

Основи спортивного тренування

Таблиця 2

Показники в загальних спортивно-педагогічних тестах при відборі для занять на етапі початкової спеціалізації (12–13 років)

Вид	Біг 60 м, сек.		Трійний стрибок, м		Кидок ядра через голову, м		Метання хокейного м'яча, м	
	ю	д	ю	д	ю 6 кг	д 6 кг	ю 60 гр	д 60 гр
Метання	8,4–8,6	8,8–8,9	6,6–6,8	5,8–6,0	2–14	10–11	75	55
Метання списа	8,3–8,4	8,6–8,7	6,7–6,9	6,0–6,1	12–13	10–11	80	60

Література

1. Бизин В.П. Обучение легкоатлетическим метаниям. — Х.: «Основа», 1995. — 172 с.
2. Бизин В.П. Отбор перспективных легкоатлетов: Методическое пособие для студентов институтов физической культуры. — Харьков, 1988. — 45 с.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 92 с.
4. Воронкин В.И. Система подготовки спортсменов высшей квалификации в легкоатлетических метаниях: Учебное пособие для студентов и слушателей Высшей школы, тренеров ГЦОЛИФК. — М., ГЦОЛИФК, 1984. — 92 с.
5. Воронкин В.И. Основы системы подготовки спортивных резервов в легкоатлетических метаниях: Автореферат дис.доктора пед. наук: 13.00.04. — М., 1986. — 46 с.
6. Корогорский А. Отбор в метании копья // Легкая атлетика. — 1981. — № 5. — С. 6.
7. Рудерман Г., Комарова А. Отбор метателей // Легкая атлетика. — 1983. — № 3. — С. 12
8. Сергиенко Л., Алексеева С. Спортивный отбор // Легкая атлетика. — 1979. — № 2. — С. 4–5.

ТЕСТИ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРИДАТНОСТІ І РІВНЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАДМІНТОНІСТІВ

А.С. Лідо, Ф.Н. Должко

Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Визначити спортивну придатність — значить у першу чергу скласти прогноз подальшого росту результатів. З цією метою розроблені спеціальні тести, що базуються на основних компонентах гри.

1 компонент: Визначення напрямку польоту волана	Оперативне мислення Швидкість реакції на несподівану появу предмета	Тест 1-1 Тест 1-2
2 компонент: Вихід і вибір відповідної дії і початкова його підготовка	Швидкість пересування Спритність	Тест 1-3 Тест 1-4
3 компонент: Виконання удару й орієнтація в ігровій ситуації	Гнучкість плечового пояса Швидкість одиночного руху Оперативне мислення	Тест 1-5 Тест 1-6 Тест 1-7

Тест 1-1. Оперативне мислення

Успіх зустрічі багато в чому залежить від уміння гравця угадати відповідні дії партнера, що знахо-

диться в прямій залежності від рівня розвитку оперативного мислення. Спортсмени, які володіють швидким мисленням, завжди знаходяться в більш вигідному становищі з погляду рішення тактичних задач і економізації енергії. Визначити ступінь розвитку даної якості можна за методикою В.Н. Пушкіна. В основі її лежить гра — «Трійка». Суть тестів така: випробуваним пропонується, швидко рухаючи фішки, поставити їх у зазначене положення, виходячи з трьох варіантів. Причому необхідно фіксувати число ходів і час, витрачений на рішення кожного варіанта. Відомо, що спортсмени — ігровики й одноборці на рішення першого варіанта витрачають близько 6 секунд (оптимальне число ходів — 10), другого — 11 секунд (10 ходів) і на рішення третього — 4 секунди (6 ходів). Оцінюється оперативне мислення за тимчасовими показниками.

Час, витрачений на рішення трьох завдань (сек.)	Оцінка
21 і менше	Відмінно
22 — 24	Добре
25 — 28	Задовільно
29 і більше	Погано

Картка для тестування оперативного мислення:

1	2	3

3		2
	1	

3	2	1

2	1	
	3	

**Тест 1-2. Швидкість реакції
на несподівану появу предмета**

Володіючи цією якістю, спортсмен може домогтися переваги. Для визначення рівня розвитку даної якості пропонується такий тест.

На стінці крейдою креслять прямокутник 2×1,5 метри. Нижня риса знаходиться на відстані 1,5 метра від підлоги. Випробовуваний стає на відстані 4 метри від стінки по центру прямокутника. Тренер чи партнер, стоячи за його спиною на відстані 2 метрів, кидає тенісні м'ячі з максимальною силою. Кидки направляє в різні точки прямокутника. Кількість кидків 10. Фіксується число пійманих м'ячів.

Кількість пійманих м'ячів	Оцінка
9 — 10	Відмінно
8 — 6	Добре
5 — 4	Задовільно
3 і менше	Погано

Тест 1-3. Швидкість пересування

Однією з найважливіших якостей бадмінтоніста є швидкість пересування по майданчику. Чим він вище, тим більше часу залишається на підготовку і виконання удару, на рішення тактичних задач.

