

отримані дані, що для висококваліфікованого спортсмена вагою 108кг рівноцінною буде сума двоборства 435кг (197.5+237.5), а для низькокваліфікованого 130кг (60+70).

Отримані дані підтверджуються практичними спостереженнями за юними спортсменами. На початкових стадіях різниця в результатах атлетів різних вагових категорій невелика. Молоді атлети важких категорій повільно в порівнянні з атлетами легших категорій виконують розрядні нормативи і мають значно гірші показники за таблицею Сінклера. Нами були розроблені в електронних таблицях формули які дозволяють швидко перетворювати результати одних вагових категорій в рівноцінні результати для других вагових категорій. Ці таблиці є універсальними і придатні для розробки кваліфікаційних нормативів.

ВИСНОВКИ:

1) Застосування спортивної класифікації України висуває неадекватні вимоги для атлетів різних категорій, особливо на початкових етапах спортивної майстерності. Атлети важких категорій знаходяться у гіршому положенні, щодо виконання розрядних норм.

2) При побудові тренувального процесу необхідно враховувати вагову категорію спортсмена.

3) Пропорції між спортивними результатами атлетів різної кваліфікації є різними. З ростом спортивної кваліфікації пропорція буде збільшуватись.

РОЗРОБКА І ЗАСТОСУВАННЯ БАГАТОБОРНИХ ТЕСТІВ В УЧБОВО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ СТИБУНІВ У ВИСОТУ

ЛЕВКОВСЬКИЙ ВІТАЛІЙ

Український державний університет фізичного виховання і спорту

У системі підготовки юних стрибунів у висоту оцінка стану і прогнозування розвитку спортивної форми базується на засосуванні спеціальних завдані - тестів.

Але вивчення літературних джерел, бесіди з тренерами, спортсменами виявили деякі закономірності контрольних завдань, розроблених наукою і перенесених з різних видів спорту.

Часто тести стають засобами підготовки і втрачають свою цінність як об'єктивні показники визначених якостей, до того ж часте застосування контрольних вправ призводить до швидкого входження у стан спортивної форми.

Однією з проблем педагогічного контролю є методологія тестових завдань - уніфікація, технологія проведення, стандартизація і способи отриманих результатів.

Найбільше всі провідні спеціалісти відзначають як позитивну сторону тестів їх значущість для самих спортсменів. Постійна інформація про розвиток тієї чи іншої спеціальної якості позитивно впливає на психічний стан спортсмена, викликає прагнення покращити результати в окремих вправах.

Під час підготовки юних стрибунів у висоту на практиці все частіше застосовують багатоборні /часто з 10 вправ-видів/ тести, проведення яких в залежності від підготовленості спортсменів можуть займати 2-3 дні.

При розробці багатоборних тестів обов'язково необхідно враховувати відповідність контрольних вправ завданням етапів підготовки.

Інтенсивність проведення тестування повинна відповідати тій, з якою виконується більша частина загального обсягу на даному етапі.

Збільшення інтенсивності при тестуванні в порівнянні з інтенсивністю загального обсягу призводить до "форування" спортивної форми юних стрибунів у висоту.

Застосування багатоборних тестів особливо ефективне, коли іспити проводяться у змагальній формі, для чого підбираються 5-6 спортивних прибілизно однакової підготовленості.

Сума очок кожного спортсмена визначається за спеціальною таблицєю, що розробляється тренером.

В залежності від етапів підготовки можна використовувати такі комплекси:

1 - стрибок у висоту, стрибок у довжину з розбігу, біг 30 м. з бар'єрами, стрибок у довжину з місця, біг 20 м. з низького старту, 2 стрибки на одній нозі /лівій/ з підбіжки, 2 стрибки на одній нозі /правій/ з підбіжки, біг 30 м. з ходу, біг 60 м. з високого старту, потрійний стрибок з розбігу.

2 - стрибок у довжину з розбігу, біг 30 м. з ходу, 5 стрибків з ноги на ногу з підбіжки, біг 40 м. з низького старту, потрійний стрибок з розбігу, 2 стрибки на одній нозі /лівій/ з підбіжки, біг 60 м. з низького старту, 2 стрибки на одній нозі /правій/ з підбіжки, біг 100 м. з низького старту, 10 стрибків з місця з чергуванням ніг.

Контрольні вправи приведені в наборі, черговість визначається в залежності від поставлених завдань.

При застосуванні багатоборних тестів для юних стрибунів у висоту легко домогтися ідентичності умов під час проведення послідовних обстежень, що дуже важливо.

На відміну від перенесених з гімнастики, спортивних ігор, важкої атлетики та інших видів спорту тестів багатоборні легкоатлетичні контрольні вправи мають специфічний характер, найбільш повно відображають досягнутий рівень підготовленості, дозволяють оптимізувати систему поточного і етапного контролю за спеціальною фізичною підготовленістю юних стрибунів у висоту.

ВИКОРИСТАННЯ ДЕЯКИХ ПСИХОМОТОРНИХ ТЕСТІВ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ВУЗЬКОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ У ЖІНОЧИХ ВИДАХ АКРОБАТИКИ

КОМИССАРЕНКО АЕЛІТА

Український державний університет фізичного виховання і спорту

Специфіка спортивної діяльності впливає на процес формування і прояву типологічних особливостей спортсменів. Враховування типологічних особливостей акробатів дозволяє підвищити ефективність процесу підготовки спортсменів високої кваліфікації взагалі, та такого його аспекту, як вибір вузької спеціалізації. В парно-групових видах акробатики необхідність точно реагувати на рухи партнера є головною особливістю діяльності, яка часто відбувається за умов обмеження зорового контролю, де важливу роль відіграють як абсолютна швидкість реагування, так і його своєчасність (А.В.Тишлер, 1976; В.П.Коркін, 1981; Н.І.Тихонов, 1986; В.М.Болобан, 1990 та ін.).

З метою виявлення типологічних особливостей висококваліфікованих акробаток, в залежності від їх функціональних обов'язків, нами досліджено 48 майстрів спорту і майстрів міжнародного класу за раніше апробованими та відомими у спортивній практиці наукових досліджень методиками.

Нами визначались: кількість точних реакцій (Т) і показник стабільності реакцій (S), відносна частота точних реакцій (К,%), алгебраїчна сума відхилень (Σ_n), латентний період простої сенсомоторної реакції (ЛПСМР), час одиночного руху простої сенсомоторної реакції (t), максимальний темп рухів за 10 сек. (Т-Т_{max}).

Результати досліджень. 1. Більша кількість точних перцептивних реакцій (ПР) у нижніх акробаток в парах (Нп) та середніх у групах (С). Верхні у групах (Вг) точніші за верхніх у парах (Вп), але в останніх найвищий S=0.42. Т рецепторних реакцій (РР) майже однакова у: Нп і верхніх у змішаних парах (Взп); Вг і С, і, менша у нижніх у групах (Нг), але у Нг вищий S=0.48. Різниця між Вп - Вг і Вп - Взм вірогідна (критерій Стьюдента t=3.67, критерій Вільксона W=75). Нами виявлено зниження точності реакцій від нижніх до верхніх у парах. Ці