КОМПЛЕКС ІНФОРМАТИВНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕСТІВ ДЛЯ ОРІЄНТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ НА РІЗНІ ЗМАГАЛЬНІ ДИСТАНЦІЇ

Флерчук В.В
Хмельницький національний університет, Хмельницький

Анотація. Обґрунтований комплекс інформативних критеріїв тестів, що рекомендують при відборі орієнтації спортсменів, які спеціалізуються на каное до різних змагальних дистанцій, розроблені експертами у веслуванні на байдарках і каное. Для веслувальників першої групи характерними є тести з максимальної сили, силової витривалості, швидкісних якостей. Для спортсменів другої групи тести пріоритетними є високі показники швидкісних якостей, силової та швидкісної витривалості. Тести для спортсменів третьої групи відібрані за високими показниками аеробної потужності, фізичними якостями швидкісної, загальної витривалості.
Ключові слова: тести, орієнтація спортсменів, змагальні дистанції.
Аннотация. Флерчук В.В. Комплекс информативных педагогических тестов для ориентации спортсменов на разные соревновательные дистанции. Обоснован комплекс информативных критериев тестов, рекомендуемых при отборе ориентации спортсменов, специализирующихся на каноэ к различным соревновательным дистанциям, разработанные экспертами в гребле на байдарках и каноэ. Для спортсменов первой группы характерными являются тесты максимальной силы, силовой выносливости, скоростных качеств. Для спортсменов второй группы приоритетными являются высокие показатели скоростных качеств, силовой и скоростной выносливости. Тесты для спортсменов третьей группы отобраны по высоким показателями аэробной мощности, физическим качествам скоростной и общей выносливости.
Ключевые слова: тесты, ориентация спортсменов, соревновательные дистанции.
Annotation. Flerchuk V.V. Complex pedagogical tests for orientation of the sportsmen to different competitive distances. The analysis of selection and orientation of the sportsmen – canoeing to various competitive distances distances developed by experiments in rowing on kayak and a canoe is submitted. For sportsmen of the first bunch tests of maximum force, power persistence, high-speed qualities are characteristic. For sportsmen of the second bunch high parameters of high-speed qualities, power and high-speed persistence are priority. Tests for sportsmen of the third bunch are selected on high by parameters of aerobic vigor, to physical qualities of high-speed and general persistence.
Keywords: tests, orientation of the sportsmen, competitive distances.

Вступ.

Одним з головних питань в системі підготовки спортсменів є проблема спортивного відбору і орієнтації підготовки спортсменів. Зацікавленість даною проблемою пояснюється бурхливим зростанням спортивних результатів в останні роки. Тому виникає необхідність пошуку фізично обдарованих, талановитих людей, спроможних демонструвати високі спортивні результати [2, 3, 4, 5].

Вирішення проблеми відбору і спортивної орієнтації ґрунтується на врахуванні конкретних умов навчально-тренувального процесу і особливостей формування спортивної майстерності на різних етапах підготовки [6, 7].

Саме на етапі спеціалізованої базової підготовки основним завданням є визначення виду змагань, та дисциплін в яких буде спеціалізуватися спортсмен, визначення провідних фізичних якостей та функціональних особливостей [7].

Аналіз спеціальної літератури дозволив визначити значну перевагу використання педагогічних критеріїв при відборі і орієнтації спортсменів поряд з функціональними, реєстрація яких вимагає спеціальних умов і діагностичної апаратури. Зокрема, ряд досліджень у веслуванні присвячено пошуку нових педагогічних показників, розробці тестів, оцінки рівня розвитку спеціальних фізичних якостей і специфічних особливостей.

Показники можна розглядати також в якості критеріїв відбору і орієнтації спортсменів на третьому етапі багаторічного відбору для об'єктивної оцінки спортсменів, індивідуальних здібностей і схильності до спринтерської або стаєрської роботи, а також можуть бути використані для корекції тренувального процесу [6, 7].

У видах спорту з циклічною структурою рухів, акцент робиться на розвиток сили, силової та швидкісної витривалості. Є всі передумови стверджувати, що у циклічних видах спорту, на етапі спеціалізованої базової підготовки багаторічного вдосконалення, в залежності від віку, початку занять спортом, необхідно диференціювати тренувальний процес спортсменів з урахуванням схильності до роботи різної витривалості [1, 4].

Рівень розвитку швидкісно-силових можливостей веслувальників і їх витривалості складають основу спеціальної фізичної підготовленості. Вона визначається можливостями функціональних систем організму спортсмена, що забезпечує ефективну змагальну діяльність [3].

