

УКРАИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТА

На правах рукописи

ЯГЕЛЛО
МАРИНА ВЛАДИМИРОВНА

ПОСТАПНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЕННИСИСТОК
8-12-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки и оздоровительной
физической культуры

А в т о р е ф е р а т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Киев - 1994

Диссертацией является рукопись.

Работа выполнена в Украинском государственном университете физического воспитания и спорта.

Научный руководитель: кандидат педагогических наук,
профессор ЛАТЫШЕВИЧ Леонид Антонович

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,
профессор БОЛОБАН Виктор Николаевич;
доктор педагогических наук, профессор
ВИЛЬЧКОВСКИЙ Эдуард Станиславович

Ведущая организация: Академия физического воспитания и спорта в Гданьске, Министерство образования Польши.

Защита диссертации состоится " 7 декабря 1994 г.
в 14.30 на заседании специализированного совета Д 046.02.01
в Украинском государственном университете физического воспитания и спорта (252650, г.Киев-5, ул.Физкультуры, 1).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Украинского государственного университета физического воспитания и спорта (252650, г.Киев-5, ул.Физкультуры, 1).

Автореферат разослан " 5 " ноября 1994 г.

Ученый секретарь
специализированного совета,
доктор педагогических наук

Л.Я. ИВАЩЕНКО

ЛННБ України ім.В.Стефаника



00777322 (S)

Стефаника
раїна

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Специалисты в области физической культуры и спорта единодушны в утверждении особой роли оптимизации тренировочного процесса как средства вывода спортсменов на высший уровень достижений. Большинство концепций совершенствования спортивной подготовки подразумевают и включают батареи методов диагностики специальных способностей с опорой на модельные характеристики спортивной элиты (М.С.Бриль, 1980; В.В.Кузнецов, 1980; W.N.Platonow, H.Sozanski, 1991).

Попыткам разработки системы взглядов и методических подходов к обоснованию средств и методов специальной физической подготовки теннисистов было посвящено достаточное количество исследований (К.Јnotik, 1981; L.Merunka, 1985; Н.Ю.Верхошанская, 1985; А.П.Скородумова, 1986; J.Nohm, 1987; R.Schonborn, 1992). Однако в практике тренировочной работы рекомендации большинства авторов используются явно недостаточно, несмотря на значительную пропагандистскую работу.

Основной причиной этого, по нашему мнению, является отсутствие научно-обоснованной системы диагностических мероприятий, ориентированных на конкретный контингент занимающихся.

Решению такой проблемы может способствовать исследование, направленное на изучение критериев и методов специальной физической подготовленности теннисисток на фоне поэтапного (возрастно-квалификационного) педагогического контроля.

Подобная задача особенно актуальна по отношению к женским контингентам, уровень специальной физической подготовленности которых значительно ниже не только в абсолютном, но и в относительном измерении.

Вышеизложенное и определило актуальность диссертации.

Рабочей гипотезой нашего исследования является положение о возможности управления состоянием специальной физической подготовленностью юных спортсменов на основании показателей поэтапного педагогического контроля ведущих двигательных способностей, а также модельных характеристик специальной физической подготовленности различных возрастных групп.

Целью работы является повышение эффективности тренировочного процесса на основании показателей поэтапного педагогического контроля специальной физической подготовленности теннисисток.

В соответствии с целевой направленностью работы решались следующие конкретные задачи:

- 1) выявить и научно обосновать взаимосвязь уровня развития специальных физических способностей теннисисток с результатом их соревновательной деятельности и рейтингом;
- 2) исследовать динамику специальных физических способностей теннисисток в период начальной подготовки;
- 3) разработать систему тестов и комплексной оценки уровня развития двигательных способностей, а также модельные характеристики показателей специальной физической подготовленности теннисисток 8-12 лет;
- 4) разработать практические рекомендации по поэтапному контролю специальной физической подготовленности теннисисток.

Научная новизна работы состоит в том, что впервые:

- выявлена взаимосвязь уровня развития специальных физических способностей теннисисток с результатом их соревновательной деятельности и рейтингом;
- исследована динамика специальных физических способностей

теннисисток 8-12-летнего возраста;

- разработана система тестов и комплексной оценки уровня развития специальных двигательных способностей, а также модельные характеристики показателей специальной физической подготовленности теннисисток.

Теоретическая и практическая значимость работы и уровень внедрения научных разработок.

Теоретическая значимость работы заключается в выявлении динамики физических способностей теннисисток данного возрастного диапазона и разработки методологии нормативной оценки их СФП.

Практическая значимость. Полученные данные составляют реальную основу для построения индивидуальных программ и оптимизации процесса спортивной подготовки. Позволяют определить перспективность спортсмена, прогнозировать уровень соревновательной деятельности, вводить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Материалы исследований использованы при подготовке теннисисток в ДЮСШ, спортивных клубах, ШВСМ, а также в курсах лекций для студентов и слушателей ФПК в Варшаве и в Белой Подоляске (Польша).

