до $8,09 \pm 0,16$ м.

Наблюдалось существенное улучшение ($P < 0,05$) результатов контрольного испытания «бег 1000 м» с $201,00 \pm 4,26$ до $185,70 \pm 3,68$ сек.

Таблица 2 – Индивидуальная динамика показателей физической подготовки легкоатлетов-ходоков (девушек)

Контрольные испытания		Прыжки с места (см)	Бег 30 м (сек)	Поднимание прямых ног к перекладине (кол-во)	Бросок набивного мяча (3кг) (см)	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (кол-во.)	Бег 1000 м (мин)
Ходоки							
М.А.	Сентябрь	213	5,2	33	837	32	3,09
	Декабрь	220	5,2	35	820	35	2,58
З.И.	Сентябрь	230	5,0	8	818	30	3,21
	Декабрь	239	4,9	15	819	28	3,01
Б.И.	Сентябрь	198	5,3	24	756	22	3,28
	Декабрь	212	5,4	25	763	24	3,11
Р.В.	Сентябрь	217	5,1	27	821	25	3,26
	Декабрь	229	5,0	30	835	26	3,13

Проведенный мониторинг физической подготовленности квалифицированных спортсменок, специализирующихся в спортивной ходьбе, показал незначительное улучшение почти большинства показателей физической подготовленности на протяжении подготовительного периода.

Улучшение результатов контрольного испытания «бег 1000 метров» имело статистически ($P > 0,05$) значимый характер показателей.

Индивидуальные значения у большинства спортсменок улучшились, однако имела место отрицательная динамика индивидуальных показателей.

Выводы. В результате проведенного исследования удалось выявить положительную динамику уровня физической подготовленности в подготовительном периоде, как у спортсменок, так и у спортсменов, специализирующихся спортивной ходьбе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
2. Баландин, В.И. Прогнозирование в спорте / В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плохтиенко. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.