

9. Сысоева, Ю. В. Проблема допинга в современном спорте / Ю. В. Сысоева, А. В. Седнев. – Текст : непосредственный, электронный // Молодой ученый. – 2019. – № 11 (249). – С. 268–269. – URL: <https://moluch.ru/archive/249/57248/>. – Дата доступа: 08.04.2020.

УДК 796.093.62:796.058

КОНТРОЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ В ОПРЕДЕЛЕНИИ АБСОЛЮТНОЙ СИЛЫ У ДЕСЯТИБОРЦЕВ

Романов И.В.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

В 1912 году в Швеции легкоатлетическое десятиборье официально было включено в программу V Олимпийских игр. Это сложная дисциплина легкой атлетики, состоящая из десяти разных по структуре и характеру упражнений. Соревнования проводятся последовательно в течение двух дней: в 1-й день - бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400 м, во 2-й день - бег на 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег на 1500 м. Предложенная более 100 лет назад программа по десятиборью не утратила своей актуальности до настоящего времени и сохранилась в своем первоначальном виде. Единственное исключение составили Олимпийские игры 1912 года – десятиборье проводилось в три дня вместо двух [2, 4].

Для выполнения метаний в десятиборье важную роль имеет абсолютная сила. Но в прыжковых и беговых видах многоборья основное значение имеет относительная сила. Поэтому в тренировке десятиборца важно развивать абсолютную силу не в ущерб относительной. Десятиборцы не могут развить абсолютную силу как метатели - для этого требуется значительная физическая сила и большой вес спортсмена. В то же время этот вес будет тяжелым грузом тянуть спортсмена к земле во время прыжков в высоту и с шестом. Он будет мешать ему на спринтерских дистанциях в беге с барьерами и в беге на 1500 м [3].

В нашей статье мы попытаемся подобрать контрольно-педагогические испытания для определения оптимального развития абсолютной силы на этапах спортивной подготовки десятиборца.

Проведение контрольно-педагогических испытаний имеет своей целью определение состояния физической подготовленности многоборцев, а также выявление сдвигов, произошедших в показателях общей и специальной физической подготовленности во время тренировочного процесса.

На основании теоретических положений и рекомендаций из обширного круга контрольно-педагогических испытаний, широко применяющихся в практике физической культуры и спорта, нами были отобраны наиболее информативные тесты, имеющие высокую корреляционную связь между показателями абсолютной силы, необходимой многоборцу для достижения высоких результатов.

При отборе тестов мы исходили из того, что они должны выполнять не только контрольные функции, но и органически вписываться в учебно-тренировочный процесс. Выбор тестов осуществлялся, исходя из следующих соображений:

– практический опыт и рекомендации по использованию данных тестов в качестве контрольных;

- теоретическое предположение, что данный тест измеряет именно абсолютную силу многоборца;
- доступность и простота в исполнении.

Использовались следующие тестовые задания.

Приседание со штангой (показатель уровня развития силовых качеств). Штанга должна быть расположена на стойках на уровне ключиц. Далее следует подойти к штанге, расположенной на уровне ключиц, взяться за гриф прямым закрытым хватом. Ширина постановки ладоней подбирается индивидуально. Плотно сжать ладонями гриф, слегка подсесть на ногах и шагнуть вперед. Пройдя под штангой, подставить вторую стопу и приподняться. Напрячь мышцы ног, распрямить колени и снять вес с упоров. Сделать шаг назад, затем подставить вторую ногу. Не нужно далеко отходить от стоек. Направить взгляд под углом вверх. Это поможет удерживать поясницу прогнутой и снизит риск потери равновесия. Стопы расставить шире плеч и развернуть носки слегка в стороны. Зафиксировать такое положение и максимально сконцентрироваться перед приседом. С глубоким вдохом начинать отводить таз назад и разводить колени в стороны, при этом обратить внимание, чтобы плечи не «завалились» вперед (лучше в этом моменте подстраховывать – придерживать плечи ладонями сзади). Опустившись в нижнюю точку, сразу же начать подниматься, мощно делая выдох. При этом подъем осуществляется за счет распрямления ног, а не разгибания спины. При выполнении приседания со штангой должно быть 3 страхующих: 2 – по бокам штанги и третий – сзади. Начинать приседание нужно приблизительно с веса 70 % от личного рекорда и постепенно увеличивать вес до максимального. Засчитывается максимально поднятый вес.

Жим штанги лежа (показатель уровня развития силовых качеств). Выполняется лежа на спине на горизонтальной скамье. Исходное положение – штанга удерживается строго на вытянутых руках. Ноги должны стоять на полу, ягодицы – плотно прижатыми к поверхности скамьи, лопатки – сведенными, а грудная клетка – выставленной вперед. Опускание происходит до касания груди, и затем гриф (после небольшой паузы) снова выжимается на вытянутые руки. Опускать штангу следует на задержке дыхания, поднимать – делая глубокий выдох. При выполнении жима лежа должно быть 3 страхующих: два – по бокам штанги и третий – сверху. Начинать жим нужно приблизительно с веса 70 % от личного рекорда и постепенно увеличивать вес до максимального. Засчитывается максимально поднятый вес [1].