Апробация работы и декларация личного вклада диссертанта в разработку научных результатов. По теме диссертации опубликовано 2 работы, в которых участие автора является определяющим, как с точки зрения проведения исследований, так и интерпретации их результатов.

По материалам исследований сделано 5 докладов на международных, республиканских и общеинститутских научных конференци-

ях, а также на научно-практической конференции тренеров по теннису в Варшаве.

Диссертация выполнена в соответствии с темой 2.3.2. (номер гос. регистрации 910026116) "Повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в спортивных играх" Сводного плана НИР Министерства Украины по делам молодежи и спорта на 1991-1995 г.г.

Основные положения выносимые на защиту:

- эффективность поэтапного педагогического контроля в естественных условиях спортивной подготовки 8-12-летних теннисисток;
- модельные характеристики и комплексная нормативная оценка уровня развития специальной физической подготовленности теннисисток;
- методические рекомендации по использованию поэтапного педагогического контроля СФП в реальных условиях.

Методология и методы исследования.

Методологией настоящего исследования являлся процесс познания закономерностей динамики формирования специальной физической подготовленности теннисисток 8-12 лет на начальном этапе многолетней подготовки.

Методы исследования.

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Метод опроса.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогическое тестирование.
5. Педагогический эксперимент.
6. Математико-статистические методы.

Предмет исследования – поэтапный контроль специальной физической подготовленности теннисисток. Основным объектом исследования являлась специальная физическая подготовленность 8-12-летних теннисисток.

Организация исследований. Исследования проводились в 1990-1994 гг., и включали три этапа: информационный (сбор материалов, анкетирование, стандартизация тестов), анализ соревновательной деятельности, основной эксперимент и разработка рекомендаций.

Всего в исследовании приняло участие 450 испытуемых.

Структура работы. Диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов и практических рекомендаций, библиографии (155 наименований), изложена на 123 страницах машинописного текста. иллюстрирована 20 таблицами и 8 рисунками.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Концепция представителей передовой практики

Для выявления концепции специалистов по использованию в процессе физической подготовки, на ее начальных этапах различной структуры физических упражнений, проводилось анкетирование.

На основании анализа результатов опроса и анкетирования можно утверждать следующее:

- существует концепция развития физических способностей теннисисток 8-10 и 11-12-летнего возраста ($0,74 > \chi > 0,54$; $p \leq 0,05$);
- на этапе начальной спортивной подготовки основное внимание уделяется развитию ловкости, быстроты, гибкости и скоростно-силовых качеств нижних конечностей;

- специалисты считают, что преимущественное развитие этих способностей в 8-10-летнем возрасте обеспечивает эффективность соревновательной деятельности во взрослом возрасте;

- результаты данного фрагмента исследования заставляют считать разделение педагогического контроля по двум этапам 8-10 и II-12 лет целесообразным.

Эффективность соревновательной деятельности теннисисток 8-10 и II-12 лет

Эффективность соревновательной деятельности (ЭСД) теннисисток анализировалась по общепринятой методике и дифференцировалась по трем показателям: активности, надежности и эффективности.

Лонгитудинальное исследование продемонстрировало, что положительная динамика ЭСД теннисисток в возрастном аспекте проявилась во всех трех показателях ($T=4,8$, $p < 0,05$; $T=9,4$, $p < 0,01$; $T=11,6$, $p < 0,01$).

Следующей частной задачей было выявление взаимосвязи показателей ЭСД с принятыми в исследовании тестами с целью выявления корреляционной структуры этих показателей и оценки влияния на них различных тестов батареи.

Соотношение взаимосвязей, структурное и возрастное, представленное на рисунке I, приводит к следующему заключению:

- все три показателя ЭСД достоверно связаны с показателями принятых тестов;

- наиболее информативны по отношению к показателям в 12-летнем возрасте испытуемых (II этап контроля) тесты "веер", "три точки" и "метание набивного мяча". На I этапе контроля (10-летний возраст) - "метание набивного мяча", "три точки" и бег 15м";

