
ОЦІНЮВАННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ЯКОСТЕЙ ВИТРИВАЛОСТІ В БАГАТОРІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВЕСЛЯРА-АКАДЕМІСТА

УДК 796.012.1

Мігель Л. Й. (Migel L. I.), Мігель О. А. (Migel O. A.), Смірнова І. М. (Smirnova I. M.)

Національний університет кораблебудування ім. адмірала С.О. Макарова

Одним з проблемних питань в спортивній діяльності є керування тренувальним процесом. Без контролю над розвитком фізичних якостей тренеру неможливо корегувати тренувальні плани.

Ключові слова: *контрольні тести, фізичні якості, керування тренувальним процесом.*

One of questions of problems there is training process control in sporting activity. Without control above development of physical qualities a trainer is impossible to correct trainings plans.

Key words: *tests of controls, physical qualities, training process control.*

Вимоги до спортсмена-весляра обумовлені специфікою виду спорту – сполученням високого рівня витривалості з достатньо тонкою координацією рухів та високим рівнем силових показників. Зміни координаційних якостей, тренер визначає суб'єктивно, спостерігаючи спортсмена при виконанні спеціальних вправ. Силові якості та якості витривалості можна оцінити об'єктивно з допомогою контрольних вправ – тестів.

Протягом всіх етапів багаторічної підготовки для керування тренувальним процесом, тренером обирається комплекс контрольних тестів основних фізичних якостей – сили, силової витривалості, витривалості. Кожний тренер має змогу творчо підійти до роботи і самостійно визначити групи контрольних вправ, які буде використовувати для контролю тренуваності спортсмена. Надаємо приклади комплексів вправ-тестів, які можна використовувати в групах спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності.

Комплекс тестів для чоловіків

Перелік контрольних тестів	Середній результат	Кращий результат
1. Біг 12 хв. (тест Купера)	3300-3400 м	3600 м
2. Тяга лежачи (максимальна вага)	105-110 кг	115-120 кг
3. Взяти на груди штангу максимальної ваги	100 кг	105 кг
4. Тяга штанги вагою 60 кг до грудей лежачи терміном 45 сек.	28-31 раз	38 разів
5. Заскакування на предмет висотою 100 см терміном 1 хв.	24-26	28-30
6. Підтягування	Не менше 12 разів	Більше ніж 12
7. Біг 10 км	37-38 хв.	35 хв.

Комплекс тестів для жінок:

Перелік контрольних тестів	Найкращий результат	Поганий результат
1. Біг 400 м	1.06,4	1.22,8
2. Біг 1600 м	6.01	6.49
3. Біг 3000 м	11.46	13.33
4. Тяга штанги до підборіддя вагою 20 кг за 30 сек.	70 р.	62 р.
5. Тяга штанги лежачи вагою 30 кг за 30 сек.	28-30 р.	24 р.
6. Наскоки на предмет висотою 40 см терміном 1,5 хв.	106 р.	59 р.
7. Наскоки на предмет висотою 70 см терміном 30 сек.	25 р.	16 р.
8. 20 безперервних стрибків	46 м	33 м

Примітка – зріз результатів тестування жінок із загальної фізичної підготовки у квітні.

Ще один варіант вправ-тестів з ЗФП: контрольний тест на силу, силову витривалість виконується завдяки вправі – тяга штанги лежачи на дошці до грудей; загальна витривалість – визначалась бігом на 5 км. Всі три тести рахуються за 15-ти бальною шкалою, з урахуванням особистої ваги весляра. Цей варіант не такий великий за обсягом (всього три тести) та більш інформативний, бо враховує особисту вагу спортсмена.

Оцінка рівня сили в балах визначається за коефіцієнтом, який відповідає співвідношенню ваги піднятої спортсменом до його власної ваги:

$$K = \frac{P_{\text{підн. вага}}}{P_{\text{власна вага}}}$$

Оцінка рівня силової витривалості (FL) визначається за таблицею 1 – кількість виконаних рухів відповідає зазначеним балам. Темп руху 28±2 за хв.; час виконання вправи 7 хв.

Таблиця 1

Бали	К	Кількість разів	Бали	К	Кількість разів
1.	0,91	36-47	9.	1,16	132-143
2.	0,94	48-59	10.	1,19	144-155
3.	0,97	60-71	11.	1,22	156-167
4.	1,00	72-83	12.	1,25	168-179
5.	1,04	84-95	13.	1,28	180-191
6.	1,07	96-107	14.	1,31	192-213
7.	1,10	108-109	15.	1,33	≥ 214
8.	1,13	120-131			

Вага штанги обирається за таблицею 2.

Таблиця 2

Власна вага спортсмена, кг	101-105	97-100	93-96	89-92	85-88	80-84
Вага штанги, кг	62,5	60	57,5	55	52,5	50

Контрольне тестування з загальної фізичної підготовки проводиться три рази на рік в повному обсязі на початку, в середині та кінці підготовчого періоду (листопад, лютий, квітень). Систематичне проведення контрольних тестів дозволяє точніше визначати рівень підготовки того чи іншого спортсмену і відповідно з цим вносити необхідні корективи в його індивідуальну підготовку.

Література:

1. *Жмарев Н.В.* управленческая и организаторская деятельность тренера – К.: Здоров'я, 1980.

2. "Весловий спорт" Під загальною редакцією проф. Фоміна С.К. – К., Вища школа, 1971.

3. Под общей редакцией *Емчука И.Ф.* "Гребной спорт". – М., ФиС, 1976.

4. *Стеценко Ю.Н., Никоноров А.Н.* Подготовка гребцов на байдарках. К. "Здоров'я", 1985.