Одним из главных звеньев управления подготовкой спортсменов-многоборцев является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов. Он используется не для отчисления спортсмена из группы за невыполнение теста, а для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. В таблице мы приблизительно приведем данные абсолютной силы для достижения определенного результата (таблица 1).

Таблица 1 – Нормативные оценки в абсолютной силе на различных этапах подготовки десятиборцев

Квалификация спортсмена	Приседание со штангой	Жим штанги лежа
Юношеские разряды	70 % от собственного веса	60 % от собственного веса
III разряд	80 % от собственного веса	70 % от собственного веса
II разряд	70 кг	60 кг
I разряд	80 кг	70 кг
КМС	100 кг	90 кг
МС	120 кг	110 кг
МСМК	140 кг	120 кг
МСМК и выше	150 кг и более	130 кг и более

Для получения более объективных данных условия тестирования должны быть максимально стандартизированы (контрольные упражнения выполнять в одних и тех же условиях, предусмотренных соответствующими методиками; осуществлять инструктаж спортсменов с ориентацией на демонстрацию максимальных результатов; исследования проводить в одно и то же время суток в условиях относительно полного восстановления и т.д.) [5].

Первый раз педагогический контроль по перечисленным тестам для получения исходной информации наиболее целесообразно проводить в начале подготовительного периода, когда спортсмен начинает приобретать устойчивое спортивное состояние.

Второе контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Цель его – проверка эффективности выполненных нагрузок в течение первого подготовительного периода.

Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа, накануне первых весенних соревнований. Цель – проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зимнего соревновательного периода.

После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения контрольного норматива.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки за 1-1,5 месяца до соревнований [5].

Таким образом, для определения абсолютной силы у десятиборцев рекомендуется использовать два контрольных норматива: приседание со штангой, жим лежа со штангой. Результаты в контрольно-педагогических испытаниях не должны сильно отличаться от рекомендуемых. Если спортсмен не вкладывается в нормативы по развитию абсолютной силы, то ему сложно соревноваться в видах по метаниям, если нормативы многоборцем выполняются значительно выше рекомендуемых, то ему трудно выступать в прыжковых и беговых видах десятиборья. Поэтому многоборцу важно придерживаться оптимального развития абсолютной силы.

Литература.

1. Баранаев, Ю.А. Прогнозирование двигательных способностей спринтеров на этапе начальной спортивной специализации : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю.А. Баранаев. – Минск, 2010. – 155 с.

2. Романов, И.В. Анализ стартовой реакции многоборцев: совершенствование тренировки в десятиборье / И.В. Романов // Весн. Віцебск. дзярж. ун-та. – 2018. – №2(99). – С. 99–103.

3. Юшкевич, Т.П. Пути совершенствования процесса подготовки десятиборцев высокой квалификации / Т.П. Юшкевич, И.В. Романов // Мир спорта. – 2012. – № 3. – С.3–9.

4. Куду, Ф.О. Размышления о декатлоне / Ф.О. Куду // Легкая атлетика. – 1968. – №9. – С. – 6–7.

5. Легкая атлетика (многоборье): программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / А.Л. Новиков, Ю.А. Баранаев. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2009. – 92 с.

УДК 624.01.378

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Савко Э.И., Хожемпо С.В.

УО «Белорусский государственный университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что здоровым быть невозможно без занятий физической культурой. Древнегреческий философ Платон называл движение «целительной частью медицины», а писатель и историк Плутарх говорил, что это кладовая жизни. Всегда ли мы ценим то, чтобы эта «кладовая» не опустошалась? К сожалению, нет.

Физическая культура (ФК) должна входить в жизнь человека с раннего возраста. При этом очень важным является момент выбора степени нагрузок на организм, здесь нужен индивидуальный подход. Ведь чрезмерные нагрузки на организм человека как здорового, так и с каким-либо заболеванием, могут причинить ему вред.

В условиях современного постиндустриального общества с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование), резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также различного рода отклонениям в состоянии здоровья. Сегодня чисто физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный труд. Интеллектуальный труд резко снижает физическую работоспособность организма. Поэтому ФК выступает как вид и как тип общественной практики. Как вид отражает специфику данного вида воспитательной деятельности, как тип – несет в себе все основные свойства социальной системы общества.

К основным принципам ФК можно отнести:

принцип оздоровительной направленности. Педагог так должен организовать занятие по ФВ, чтобы компенсировать недостаток двигательной активности, совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям. Сохранять и укреплять здоровье;

принцип образовательной направленности. На занятиях студент должен получать знания о методах и современных методиках сохранения и укрепления здоровья, как традиционных, так и нетрадиционных. Должен владеть практическими навыками восстановления и сохранения здоровья, ведения здорового образа жизни;