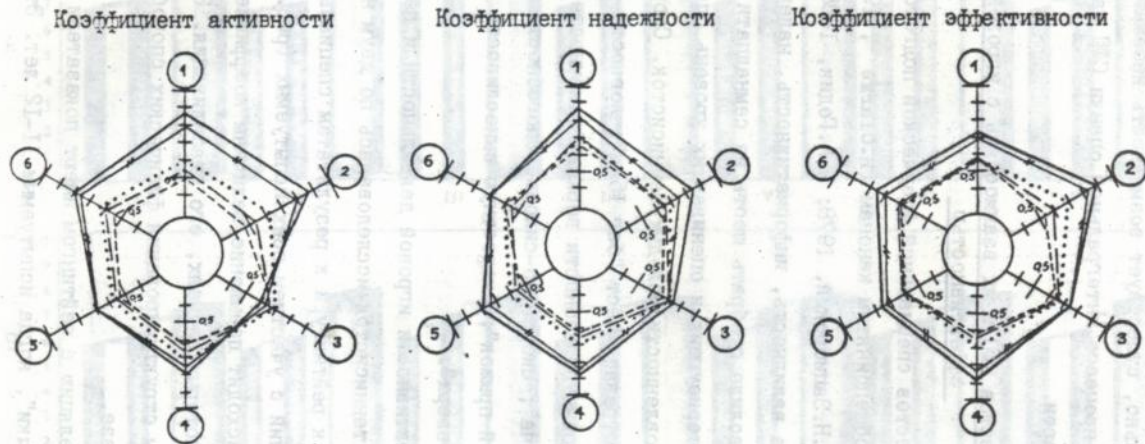


Рис. I. Корреляционные плеяды показателей эффективности соревновательной деятельности:
 1 - "веер"; 2 - метание набивного мяча; 3 - бег 15 м; 4 - "три точки";
 5 - тройной прыжок; 6 - прыжок вверх.

--- - 8 лет; - - - - 9 лет; - 10 лет; - · - · - 11 лет; ——— - 12 лет.

- так как коэффициенты корреляции различных тестов с ЭСД различаются незначительно, существует возможность избежать весовых коэффициентов в процессе интегральной оценки СФП на базе принятой тестовой батареи.

Стандартизация тестов СФП и их взаимосвязь с игровой эффективностью

Стандартизация тестов специальной физической подготовленности проводилась по общепринятым канонам (Н. Clarke , 1946; Н. Bechtold , 1963; В.Н. Зациорский, 1978; М.А. Годик, 1988). Исследование тестов на валидность, информативность, надежность и эквивалентность позволило отобрать шесть из семнадцати традиционных тестов, характеризующих и оценивающих уровень специальной физической подготовленности молодых теннисисток. Скоростные качества спортсменок отражает тест "бег 15 м"; ловкость - "три точки"; скоростно-силовые способности верхних конечностей - "метание набивного мяча"; скоростно-силовые способности нижних конечностей - "тройной прыжок"; скоростную выносливость - "веер"; прыгучесть - "прыжок вверх".

Взаимосвязь эффективности игровой деятельности и показателей тестирования СФП теннисисток исследовалась по двум направлениям: по отношению к рейтингу и к результатам специально организованных соревнований с участием всех испытуемых (рис.2).

С возрастом происходит повышение величины коэффициента корреляции, или, в некоторых случаях, его стабилизация. Это можно объяснить эффектом структурирования физических способностей в спортивном онтогенезе.

Наибольшую корреляцию с рейтингом имеют показатели тестов "бег 15 м" и "три точки", когда испытуемым 11-12 лет. Это свя-

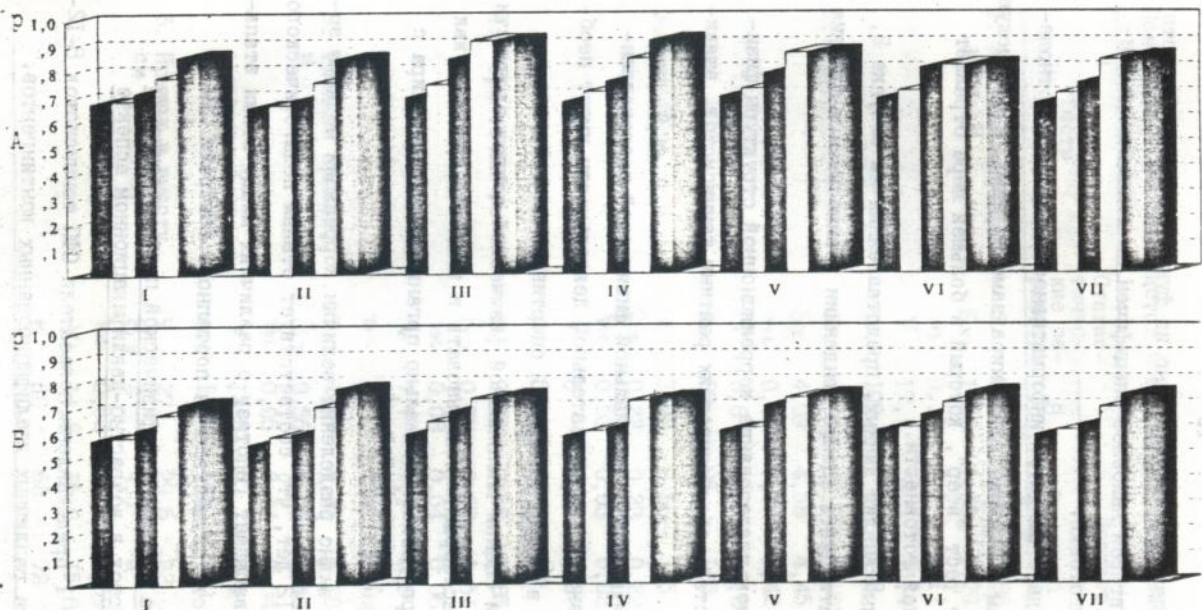


Рис.2. Взаимосвязь тестов СФП с: А - рейтингом; Б - результатом соревновательной деятельности.

