

Взаимосвязь специальной подготовленности шорт-трековиков 14-16 лет с результатами соревновательной деятельности

*Трошкин Г.В. – студент 3 курса факультета
физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный
университет спорта»*

Актуальность исследования. Шорт-трек – молодой вид спорта и в наше время он все больше и больше набирает популярность и развивается как олимпийский вид спорта [3].

Анализ современного состояния шорт-трека выявил тенденцию постоянного роста результатов и мастерства спортсменов. Дальнейший рост достижений спортсменов напрямую зависит от того, насколько верно определены пути дальнейшего совершенствования спортивной тренировки [1, 2].

С биологической точки зрения, развитие и совершенствование организма, его функциональных возможностей применительно к требованиям того или иного вида спорта должно протекать как приспособление к оптимальным тренировочным воздействиям, повторяющимся на протяжении многих недель или месяцев, сколько необходимо организму для достижения нужного уровня подготовленности [1, 3]. Именно из этого следует правильное утверждение, что у каждого спортсмена оптимальное развитие спортивной формы протекает по-своему, и по продолжительности, и по скорости повышения тренированности [4].

Оценивая специальную физическую подготовленность, можно прогнозировать перспективы и результаты соревновательной деятельности спортсмена, а также корректировать тренировочный процесс [5].

В связи с этим проведение круглогодичной тренировки требует оптимального планирования, обеспечивающего заранее предусмотренные изменения тренировочных требований и подготовленности. Данное положение возможно реализовать только при постоянном контроле состояния спортсмена.

В соответствии с данным положением и детальным изучением влияния состояния специальной подготовленности на результативность соревновательной деятельности были поставлены и решены следующие **задачи**:

Выявить перечень показателей специальной подготовленности шорт-трековиков 14-16 лет.

Изучить результаты тестов, определяющих специальную подготовленность шорт-трековиков 14-16 лет.

Определить влияние показателей специальной подготовленности на результат соревновательной деятельности.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач был использован комплекс методов исследования, который включал в себя анализ и обобщение литературных данных, педагогические наблюдения, констатирующий педагогический эксперимент, тестирование специальной подготовленности (прыжок в длину с места, удержание положения посадки на время, удержание равновесия на правой в позе Ромберга, круг со старта на льду, 2 круга сходу на льду), методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе комплексной спортивной школы ФГБОУ ВО «СГУС» в период с сентября по декабрь 2022 г., в котором приняло участие 12 юношей и 12 девушек в возрасте 14-16 лет.

Результаты исследования. Проведённое тестирование вне льда позволило установить, что средняя дальность прыжка в длину с места у юношей составила $214,87 \pm 10,71$ см (пять спортсменов показали результат выше среднего значения в группе, у четверых – среднее и у трех – ниже среднего); у девушек результат составил $179,16 \pm 8,9$ см (пять из них показали результат выше среднего значения в группе, у четверых среднее значение, у трех – ниже среднего). Среднее время удержания положения посадки на время у юношей составило $56,75 \pm 1,16$ с (двое показали результат выше среднего значения в группе, у восьмерых среднее значение и у двух ниже среднего); у девушек результат составил $54,16 \pm 1,16$ с (три девушки показали результат выше среднего значения в группе, у шестерых среднее значение и у трех ниже среднего). Удержание равновесия на правой в позе Ромберга у юношей составило $32,12 \pm 1,46$ с (группа разделилась по четыре спортсмена, которые показали, соответственно, результаты ниже среднего, средний результат и результат выше среднего значения); у девушек показанный результат составил $32,16 \pm 1,16$ с (так же группа разделилась на равные три подгруппы по уровню проявления статического равновесия).

Результаты тестирования на льду показали, что среднее время преодоления круга со старта у юношей $12,01 \pm 0,74$ с (четверо показали результат выше среднего значения в группе, у двух спортсменов среднее значение и у шести – ниже среднего), у девушек – $13,51 \pm 1,27$ с (пять девушек из группы показали результат выше среднего показателя, у трех среднее значение и у четырех ниже среднего). На два круга с ходу у юношей результат составил $20,85 \pm 0,75$ с (четверо показали результат выше среднего показателя в группе, у двоих среднее значение и у шестерых ниже среднего), у девушек – $22,46 \pm 0,73$ с (5 показали результат выше среднего значения в группе, у троих среднее значение и у четверых ниже среднего).

