

мичностью занятий и правильным подбором большого количества специальных упражнений для мышц брюшного пресса и ног.

Хочется отметить значительное улучшение координации у всех студенток, ранее не занимавшихся физическими упражнениями такого рода.

Заключение. Таким образом, в результате проведённого исследования можно заключить, что целенаправленные и систематические занятия аэробикой положительно влияют на организм студенток специального медицинского отделения. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность, выносливость и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма, а также укрепляют мышечный тонус и улучшают эмоциональное состояние человека.

Материал поступил в редакцию 24.02.2014 г.

УДК 796.42

*А. В. Дорощенко*¹, *М. В. Шавбакова*²

¹ Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Белорусско-Российский университет», Могилёв

² Учреждение образования «Могилёвский государственный университет имени А. А. Кулешова», Могилёв

МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАТУТИСТОВ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В 2013/14 УЧЕБНОМ ГОДУ

Введение. Современная концепция многолетней подготовки прыгунов на батуте высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса от 10 до 15 лет (от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса).

С распространением передовых методов подготовки спортсменов, особенно в видах спорта, связанных с искусством выполняемых движений, может наблюдаться некоторое смещение возрастных границ периодов тренировки. При этом если наиболее талантливые спортсмены опровергают устоявшиеся каноны, то основная группа мастеров спорта сохраняет общие тенденции и закономерности многолетней подготовки прыгунов на батуте.

Современную физическую подготовку следует рассматривать как многоуровневую систему. Каждый уровень имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки. По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается её сложность и спортивная направленность, а самый высокий уровень строится уже на основе принципов спортивной тренировки в целях увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности.

Одним из важнейших условий осуществления физической подготовки является её рациональное построение на достаточно длительных отрезках времени, потому что ни за день, ни за неделю, месяц, а иногда и год невозможно подготовиться к такой деятельности. Это длительный процесс формирования двигательных умений и навыков, систематического совершенствования физических (двигательных) качеств, психической подготовки, поддержания уровня работоспособности, сохранения и укрепления здоровья [1, с. 76].

Физическая подготовка — это две взаимосвязанные программы: общефизическая и специальная.

Общефизическая подготовка (ОФП) — разносторонняя подготовка, которая предусматривает гармоничное развитие мускулатуры, укрепление всех систем организма, повышение функциональных возможностей, увеличение уровня быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости [2, с. 58].

Материал по ОФП предусмотрен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце занятия (может выделяться отдельная тренировка, в зависимости от целей и задач).

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс воспитания способностей, специфических для прыгунов на батуте.

Учебный материал СФП способствует формированию базовых гимнастических навыков на начальных этапах тренировки и овладению конкретными, более сложными прыжковыми упражнениями на последующих этапах спортивной подготовки. При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения [2, с. 61].

В многолетнем плане и в течение спортивного сезона важно не только присутствие этих двух направлений, но и их соотношение.

Общефизическая разносторонняя подготовка является своеобразным фундаментом, на базе которого строится специальная.

Основными задачами на этапе начальной подготовки являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей юных спортсменов, формирование базовых навыков, изучение и совершенствование базовых элементов и соединений; определение соответствия индивидуальных возможностей занимающихся требованиям вида прыжков на батуте (длительность 2—4 года; возраст 5—9 лет).

Основная часть. Научное исследование проводилось на базе Государственного специализированного учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва “Багима”». Контингент испытуемых составили юные спортсмены 5—7 лет группы начальной подготовки (НП) 1-го года обучения. Изучение уровня физической подготовленности проходило в три этапа.

На первом этапе было проведено предварительное тестирование физической подготовленности юных батутистов. Второй этап предусматривал проведение повторного тестирования начинающих спортсменов. Заключительный этап представлял собой обработку данных тестирований с использованием методов математической статистики.

Педагогическое исследование проводилось во время тренировочных занятий в спортивном зале при соблюдении стандартных условий, что дало возможность определить уровень физической подготовленности юных спортсменов. Программа тестирования была составлена на основании методических рекомендаций. В исследованиях применялся комплекс тестов, состоящий из четырех контрольных упражнений: прыжок в длину с места; углы на гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; наклон (исходная позиция — стоя на гимнастической скамейке).

Предварительное тестирование проводилось в сентябре 2013 г., в нём приняли участие 11 человек группы НП 1-го года обучения; повторное тестирование, также в количестве 11 испытуемых, проведено в марте 2014 г. Это позволило проследить динамику спортивных результатов внутри группы.

Анализ результатов предварительного и повторного тестирования физической подготовленности юных спортсменов. Начинателями батутистами было выполнено 4 контрольных упражнения. В ходе дальнейшей обработки данных следовало выяснить, являются ли существенными количественные различия между результатами предварительного и повторного тестирования группы. Ниже представлены данные исследований, проведённых в сентябре 2013 г. (таблица 1) и марте 2014 г. (таблица 2) в группе (НП).

Т а б л и ц а 1 — Результаты предварительного тестирования группы НП-1, сентябрь 2013 г.