На підставі оцінки фізичного розвитку, функціональних, морфологічних і психофізіологічних можливостей спортсменів, що спеціалізуються у веслуванні на каное дається оцінка не тільки сильних і слабких сторін підготовленості, але і здійснюється орієнтація на спеціалізацію окремих дисциплін. Ці

© Флерчук В.В., 2009

положення знайшли своє відображення й у практичних розробках тестів і нормативів, що рекомендуються для орієнтації на різні змагальні дистанції. Таким чином проблема, що розглядається в статті є актуальною та значущою.

Дослідження виконуються відповідно до Зведеного Плану НДР Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту України у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр.. за темою 2.3.1. "Обґрунтування сучасної системи відбору та орієнтації спортсменів в різних видах спорту"

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи – визначити спеціалізовані тести для оцінки можливостей і здібностей спортсменів у веслуванні на каное з подальшою орієнтацією на змагальні дистанції.

Методи й організація досліджень. В роботі було використано аналіз літературних джерел, спостереження, тестування, статистичні методи.

Результати досліджень і їх обговорення.

Спеціальні дослідження в циклічних видах спорту дали можливість виділити групу показників для оцінки схильності спортсменів до роботи спринтерської або стаєрської спрямованості. До групи педагогічних показників ввійшли антропометричні дані, спеціалізовані сприйняття показники, що характеризують прояв рухових якостей (швидкісних здібностей, вибухової сили, спеціальної витривалості).

Для визначення інформативних спеціалізованих тестів, що в найбільшому ступені відображають можливості спортсменів у веслуванні на каное, схильних до роботи різної спрямованості було проведено експертне опитування та аналіз спеціальної літератури. В опитуванні взяли участь 22 експерти, 10 з них – заслужені тренери України, 12- тренери вищої категорії.

При проведенні експертної оцінки узгодженість думок експертів визначалась за допомогою коефіцієнта конкордації (W=0.89), що свідчило про однорідність обраної групи фахівців та узгодженість думок.

Експерти з веслового спорту визначили провідні фізичні якості. що є приоритетними для спортсменів з веслування на каное. Це – витривалість, силові і швидкісні здібності. При цьому експертами було зазначено пріоритетність розвитку цих якостей в залежності від періоду підготовки в річному циклі.

Проведений аналіз літератури та опитування тренерів дозволив виявити спеціальні тести на воді та суші, що характеризують фізичні якості спортсменів та визначити їх значущість для спортсменів, що спеціалізуються на дистанціях 200, 500 та 1000 м. (табл. 1, 2.)

Таблиця 1.

Спеціальні тести для оцінки загальної фізичної підготовленості спортсменів у веслуванні на каное

Тест			Група спортсменів, що спеціалізується на дистанції					
			1-ша група, 200м		2-га група, 500м		3-тя група, 1000м	
			Σ, сума балів	ранг	Σ сума балів	ранг	Σ сума балів	ранг
На визначення силових можливостей:								
Максимальної сили	1	жим штанги лежачи на спині, вага макс, кг	48	1*	78	8	95	11
	2	тяга штанги лежачи на спині, вага макс, кг	49	2*	79	9	100	12
	3	визначення станової сили розгиначів тулуба, кг	53	3*	91	10	90	10
	4	визначення статичної сили згиначів кисті, кг	104	13	130	16	143	20
Швидкісної сили	5	кидок набивного м'яча (3кг) з положення сидячи	97	10	122	15	138	18
	6	стрибок з місця в гору	119	15	152	20	159	21
Силової витривалості	7	жим штанги лежачи на спині (30кг) за 2хв., к-ть разів	55	4*	39	1*	56	3*
	8	тяга штанги лежачи на животі (40кг) за 2хв., к-ть разів	58	6	40	2*	57	4*
На визначення швидкісних можливостей								
	9	біг 25 м з ходу, час	61	8	107	12	140	19
	10	біг 50м з ходу, час	56	5*	99	11	130	15
	11	біг 100м ,час	71	9	73	6	116	14
	12	біг 4х25 м макс. з ходу, час	59	7	109	13	132	17

На визначення витривалості								
Швидкісна витривалість	13	біг 400м, час	98	11	70	5*	105	13
	14	біг 800м, час	111	14	69	4*	88	9
	15	біг 4х100м макс. з ходу, час	102	12	76	7	131	16
Загальна витривалість	16	біг 1500м, час	131	16	68	3*	55	2*
	17	біг 3000м, час	148	17	121	14	54	1*
	18	біг 5000м, час	161	18	137	19	63	5*
	19	біг 10 000м, час	162	19	154	21	77	7
	20	плавання 1000 м, час	165	20	131	17	79	8
	21	біг на лижах 10 000м ,час	176	21	135	18	66	6

Таблиця 2.