I - метание набивного мяча, м; II - "воер", с; III - бег 15 м, с; IV - "три точки", с; V - тройной прыжок, м; VI - прыжок вверх, см; VII - интегральный показатель, сумма баллов.

■ - 8 лет; □ - 9 лет; ■ - 10 лет; ■ - 11 лет; ■ - 12 лет.

зано с тем, что первый отражает одно из фундаментальных качеств – скоростных, а второй наиболее специфичен по отношению к данному периоду подготовки.

Как и следовало ожидать, информативность тестов по отношению к результатам специального турнира заметно ниже, а наивысшую корреляцию имеет тест "веер", который в большей мере отражает уровень физической готовности.

Сравнительный анализ данных, представленных на рисунке 2, позволяет констатировать единые тенденции взаимосвязи и близкие ее величины.

Таким образом исследование корреляционной структуры физических способностей, обеспечивающих рейтинг теннисисток, выявило следующее:

- взаимосвязь тестов специальной физической подготовленности и эффективности соревновательной деятельности имеет необходимый уровень в период начальной спортивной подготовки;
- с позиции оценки специальной физической подготовленности теннисисток целесообразно использовать в качестве критерия как рейтинг, так и результат специально организованного турнира с участием испытуемых;
- наглядно видно разделение величин корреляции по двум зонам: 8-10 и 11-12 лет, что соответствует этапам педагогического контроля и подтверждает гипотезу о различиях между этими этапами и необходимости осуществления поэтапного контроля СФП.

Динамика специальной физической подготовленности теннисисток в возрастно-квалификационном аспекте

На таблице I представлены показатели СФП теннисисток 8-12-летнего возраста различных квалифицированных контингентов.

Показатели СФП теннисисток в возрастно-квалификационном аспекте

| Тесты | Статистические параметры | Возраст, лет | | | | |
|------------------------------|--------------------------|--------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1. Метание набивного мяча, м | \bar{x} | 6,34 | 7,08 | 7,88 | 9,08 | 10,22 |
| | S_x | 1,08 | 1,03 | 1,29 | 1,33 | 1,38 |
| | m | 0,11 | 0,1 | 0,11 | 0,11 | 0,14 |
| | V | 17,1 | 14,5 | 16,4 | 14,6 | 13,5 |
| | n | 100 | 106 | 140 | 160 | 100 |
| 2. "Веер", с | \bar{x} | 46,66 | 42,88 | 41,02 | 37,53 | 35,46 |
| | S_x | 4,09 | 4,58 | 4,45 | 3,52 | 3,48 |
| | m | 0,46 | 0,47 | 0,42 | 0,29 | 0,35 |
| | V | 8,8 | 10,7 | 10,8 | 9,8 | 9,8 |
| | n | 80 | 96 | 115 | 152 | 110 |
| 3. Бег 15 м, с | \bar{x} | 3,72 | 3,56 | 3,5 | 3,33 | 3,14 |
| | S_x | 0,22 | 0,23 | 0,22 | 0,13 | 0,12 |
| | m | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 0,02 |
| | V | 6 | 6,5 | 6,3 | 4 | 3,8 |
| | n | 60 | 65 | 70 | 78 | 65 |
| 4. "Три точки", с | \bar{x} | 9,96 | 9,56 | 8,85 | 8,6 | 8,41 |
| | S_x | 0,77 | 0,67 | 0,51 | 0,5 | 0,49 |
| | m | 0,08 | 0,04 | 0,06 | 0,04 | 0,05 |
| | V | 7,7 | 7,1 | 5,8 | 5,8 | 5,8 |
| | n | 95 | 110 | 150 | 153 | 110 |
| 5. Тройной прыжок, м | \bar{x} | 4,47 | 4,87 | 5,16 | 5,3 | 5,55 |
| | S_x | 0,56 | 0,44 | 0,46 | 0,5 | 0,46 |
| | m | 0,05 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 |
| | V | 12,5 | 9 | 9,3 | 9,4 | 8,3 |
| | n | 110 | 115 | 160 | 165 | 130 |
| 6. Прыжок в высоту, см | \bar{x} | 27 | 29,5 | 32 | 35 | 39,5 |
| | S_x | 4 | 4,5 | 5 | 5 | 6 |
| | m | 0,52 | 0,54 | 0,59 | 0,65 | 0,78 |
| | V | 14,8 | 15,3 | 15,6 | 14,3 | 15,2 |
| | n | 60 | 68 | 72 | 58 | 60 |

Тенденцию улучшения показателей тестирования от возраста к возрасту следует считать естественной, а надежность показателей достаточно высокой, что подтверждается как репрезентативностью контингентов испытуемых, так и достаточно низкой вариативностью этих показателей внутри возрастнo-квалификационных групп.