Для визначення швидкості пересування випробовуваним пропонується перебороти відстань 5 метрів. Зайнявши вихідну позицію на лінії 1, спортсмен пробігає з максимальною швидкістю до лінії 2. Торкнувшись носком будь-якої ноги цієї лінії, він починає пересуватися спиною до лінії 1. Рух вважається закінченим у момент виходу за лінію 1. Час проходження всієї дистанції фіксується секундоміром.

Час (сек.)	Оцінка
6,9 і менше	Відмінно
7,0—8,0	Добре
8,1—8,5	Задовільно
8,6 і більше	Погано

Тест 1-4. Спритність

Спритність — специфічна якість. Можна відзначитися гарною спритністю в гімнастиці і поганою у спортивних іграх. Оскільки спритність не має єдиного критерію оцінки, то в кожному окремому випадку вибирають той з них, що характерний для даного виду спорту. У бадмінтоні випробовуваному пропонується виконати жонгливання воланом. Дається 2 спроби.

Кількість ударів по волану в кращій спробі	Оцінка
41 — 55	Відмінно
31 — 40	Добре
21 — 30	Задовільно
до 20	Погано

Тест 1-5. Гнучкість плечового пояса

Удари зверху є основною зброєю бадмінтоніста. За отриманими даними, на їхню частку приходиться 65% всіх ударів, виконуваних у грі. Ефективність ударів зверху значною мірою залежить від гнучкості плечового пояса гравця.

Для визначення цієї якості пропонується тест, у якому випробовуваний, узявши хватом зверху гімнастичний ціпок, виконує викрут назад і вперед. Після виконання вправи фіксують ширину хвата по розподілах, нанесених на ціпок.

Ширина хвата (см)	Оцінка
55 — 70	Відмінно
71 — 85	Добре
86 — 100	Задовільно
101 — 115	Погано

Тест 1-6. Швидкість поодинокого руху

Заключною фазою підготовчих дій є удар ракеткою по волану. Висока швидкість поодинокого руху сприяє ефективному виконанню технічних прийомів у захисті і нападі. Спортсмен, що виконує ударний рух у більш короткий проміжок часу, завжди має перевагу — вона визначається більшою швидкістю вильоту волана, а це створює сприятливі умови для оперативного рішення тактичних задач в поодиноких і особливо в парних іграх.

Для визначення швидкості поодинокого руху пропонується такий тест. У випрямлених на рівні плечей руках тренер тримає по одному тенісному м'ячу. Випробовуваний стає навпроти в позі готовності на відстані одного метра від тренера. Тренер випускає один з м'ячів без усякої черговості і послідовності. Випробовуваний повинен спіймати падаючий м'яч хватом зверху. Дається 10 спроб.

Кількість пійманих м'ячів	Оцінка
8 — 10	Відмінно
6 — 7	Добре
4 — 5	Задовільно
1 — 3	Погано

Дану групу тестів з успіхом можна використувати для одержання даних про ефективність тренування.



Готується до друку!

Леонова В.А.

Л47 Через науку к олимпийским вершинам. — Харьков: «ОВС», 2003. — 352 с.
ISBN 966-7858-26-X.

В пособии с позиций исторического подхода освещаются современные аспекты развития художественной гимнастики.

Книга рассчитана на научных работников, преподавателей и студентов высших учебных заведений.

Содержание

От автора	3
Глава 1. ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ	5
1.1. Истоки современной художественной гимнастики	6
1.2. Исторические предпосылки создания классификационных программ по художественной гимнастике	9
1.3. От конкурсов до чемпионатов Советского Союза	22
Глава 2. ОТ ЧЕМПИОНАТОВ СССР ДО ЧЕМПИОНАТОВ ЕВРОПЫ, МИРА И ОЛИМПИЙСКИХ ИГР	27
2.1. Советские гимнастки на европейской арене (1978—1991 гг.)	28
2.2. Советские гимнастки на мировой арене (1963—1991 гг.)	38
2.3. Художественная гимнастика на Олимпийских играх (1984—2000 гг.)	50
2.4. Пятьдесят лет украинская художественная гимнастика на всесоюзной и международной арене ...	55
Глава 3. СПОРТИВНАЯ НАУКА И ПРАКТИКА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	61
3.1. Становление художественной гимнастики как учебной и научно-методической дисциплины	62
3.2. Становление художественной гимнастики как научной дисциплины	65
Глава 4. ПРОБЛЕМЫ НАУЧНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РОСТА СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	83
4.1. Проблемы спортивного отбора в художественной гимнастике	84
4.2. Научное обеспечение роста технического мастерства в художественной гимнастике	91
4.3. Проблемы управления тренировочным процессом в художественной гимнастике	161
4.4. Психологические аспекты подготовки в художественной гимнастике	219
4.5. Физическая подготовленность и развитие специальных физических качеств в художественной гимнастике	236
4.6. Подготовка педагогических и тренерских кадров в художественной гимнастике	287
4.7. Художественная гимнастика как средство гармонического развития и укрепления здоровья человека	310
Литература	343