Фамилия, имя	Год рождения	Углы	Прыжок в длину, см	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	Наклон, см
1. Акуленко Софья	2007	20	115	12	10
2. Степаненко Владислав	2006	21	160	13	8
3. Дорошкевич Нина	2007	13	125	20	10
4. Гапеев Герман	2006	12	150	25	10
5. Понтаплёв Артём	2007	12	110	18	6
6. Минченко Ирина	2006	9	152	10	10
7. Воробьёв Арсений	2008	9	100	18	6
8. Матвеев Егор	2007	15	115	12	4
9. Смотрикина Виктория	2006	12	105	10	2
10. Голиков Дмитрий	2008	10	100	10	7
11. Исачкова Арина	2008	9	110	5	9

Т а б л и ц а 2 — Результаты повторного тестирования группы НП-1, март 2014 г.

Фамилия, имя	Год рождения	Углы	Прыжок в длину, см	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	Наклон, см
1. Акуленко Софья	2007	29	140	16	13
2. Степаненко Владислав	2006	24	165	20	10
3. Дорошкевич Нина	2007	18	135	20	13
4. Гапеев Герман	2006	12	140	20	10
5. Понтаплёв Артём	2007	13	115	18	10
6. Минченко Ирина	2006	16	155	23	15
7. Воробьёв Арсений	2008	11	120	18	12
8. Матвеев Егор	2007	15	120	12	10
9. Смотрикина Виктория	2006	12	105	8	5
10. Голиков Дмитрий	2008	19	125	16	13
11. Исачкова Арина	2008	16	125	8	13

Анализ количественных характеристик результатов показал положительную динамику роста последних. Юные батутисты увеличили спортивные показатели (в среднем): Акуленко — на 13,2%, Степаненко — на 12,3%, Дорошкевич — на 9,4%, Гапеев — на 2,7%, Понтаплёв — на 9,5%, Минченко — на 16,5%, Воробьёв — на 11%, Матвеев — на 8,9%, Смотрикина — на 6,3%, Голиков — на 16,6%, Исачкова — на 14,9%.

Количественные различия результатов между предварительным и повторным тестированием, составили:

1) Акуленко: углы — 14,5%, прыжок в длину — 12,2%, сгибание и разгибание рук в упоре лежа — 13,4%, наклон — 13%;

2) Степаненко: углы — 11,5%, прыжок в длину — 10,4%, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа — 15,4%, наклон — 12,5%;

3) Дорошкевич: углы — 13,9%, прыжок в длину — 10,8%, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа — подтвердила прошлый результат, наклон — 13%;

4) Гапеев: углы — подтвердил прошлый результат, прыжок в длину — снизил результат на 9,4%, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа — снизил результат на 8%, наклон — подтвердил прошлый результат;

5) Понтаплёв: углы — 10,9%, прыжок в длину — 10,5%, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа — подтвердил прошлый результат, наклон — 16,7%;

6) Минченко: углы — 17,8%, прыжок в длину — 10,2%, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа — 23%, наклон — 15%;

7) Воробьёв: углы — 12,3%, прыжок в длину — 12%, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа — подтвердил прошлый результат, наклон — 20%;

8) Матвеев: углы и в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа — подтвердил прошлый результат, прыжок в длину — 10,5%, наклон — 25%;

9) Смотрикина: углы и в прыжках в длину — подтвердила прошлый результат, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа — снизила результат на 8%, наклон — 25%;

10) Голиков: углы — 19%, прыжок в длину — 12,5%, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа — 16%, наклон — 18,6%;

11) Исачкова: углы — 17,8%, прыжок в длину — 11,4%, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа — 16%, наклон — 14,5%.

При оценке показателей по шкале нормативных требований выяснилось, что большинство батутистов выполнили контрольные упражнения на «хорошо» и «отлично».

Углы — средний показатель первого тестирования составил 13 (по шкале нормативных требований соответствует оценке «8»), после повторного тестирования показатель — 17 (оценка «10»), прыжок в длину с места — 122 см (оценка «7») — первый результат, повторное тестирование — 131 см (оценка «9»), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа —

14 (оценка «10») изначально, повторное тестирование — 16 (оценка «10»), наклон — 7 см (оценка «6») в первом случае, повторное тестирование — 9 см (оценка «8»).

Это свидетельствует о том, что у большего количества испытуемых произошли существенные изменения в развитии физических качеств.

Заключение. Конечный результат юных прыгунов на батуте в большей мере зависит от уровня развития взрывной силы. Поэтому рекомендуется использовать преимущественно разнообразные прыжковые упражнения с акцентом на быстрое выполнение с незначительным общим силовым фоном [3, с. 184].

Список цитируемых источников

1. *Болобан, В. Н.* Юный акробат / В. Н. Болобан. — Киев : Здоровье, 1982. — 76 с.
2. *Верхошанский, Ю. В.* Основы специальной подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. — М. : Физкультура и спорт, 1988. — С. 58, 61.
3. *Данилов, К. Ю.* Тренировка батутиста / К. Ю. Данилов. — М. : Физкультура и спорт, 1983. — С. 184.

Материал поступил в редакцию 20.02.2014 г.

УДК 796

*Е. А. Масловский*¹, *А. П. Саскевич*²

¹ Учреждение образования «Полесский государственный университет», Пинск

² Учреждение образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина», Мозырь

ПАРАМЕТРИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТКАМИ СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НЕПРОФИЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. В составе средств с общефизической направленностью ведущие позиции заняли по праву комплексы упражнений с силовой направленностью, разнообразные физические упражнения комплексного, избирательного, гармоничного, регионального и локального воздействия. Существенно повысилась доля силовых упражнений с гантелями, блочными устройствами, резиновыми амортизаторами, а также отмечены попытки использования гирь нестандартного веса (в 3–4 раза меньше обычных).