Учитывая достаточное количество испытуемых, их квалификацию и систематичность тренировочного процесса, а также надежность усредненных показателей тестирования, данные этой таблицы можно использовать в качестве ориентировочных показателей СФП теннисисток в возрастнo-квалификационном аспекте и в качестве основы для разработки нормативных систем.

Результаты исследования темпов прироста специальных физических способностей представлены в таблице 2.

Таблица 2

Темпы прироста специальных физических способностей теннисисток 8-12-летнего возраста (%)

| Специальные физические качества | Возраст, лет | | | |
|---|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | 8-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 |
| Скоростно-силовые верхних конечностей (метание набивного мяча, м) | 11,1 n=106 | 10,6 n=140 | 14,2 n=160 | 11,8 n=100 |
| Скоростная выносливость ("веер", с) | 8,44 n=96 | 4,42 n=115 | 8,9 n=153 | 5,7 n=110 |
| Быстрота (бег 15 м, с) | 5,8 n=65 | 1,7 n=70 | 5,3 n=78 | 5,7 n=65 |
| Ловкость ("три точки", с) | 5,1 n=110 | 7,7 n=150 | 2,8 n=153 | 2,3 n=110 |
| Скоростно-силовые нижних конечностей (тройной прыжок, м) | 8,6 n=115 | 5,8 n=160 | 2,6 n=165 | 4,6 n=130 |
| Прыгучесть (прыжок вверх, см) | 8,9 n=68 | 8,3 n=72 | 9,9 n=56 | 12,1 n=60 |

Достоверное увеличение развития уровня физических способностей находилось в пределах выше 5% годового прироста. Это дало возможность провести дифференциацию темпов прироста в диапазоне: низкий – менее 5%, средний – в пределах от 5% до 10% и высокий – более 10%.

Показатели темпов прироста специальных способностей теннисисток хотя и достоверны в большинстве случаев, несколько ниже тех, которые приведены в литературе. Это вызвано тем, что педагогический отбор и интенсивная подготовка привели к тому, что даже новички имеют более высокий уровень ювенильных характеристик, что в свою очередь ограничивает темпы прироста.

Тем не менее основные тенденции динамики показателей темпов прироста не противоречат представлениям специалистов.

Снижение темпов прироста большинства физических способностей в 10-летнем возрасте очерчивает конец первого этапа подготовки и делает необходимость этапного контроля очевидной.

В определенной мере это касается и 12-летнего возраста теннисисток.

Особенности динамики специальной физической подготовленности высококвалифицированных игроков

На таблице 3 представлены обсуждаемые показатели.

Таблица 3

Показатели СФП мастеров спорта и мастеров спорта международного класса, показанные ими в возрасте 8–12 лет (n=14)

| Тесты | Статистические параметры | Возраст, лет | | | | |
|------------------------------|--------------------------|--------------|------|------|------|------|
| | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| I | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| I. Метание набивного мяча, м | \bar{x} | 6,32 | 7,73 | 9,56 | 10,8 | 11,8 |
| | S_x | 1,09 | 0,80 | 0,50 | 0,75 | 0,75 |
| | m | 0,33 | 0,24 | 0,13 | 0,2 | 0,12 |

| I | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|------------------------|-----------|------|------|------|-------|------|
| | $\sqrt{}$ | 17,2 | 10,3 | 5,2 | 6,9 | 6,4 |
| 2. "Веер", с | \bar{x} | 45,9 | 42,3 | 39,1 | 35,87 | 32,5 |
| | S_x | 4,1 | 3,98 | 3,5 | 3,1 | 2,9 |
| | m | 1,24 | 1,21 | 0,94 | 0,83 | 0,77 |
| | $\sqrt{}$ | 8,9 | 9,4 | 8,9 | 8,6 | 8,9 |
| 3. Бег 15 м, с | \bar{x} | 3,61 | 3,45 | 3,3 | 3,1 | 3,01 |
| | S_x | 0,28 | 0,18 | 0,19 | 0,12 | 0,11 |
| | m | 0,08 | 0,06 | 0,05 | 0,03 | 0,05 |
| | $\sqrt{}$ | 7,7 | 5,2 | 5,7 | 3,75 | 3,6 |
| 4. "Три точки", с | \bar{x} | 9,72 | 8,9 | 8,2 | 8,1 | 7,9 |
| | S_x | 0,64 | 0,39 | 0,15 | 0,15 | 0,18 |
| | m | 0,19 | 0,12 | 0,04 | 0,02 | 0,05 |
| | $\sqrt{}$ | 6,6 | 4,3 | 1,8 | 1,85 | 2,2 |
| 5. Тройной прыжок, м | \bar{x} | 4,87 | 4,96 | 5,29 | 5,85 | 6,10 |
| | S_x | 0,45 | 0,34 | 0,18 | 0,24 | 0,25 |
| | m | 0,14 | 0,1 | 0,05 | 0,04 | 0,06 |
| | $\sqrt{}$ | 9,24 | 6,9 | 3,4 | 4,1 | 4 |
| 6. Прыжок в высоту, см | \bar{x} | 27,2 | 32,6 | 37,4 | 41,4 | 45,8 |
| | S_x | 2,8 | 2,9 | 3,4 | 3 | 2,2 |
| | m | 0,85 | 0,89 | 0,91 | 0,8 | 0,58 |
| | $\sqrt{}$ | 10,2 | 8,9 | 9,1 | 7,2 | 4,8 |