Спеціальні тести для оцінки спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у веслуванні на каное

Тест		Група спортсменів, що спеціалізується на дистанціях					
		1-ша група 200м		2-га група 500м		3-тя група 1000м	
		Σ сума балів	ранг	Σ сума балів	ранг	Σ сума балів	ранг
На визначення швидкісно-силових можливостей :							
1	2х50м з ходу через 4хв., кращий результат	38	5*	110	11	160	16
2	2х50м з місця через 4хв., кращий результат	30	1*	107	10	158	15
3	веслування 100м з місця	36	3*	93	9	145	13
4	веслування 4х50 м макс. з ходу	37	4*	113	12	148	14
На визначення спеціальної витривалості:							
5	веслування 3х100 м макс. з місця , час	50	6	85	8	127	12
6	веслування 200м , макс., час	33	2*	80	7	116	10
7	веслування 250м, макс., час	63	7	63	3*	118	11
8	веслування 300м , макс., час	84	8	55	1*	106	9
9	веслування 2х300м з місця, відпочинок до відновлення, кращий результат	88	9	66	4*	84	7
10	веслування 4х250м з місця через 20с, середній час	107	10	57	2*	57	4*
11	веслування 2х500м через 1хв., середнє від суми	131	11	79	6	35	2*
12	проходження обраної змагальної дистанції 500м або 1000м	133	12	68	5*	34	1*
На визначення загальної витривалості							
13	веслування 2000 м, час	151	13	138	14	45	3*
14	веслування 3х2000м через 15-20 хв., час за сумою	159	15	154	15	78	6
15	веслування 4х500м через1хв., середній час	157	14	114	13	58	5*
16	веслування 5000м, час	170	16	166	16	85	8

Отримані результати досліджень, показали, що у веслуванні на каное використовуєтьсяцілий арсенал різноманітних вправ.

Для визначення здатності до спринтерської роботи (200 м), фахівці пропонують використовувати тести, що характеризують максимальну силу і силову витривалість, а також швидкісні можливості. Серед таких тестів значущими: жим і тяга штанги максимальної ваги (48 і 49 балів), визначення станової сили розгиначів тулуба(53 бали), жим штанги (30 кг) за 2 хв.(55 балів), і біг 50 м з ходу (56 балів). Запропоновані тести дають можливість оцінити рівень розвитку систем організму, що забезпечує ріст граничної потужності роботи. Для оцінки спеціальної фізичної підготовленості рекомендовані тести на визначення швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості, а саме: веслування 2х50 м (30 балів) з місця через 4 хв., (30 балів) та з ходу (38 балів), веслування на 200 м (33 бали), проходження 100-метрової дистанції з місця (36 балів) і веслування 4х50 м максимально з ходу (37 балів). Ці тести використовуютьсядля оцінки швидкісних здібностей і ефективності стартового прискорення, 50 м з ходу – відображає розвиток граничної потужності роботи. Для оцінки рівня швидкісної витривалості пропонується використовувати показник часу проходженнядистанції 200 м.

Для групи спортсменів, що спеціалізується на дистанції 500 м, властивий високий рівень анаеробної продуктивності. Ця група спортсменів відрізняється від інших груп, високими показниками силової витривалості, швидкісними можливостями, швидкісною та загальною витривалістю. Ці якості рекомендовано оцінювати за допомогою таких тестів: жим і тяга штанги (30 і 40 кг) за 2 хв.(39 і 40 балів), біг – 1500 м (68 бали), біг 800 м (69 балів) і біг 400 м (70 балів). Для оцінки спеціальної фізичної підготовленості в цій групі визначено тести – веслування 300 м (55 балів), веслування 4х250 м з місця через 20 с, (57 балів), веслування 250 м (63 бали), веслування 2х300 м з місця, (66 балів), проходження змагальної дистанції 500 м (68 балів). За допомогою вище згаданих тестів можна оцінити гліколітичну потужність організму спортсмена.

Для 3-ї групи спортсменів, що спеціалізується на дистанції 1000 м, на думку експертів провідною є аеробна потужність систем організму, а основною фізичною якістю є витривалість. Для оцінки фізичній підготовленості даної групи рекомендовано тести: біг 3000 м, 1500 м (54 і 55 балів відповідно), жим і тяга штанги (30 і 40 кг) за 2 хв. (56 і 57 балів), крос 5000 м (63 бали). Для оцінки спеціальної підготовленості на воді для спортсменів цієї групи можна виділити: веслування 2х500 м через 1 хв. (35 балів), веслування 4х250 м з місця через 20с (57 балів), веслування 4х500 м через 1 хв. (58 балів), проходження змагальної дистанції 1000 м (34 бали), тестовий норматив проходження дистанції 2000 м (45 балів).

