

## АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Захаренко О.А.*

*Научный руководитель*

*к.п.н., доцент Строева И.В.*

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и  
туризма*

Подготовка квалифицированных спортсменов является актуальной проблемой вопросом теории и методике конькобежного спорта. Рост спортивного мастерства в конькобежном спорте определяется рациональным соотношением основных разделов тренировочного процесса, в частности, общей и специальной физической подготовки.

Анализ научно-методической литературы показывает, что вопросам развития двигательных способностей и совершенствованию методики тренировки конькобежцев накоплен значительный материал (А.Ю.Титлов, 2012; И.Н.Трутаева 2013). Исследователи отмечают, что прогресс в конькобежном спорте обеспечивается научно обоснованным подходом к тренировочному процессу: развитию физических качеств юных спортсменов, росту объема и интенсивности тренировочных нагрузок, организации их оптимального соотношения. Педагогический контроль в системе управления тренировкой спортсменов рассматривается как средство обеспечения информацией о важнейших сторонах тренировочного процесса и оценки его эффективности. Информация об основных параметрах, полученная с помощью систематического контроля, позволяет проводить коррекцию тренировочного процесса и выводить спортсменов на более высокий уровень результатов.

Результаты комплексного контроля способствуют выбору оптимальных нагрузок, что снижает неблагоприятные воздействия предельных тренировочных и соревновательных режимов современного

спорта. В настоящее время без наличия объективной информации о состоянии двигательной функции спортсменов невозможно управление тренировочным процессом. Проблема комплексного контроля решена не в полной мере. Недостаточность научных исследований по вопросам развития физических качеств конькобежцев различной квалификации снижает эффективность тренировочного процесса работы по подготовке квалифицированных конькобежцев.

В связи с этим, анализ физической подготовленности конькобежцев различной квалификации и результатов соревновательной деятельности является актуальной задачей для теории и практики конькобежного спорта.

Цель исследования – анализ показателей общей физической подготовленности и результатов соревновательной деятельности конькобежцев различной квалификации.

В педагогическом эксперименте принимали участие 17 юношей, занимающихся конькобежным спортом, из них мастеров спорта – 3 человека, кандидатов в мастера спорта – 6 человек, спортсменов 1 разряда – 8 человек. Педагогический эксперимент носил констатирующий характер, в период проведения исследований спортсмены занимались конькобежным спортом по программе ДЮСШ для этапа спортивного совершенствования.

Для контроля уровня физической подготовленности спортсменов использовался комплекс тестов, характеризующих уровень развития быстроты, выносливости, силы и скоростно-силовых способностей.

Анализ общей физической подготовленности юношей, занимающихся конькобежным спортом, показал, что рост спортивного мастерства сопровождается улучшением общей физической подготовленности спортсменов. Так, мастера спорта имеют существенно более высокий уровень развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей, по сравнению с конькобежцами – кандидатами в мастера спорта. Спортсмены – кмс показали достоверно более высокий уровень развития скоростно-силовых способностей, по сравнению с конькобежцами 1

разряда. Результаты исходного тестирования соответствуют нормативам общей физической подготовленности конькобежцев соответствующей квалификации. Аналогичные результаты получены в исследованиях Н.Ф.Полозковой [3], Б.Ф.Вашляева [2].

Интенсивность роста уровня физической подготовленности у конькобежцев различной квалификации также была различной. Наименее выраженные темпы роста отмечены у спортсменов высшей квалификации. Так, средний прирост уровня развития физических качеств у мастеров спорта составлял от 0,8 до 3,3%. При этом наиболее высокие темпы роста отмечены у скоростно-силовых показателей и выносливости. Низкие темпы общей физической подготовленности мастеров спорта объясняются исходно более высокими результатами, которые обеспечивают спортсменам успешное выступление в соревнованиях.

У конькобежцев – кандидатов в мастера спорта прирост результатов контрольных упражнений был наиболее высоким и составлял 1,4% до 7,5%. Максимальный прирост наблюдался у показателей скоростно-силовых способностей. Спортсмены – кандидаты в мастера спорта имели начальный высокий уровень подготовленности, однако тренировочные воздействия способствовали их дальнейшему росту результатов.

Прирост результатов тестирования у конькобежцев 1 разряда составлял от 1,6 до 5,5%. У конькобежцев 1 разряда максимальными темпами совершенствовались такие физические качества, как сила и выносливость. Полученные данные в целом согласуются с результатами, приводимыми в научно-методической литературе, однако уточняют темпы роста уровня физической подготовленности конькобежцев.

Основным критерием успешности тренировочного процесса являются результаты соревновательной деятельности. Результаты в беге на коньках, показанные мастерами спорта, кандидатами в мастера спорта и спортсменами 1 разряда составили: на дистанции 500 м – 38,4; 40,7 и 44,8 с;

на дистанции 1000 м – 75,5; 81,1 и 90,1 с; на дистанции 1500 м – 115,6; 124,9 и 139,6 с; на дистанции 3000 м – 243; 264 и 295 с.

Конькобежцы – мастера спорта показали достоверно более высокие результаты по сравнению с кандидатами в мастера спорта в беге на коньках на 3000 метров ( $p < 0,01$ ). У спортсменов – кандидатов в мастера спорта и конькобежцев 1 разряда наблюдались достоверные различия в беге на коньках на дистанциях 500 м ( $p < 0,05$ ), 1000 м ( $p < 0,05$ ), 1500 м ( $p < 0,05$ ), 3000 м ( $p < 0,01$ ). Между мастерами спорта и спортсменами 1 разряда выявлены достоверные различия в результатах бега на коньках на всех дистанциях ( $p < 0,01$ ).

Таким образом, высокий уровень общей физической подготовки является важнейшим фактором роста спортивных достижений в скоростном беге на коньках.

#### Литература:

1. Баканов М.В. Программирование тренировочного процесса конькобежцев высокой квалификации с учетом факторной структуры подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.В.Баканов. – М., 2005. – 20 с.
2. Вашляев Б.Ф. Тренировка квалифицированных конькобежцев / Б.Ф.Вашляев. – Екатеринбург, 2007. – 186 с.
3. Полозкова Н.Ф. Алгоритм индивидуализации подготовки конькобежцев высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Ф.Полозкова. – Челябинск, 2009. – 24 с.
4. Трутаева И.Н. Теория и методика конькобежного спорта / И.Н.Трутаева, И.В.Мартыненко.- Челябинск, 2013. - 52 с.