Несмотря на сравнительно небольшие контингенты победителей и призеров, вариативность показателей внутри возрастных групп в основном не высокая ($\sqrt{ < 10\%$), что характеризует группы с жестким естественным и педагогическим отбором. Основные возрастные тенденции показателей СФП в основном сохраняются и в этих элитных группах, что лишний раз подтверждает мысль об отсутствии особенных путей спортивного онтогенеза наиболее способной части игроков.

Однако, уровень самих показателей СФП у двух этих групп не одинаков, что проиллюстрировано на таблице 4.

Таблица 4

Преимущество высококвалифицированных теннисисток над ровесницами в показателях СФП по T-критерию

| Тесты | Возраст, лет | | | | |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1. Метание набивного мяча I кг, м | 0,06 | 2,50 ^x | 9,88 ^{xxx} | 7,82 ^{xxx} | 9,29 ^{xxx} |
| 2. "Веер", с | 1,33 | 0,44 | 1,86 ^x | 1,88 ^x | 3,22 ^{xx} |
| 3. Бег 15 м, с | 1,29 | 2,99 ^{xx} | 3,44 ^{xxx} | 7,19 ^{xxx} | 2,41 ^x |
| 4. "Три точки", с | 1,17 | 5,24 ^{xxx} | 9,02 ^{xxx} | 11,36 ^{xxx} | 7,18 ^{xxx} |
| 5. Тройной прыжок, м | 2,66 ^{xxx} | 0,84 | 2,17 ^x | 9,82 ^{xxx} | 7,64 ^{xxx} |
| 6. Прыжок в высоту, см | 0,20 | 3,01 ^x | 5,0 ^{xxx} | 6,21 ^{xxx} | 6,49 ^{xxx} |

Примечание: здесь и далее - ^x - $p < 0,05$;

^{xx} - $p < 0,01$;

^{xxx} - $p < 0,001$.

Как видно, только в возрасте 8 и отчасти 9 лет чемпионы по некоторым показателям СФП не выделяются среди ровесников. Но начиная уже с 10 лет, преимущество чемпионов и призеров становится достоверным и значительным.

Таким образом, показатели СФП, которые являются результатом разработанной нами системы тестирований, отчетливо выделяют элитный контингент теннисисток 8-12-летнего возраста и в достаточной мере характеризуют состояние специальной физической подготовленности.

ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЕННИСИСТОК

Комплексная оценка уровня специальной подготовленности спортсменок с использованием оценочных таблиц

В основу разработки комплексной оценки специальной физической подготовленности легли данные, полученные в ходе педагогических тестирований юных теннисисток на смотрах-конкурсах Украины в 1980-1992 г.г.

С целью получения комплексной оценки состояния СФП юных теннисисток, разработаны специальные таблицы, позволяющие оценивать отдельно каждое качество и давать комплексную оценку исследуемым параметрам с учетом компенсаторных факторов развития физических способностей юных теннисисток.

При расчете оценочных таблиц нами была использована методика "стандартной Т". Для определения места, занятого спортсменкой по заданным тестам, все оценки во всех показателях суммировались.

При определении уровня развития специальных физических качеств и оценке эффективности тренировочного процесса рекомендуется следующая классификация подготовленности занимающихся по набранной сумме очков: высокий уровень - 421 и более; выше среднего - от 361 до 420; средний уровень - от 235 до 360; ниже среднего - от 175 до 234; низкий уровень - до 174.

Моделльные характеристики показателей СФП теннисисток как критерий педагогического контроля

При отборе величин оптимальных значений показателей мы ориентировались на данные спортсменок, занимавших 1-4 места на первенствах СССР и Украины, среди которых мастера спорта между-

народного класса Н.Медведева, Е.Брюховец, Л.Савченко, мастера спорта – Э.Баркан, Е.Лугина, Е.Белецкая и др.

С возрастом они увеличиваются в абсолютной величине при мало вариативном диапазоне минимальных и максимальных величин.

При прогнозировании прироста специальных физических качеств данные модельные характеристики рассматриваются как конечные точки прогноза, что делает их необходимыми как в ходе педагогического контроля, так и при оценке его эффективности.

Эффективность поэтапного педагогического контроля в естественных условиях

Задачей данного фрагмента исследования являлась оценка эффективности разработанной методики педагогического контроля. Для этого необходимо и достаточно сравнить уровень СФП испытуемых экспериментальных групп в конце годовичного эксперимента.

В обеих группах наблюдалась достоверность прироста СФП, что согласуется как с общим учением о сенситивных периодах развития, так и с результатами исследований, проведенными на материале тенниса (И.В.Всеволодов, 1969; Т.С.Иванова, 1980).