Висновки:

Таким чином проведення дослідження дозволило визначити групу тестів, що характеризують можливості та здібності спортсменів у веслуванні на каное та дозволяє орієнтувати спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки на конкретні змагальні дистанції. Для спортсменів, яких орієнтують виступати на дистанції 200 м запропоновано наступні тести:

загальної фізичної підготовленості:

- жим штанги лежачи на спині, вага максимальна, кг;
- тяга штанги лежачи на спині, вага максимальна, кг;
- визначення станової сили розгиначів тулуба, кг;
- жим штанги лежачи на спині (30кг) за 2хв., кількість разів;
- біг 50м з ходу, с.

спеціальної фізичної підготовленості:

- веслування 2х50м з місця через 4хв., кращий результат, с;
- веслування 200м, макс., с;
- веслування 100м з місця, с;
- веслування 4х50м макс., з ходу, с;
- веслування 2х50м з ходу через 4хв., кращий результат, с.

Для спортсменів, яких орієнтують виступати на дистанції 500 м запропоновано наступні тести:

оцінки загальної фізичної підготовленості:

- жим штанги лежачи на спині (30кг) за 2хв., кількість разів;
- тяга штанги лежачи на животі (40кг) за 2хв., кількість разів;
- біг 1500м, с;
- біг 800м, с;
- біг 400м, с.

оцінки спеціальної фізичної підготовленості:

- веслування 300м, макс., с;
- веслування 250м, макс., с;
- веслування 4х250м з місця через 20с., середній час від суми, с;
- веслування 2х300м з місця, відпочинок до відновлення, кращий результат, с;
- проходження обраної змагальної дистанції 500м або 1000м., с.

Для спортсменів, яких орієнтують виступати на дистанції 1000 м запропоновано наступні тести:.

загальної фізичної підготовленості:

- біг 3000м, с;
- біг 1500м, с;
- жим штанги лежачи на спині (30кг) за 2хв., кількість разів;
- тяга штанги лежачи на животі (40кг) за 2хв., кількість разів;
- біг 5000м, с.

спеціальної фізичної підготовленості:

- проходження обраної змагальної дистанції 500м або 1000м., с;
- веслування 2х500м через 1хв., середній час від суми, с;
- веслування 2000 м. макс., с;
- веслування 4х250м з місця через 20с., середній час від суми, с;
- веслування 4х500м через1хв., середній час від суми, с.

Висновки.

Узагальнюючи результати дослідження серед провідних фахівців, можна зробити висновок, що для веслувальників 1-ї групи (200 м) характерними є тести з максимальної сили, силової витривалості, а також швидкісних якостей. Для спортсменів 2-ї групи (500 м) тести підібрані таким чином, що пріоритетними є

високі показники швидкісних якостей, силової та швидкісної витривалості. Тести для спортсменів 3-ї групи (1000 м) відібрані за високими показниками аеробної потужності, та фізичними якостями швидкісної та загальної витривалості.

Аналіз спеціальної літератури щодо спортивного відбору і орієнтації свідчить про те, що у веслуванні на байдарках і каное відсутня єдина комплексна система тестів для орієнтації веслувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки, й очевидно, що деякі з найбільш розповсюджених показників не є досить інформативними.

Необхідно відмітити, що незважаючи на обґрунтованість рекомендацій педагогічність тестів для орієнтації каноїстів, не надано чітких вказівок щодо нормативів і модельних характеристик конкретних показників для спортсменів різної підготовленості, що є *перспективою подальших досліджень*.

Література

1. Булатова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: Автореф. дис. … докт. пед. наук. – Киев, 1996. – 50 с.
2. Губа В.П., Никитушкин В.Г., Квашук П.В. Индивидуальные особенности юных спортсменов. – Смоленск: СГИФК, 1997. – 220 с.
3. Давыдов В..Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видов спорта дистанционного характера: Автореф. дис. … докт. биол. наук. – М., 2002. – 40 с.
4. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. - Киев: Здоров´я, 1990. – 149 с.
5. Соколик Н.Ю. Организационно-методические основы диагностики спортивной одаренности: Автореф. дис. … докт. пед. наук. – М., 1998. – 49 с.
6. Платонов В.Н., Булатова М.М., Морозова А.А. Ориентация тренировочного процесса юных пловцов с учетом их предрасположенности к выступлениям на дистанции различной протяженности // Управление процессом адаптации организма спортсменов высокой квалификации – К.: КГИФК, 1992. – С. 5-29.
7. Шинкарук О.А. Особливості організації відбору спортсменів у циклічних видах // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2002. - № 1 – С. 34-42.

Надійшла до редакції 13.01.2009 р.