В результате анализа соревновательной деятельности четверо юношей показали результат, который соответствует 1 взрослому разряду, результаты шестерых спортсменов юношей соответствуют 2 взрослому разряду, результаты еще двоих юношей соответствуют 3 взрослому разряду. У девушек результат пробегания дистанций соответствовал 1 взрослому разряду, у пяти девушек – 2 взрослому и четверых – 3 взрослому разряду. Спортсмены в текущем сезоне находятся на среднем уровне подготовленности относительно своего возраста,

это подтверждают их итоговые места в протоколе соревнований (девушки заняли места в диапазоне 11-25 из 37 участников, юноши – 10-23 из 45 участников). Показанные результаты зависят не только от специальной подготовленности и уровня мастерства спортсменов, но и от их моральной и тактической подготовки.

Проведенный корреляционный анализ результатов тестирования специальной подготовленности с результатами бега на дистанциях 500, 1000 и 1500 м позволил установить, что у юношей:

- результаты бега на 500 м наиболее взаимосвязаны с результатами таких специальных тестов, как круга со старта на льду ($r=0,950$), 2 круга с ходу на льду ($r=0,871$), удержание равновесия на правой в позе Ромберга ($r=-0,898$) и прыжок в длину с места ($r=-0,782$);

- результаты бега на 1000 м наиболее взаимосвязаны с результатами круга со старта на льду ($r=0,901$), удержание равновесия на правой в позе Ромберга ($r=-0,827$), 2 круга с ходу на льду ($r=0,818$);

- результаты бега на 1500 м наиболее взаимосвязаны с результатами бега на 2 круга со старта на льду ($r=0,742$), круг со старта на льду ($r=0,730$), удержание положения посадки на время ($r=-0,717$).

У девушек корреляционные взаимосвязи распределились следующим образом:

- результаты бега на 500 м наиболее взаимосвязаны с результатами круга со старта на льду ($r=0,924$), 2 круга с ходу на льду ($r=0,843$), удержание равновесия на правой в позе Ромберга ($r=-0,831$) и удержание положения посадки на время ($r=-0,815$);

- результаты бега на 1000 м наиболее взаимосвязаны с результатами круга со старта на льду ($r=0,858$), удержание равновесия на правой в позе Ромберга ($r=-0,712$), 2 круга с ходу на льду ($r=0,827$) и удержание положения посадки на время ($r=-0,921$);

- результаты на 1500 м наиболее взаимосвязаны с результатами 2 круга со старта на льду ($r=0,629$) и удержание положения посадки на время ($r=-0,938$).

Таким образом, установлено, что у шорт-трековиков 14-16 лет преобладающее влияние на результат соревновательной деятельности оказывают скоростно-силовые и координационные способности, которые и определяют специальную подготовленность спортсменов.

Выводы:

1. В результате анализа специальной научно-методической литературы и практического опыта тренеров выявлено, что для определения общей подготовленности спортсменов тренеры используют тесты, рекомендованные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт». Для специальной подготовленности в Федеральном стандарте тестов не представлено, но ряд авторов [1, 3, 4, 5] указывают, что такие тесты, как прыжок в длину с места, удержание положения посадки на время, удержание равновесия на правой в позе Ромберга, круг со старта на льду,

2 круга с ходу на льду, наиболее чётко отражают специальную подготовленность шорт-трековиков 14-16 лет.

2. В результате тестов, определяющих специальную подготовленность шорт-трековиков 14-16 лет, выявлено, что у юношей в структуре специальной подготовленности преобладают скоростно-силовые способности, у девушек – координационные.

3. Анализ корреляционных взаимосвязей позволил установить различную степень влияния специальных способностей на результат соревновательной деятельности у юношей и девушек. Так, у юношей с результатом 500 и 1000 м наиболее взаимосвязан результат круга со старта на льду, с 1500 м – 2 круга с ходу на льду. У девушек с 500 м – круг со старта на льду, с 1000 и 1500 м – удержание положения посадки на время. Результаты круга со старта на льду и удержание положения посадки на время оказывают влияние на двух из трех соревновательных дистанций как у юношей, так и у девушек.

Список использованной литературы:

1. Вашляев, Б.Ф. Тренировка квалифицированных конькобежцев: теоретические основы / Б.Ф.Вашляев. – Екатеринбург: Издатель Калинина Г.П., 2007. – 186 с.

2. Кугаевский, С.А. Взаимосвязи результатов различных соревновательных дистанций / С.А.Кугаевский // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2007. – № 6. – С. 20-23.

3. Кугаевский, С.А. Реализация средств подготовки шорт-трековиков в олимпийском цикле подготовки / С.А.Кугаевский // Физическое воспитание студентов творческих специальностей; под ред. Ермакова С.С. – Харьков, 2008. – № 6. – С. 59-64.

4. Никитушкин, В.Г. Развитие координационных способностей юных шорт-трековиков / В.Г. Никитушкин, А.В. Аулова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С. 36.

5. Разинов, Ю.И. Текущий контроль в подготовке спортсменов, занимающихся шорт-треком / Ю.И. Разинов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 11. – С. 49.