Такая тенденция касалась отдельных тестов, и всего комплекса СФП в целом.

Однако естественный прирост результатов в контрольной группе достоверно и значительно уступал приросту аналогичных результатов опытной группы, достигнутому с использованием методики педагогического контроля.

Таким образом, гипотезу об эффективности разработанной нами методики можно считать подтвержденной экспериментально.

Тем не менее, мы осуществили проверку этой гипотезы в естественных условиях – в условиях плановых соревнований по

теннису с участием всех испытуемых. Главным мотивом была проверка гипотезы о сохранении тенденции, выявленной выше, в динамике спортивного результата испытуемых.

На рисунке 3 представлены динамика СФП и спортивного результата испытуемых. Как видно и СФП, и спортивный результат имеют одинаковую тенденцию: опытная группа демонстрирует значительное преимущество как в СФП, так и в эффективности соревновательной деятельности.

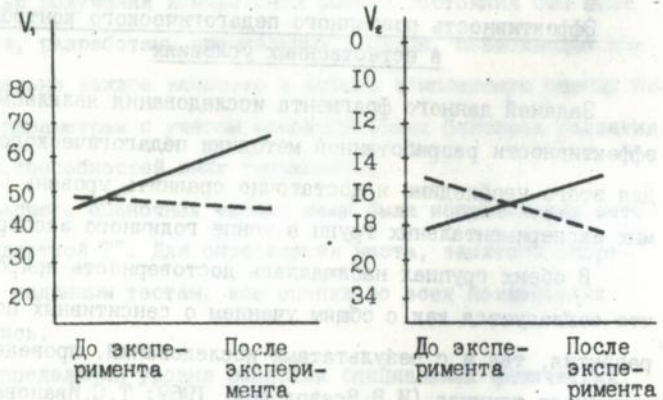


Рис.3. Сравнительная динамика СФП и спортивного результата в эксперименте и естественных условиях.

V_1 - средний результат СФП в баллах;

V_2 - средний результат выступлений в соревнованиях.

----- - контрольная группа;

————— - опытная группа.

Учитывая, что СФП является важнейшим фактором эффективности соревновательной деятельности на данном возрастно-квалификационном этапе, успех опытной группы в соревнованиях можно объяснить достигнутым более высоким уровнем СФП.

Следовательно, эффективность разработанной методики подтверждена не только в экспериментальных, но и в естественных

условиях.

ВЫВОДЫ

1. Анализ литературных источников продемонстрировал, что педагогический контроль как научная и методическая проблема совершенствования специальной физической подготовленности теннисисток разработан недостаточно, особенно в сфере этапности и комплексной оценки состояния подготовленности.

2. Опрос и анкетирование показали, что существует единая концепция представителей передовой практики по вопросам возрастных особенностей развития специальных физических качеств теннисисток на этапе начальной спортивной подготовки ($W = 0,74$, $p > 0,01$; $W = 0,54$, $p > 0,05$). Общей является констатация особого значения уровня развития ловкости, быстроты и скоростно-силовых качеств нижних конечностей как факторов физической подготовленности теннисисток на начальном этапе.

3. Реализация физических кондиций теннисисток связана с возрастнo-квалификационными особенностями эффективности их соревновательной деятельности (ЭСД). Выявлена достоверная возрастная динамика активности, надежности и эффективности соревновательной деятельности ($T = 4,8$, $p < 0,05$; $T = 9,4$, $p < 0,01$; $T = 11,6$, $p < 0,01$).

4. Адекватная оценка уровня специальных физических способностей и состояния СФП в целом может быть достигнута с использованием батареи стандартизированных тестов. Показано, что для оценки специальной физической подготовленности теннисисток на начальных этапах подготовки необходима и достаточна батарея тестов, с помощью которых можно с достаточной степенью точности оценить уровень развития специальных физических качеств:

быстроты - "бег 15 м", (информативность 0,921, надежность 0,933); ловкости - "три точки" (0,931, 0,903); скоростно-силовых качеств нижних конечностей - "тройной прыжок" (0,881, 0,925); скоростно-силовых качеств верхних конечностей - "метание набивного мяча" (0,878, 0,904); прыгучести - "прыжок вверх" (0,812, 0,978); скоростной выносливости - "веер" (0,878, 0,901).

5. Наиболее информативными по отношению к эффективности соревновательной деятельности тестами являются: "веер", "три точки" и "метание набивного мяча" - для 12-летних испытуемых; "три точки", "метание набивного мяча" и "бег 15 м" - для 10-летних.

6. Батарея принятых тестов отчетливо выделяет элитный контингент теннисисток 8-12-летнего возраста и в достаточной мере характеризует состояние их специальной физической подготовленности. Преимущество победительниц теннисных турниров над ровесницами - теннисистками проявляется во всех тестах, начиная с 10-летнего возраста.

Игроки, имеющие высокий рейтинг, мало различаются по интегральному показателю СФП ($V < 10\%$).

7. Смещение сенситивных периодов основных физических способностей не является особенностью спортивного онтогенеза теннисисток.

Темпы прироста специальных физических способностей варьируют в пределах от 2,3% до 14,2%. Низкие темпы прироста (до 5%) характерны для ловкости и скоростно-силовых качеств нижних конечностей для 10-11-летних теннисисток; быстроты - для 9-10-летних; скоростной выносливости - 8-10-летних. Повышенные темпы характерны для скоростно-силовых качеств верхних конечностей для 9-12-летних и прыгучести для 11-12-летних.

8. Эффективность поэтапного контроля связана как с составом педагогических мероприятий, так и с их последовательностью: предварительные мероприятия, комплексное тестирование, сличение с модельным результатом и индивидуальная оценка, разработка стратегии коррекции, разработка плана систематичности дальнейших контрольных мероприятий.

Модельные характеристики показателей СЭИ теннисисток 8-12 лет имеют следующие значения:

- "метание набивного мяча": для 8-летних теннисисток - 5,6-7,05 м; 9-летних - 7,21-8,25; 10-летних - 9,26-9,84; 11-летних - 10,38-11,22; 12-летних - 11,54-12,06;

- "взвешивание": 48,6-43,2 с; 44,9-39,7; 41,01-36,99; 37,65-34,09; 34,14-30,86;

- "бег 15 м": 3,78-3,44 с; 3,58-3,32; 3,4-3,2; 3,2-3,04; 3,13-2,89;

- "три точки": 10,13-9,31 с; 9,16-8,64; 8,29-8,11; 8,14-8,06; 8,02-7,78;

- "тройной прыжок": 4,56-5,18 м; 4,74-5,28; 5,17-5,41; 5,76-5,94; 5,97-6,23;

- "прыжок вверх": 25,4-29 см; 30,7-34,5; 36,5-38,4; 39,7-43,1; 45-47.

9. Выявлена целесообразность в процессе начальной спортивной подготовки проводить поэтапный педагогический контроль в 10-летнем (I этап), в 12-летнем (II этап) возрасте теннисисток.

Использование поэтапного педагогического контроля теннисисток может иметь положительный эффект в случае выполнения следующих методических требований:

- адекватной диагностики состояния специальной физической подготовленности спортсменов;

- соблюдения принципа поэтапности контроля с включением ежегодного текущего контроля;
- использования разработанной шкалы частных и интегральных оценок физической подготовленности;
- ориентации на разработанные модельные характеристики;
- использования закономерностей динамики физических способностей в спортивном онтогенезе для коррекции их воспитания.

10. Эффективность разработанной системы поэтапного педагогического контроля выявлена в педагогическом эксперименте с помощью установления достоверного преимущества СЭП опытной группы над контрольной в конце эксперимента ($T > 2,065$, $p < 0,05$), а также в естественных условиях начальной спортивной подготовки.

ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ ОПУБЛИКОВАНЫ:

1. Jagiello M. Kompleksowa kontrola pedagogiczna specjalnego przygotowania fizycznego mlodych tenisistów // Atlanta 96, Kierowanie procesem treningowym: Tezy Międzynarodowej Konferencji Naukowej., 6-9 grudnia 1993 r., Spala, s.21-22.
2. Jagiello M. Okresowa kontrola specjalnego przygotowania - fizycznego tenisistek 8-12 letnich. // Trening, Warszawa, 1994 N2, s.68-74.

Ягелло М.В. Поэтапный педагогический контроль специальной физической подготовленности 8-12 летних теннисисток.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. Украинский государственный университет физического воспитания и спорта, Киев, 1994.

Работа содержит экспериментальные исследования физической подготовленности теннисисток различного возраста и спортивной квалификации, а также стандартизированные шкалы оценки специальной физической подготовленности на этапах педагогического контроля. Выявлена целесообразность в процессе начальной спортивной подготовки проводить поэтапный педагогический контроль в 10-летнем (I этап), в 12-летнем (II этап) возрасте теннисисток. Разработана программа тестирования СФП, модельные характеристики и комплексная оценка уровня развития СФП на этих этапах.

Ключові слова. Педагогічний контроль, спеціально фізична підготовленість, тестування, комплексна оцінка.

Jagello M.V. Stage-by-stage pedagogical control of special physical fitness of female tennis players at the age of 8-12.

Dissertation for competition of scientific degree of Candidate of Pedagogics in speciality 13.00.04 - theory and methods of physical education, athletic training and recreational physical culture. Ukrainian State University of Physical Education and Sport, Kiev, 1994.

The work contains experimental studies of physical fitness for female tennis players of different ages and athletic qualification, as well as standardized evaluation scales for special physical fitness at the stages of pedagogical control. Advisability to conduct within the process of initial athletic preparation of stage-by-stage pedagogical control at the ages of 10 (the I stage) and 12 (the II stage) of female tennis players has been discovered. Programme for testing of special physical fitness, model characteristics and complex evaluation of the level of special physical fitness development have been developed.

AB 31.425