УДК 796.9

Показатели физической подготовленности сноубордисток-гонщиц 8-12 лет в летнем подготовительном периоде

Гречаный С.К.*, Космина И.П.
Федеральный научный центр физической культуры и спорта (ВНИИФК)
г. Москва, Россия
*sgbalans@yandex.ru**
*ORCID: 0009-0002-5671-8567, sgbalans@yandex.ru**
ORCID: 0009-0003-2465-9790, kosmina.i.p@vniifk.ru

Аннотация: В статье приведены результаты работы в рамках экспериментальной программы подготовки юных сноубордисток-гонщиц. ***Материал.*** Изучение влияния трехлетнего педагогического эксперимента с использованием в физической и технической подготовке средств из смежных видов спорта на динамику показателей физической подготовленности 8-12 лет, занимающихся в секции сноубординга. ***Методы исследования:*** анализ и обобщение научной и методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. ***Новизна исследования.*** Исследование отражает изучение долгосрочной динамики физических показателей сноубордисток-гонщиц. ***Практическая значимость.*** Результаты исследования могут быть полезны для тренеров, специалистов в области физической подготовки, а также для разработки эффективных программ тренировок и методик развития физических качеств у сноубордисток-гонщиц в данной возрастной группе. ***Результат.*** Разработана и внедрена в тренировочный процесс экспериментальная программа подготовки юных сноубордисток-гонщиц. По результатам эксперимента было установлено, что в ходе трехлетнего периода спортсменки экспериментальной группы показали значительный прогресс во всех основных физических показателях, связанных с тренировками на сноуборде. Среди физических показателей, оцененных в рамках эксперимента, наиболее равномерный прирост результатов был в тестах на скоростные качества и координацию. ***Заключение.*** На основании результатов лонгитюдного исследования можно сделать вывод о том, что разработанная тренировочная программа является одним из ключевых звеньев в контексте создания надежной базы поддержки и повышения уровня физических качеств занимающихся в подготовительном периоде, а также повышения их спортивной подготовленности.
Ключевые слова: сноуборд, параллельные дисциплины, сноубордистки-гонщицы, физическая подготовка, начальная подготовка, всестороннее гармоничное развитие.

Для цитирования: Гречаный С.К.*, Космина И.П. Показатели физической подготовленности сноубордисток-гонщиц 8-12 лет в летнем подготовительном периоде. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023; 18(3): 10-14.

Indicators of physical fitness of female snowboarders aged 8-12 in the summer preparatory period

Savva K. Grechany*, Irina P. Kosmina
Federal Scientific Center of Physical Culture and Sports (VNIIFK)
Moscow, Russia
*sgbalans@yandex.ru**
*ORCID: 0009-0002-5671-8567, sgbalans@yandex.ru**
ORCID: 0009-0003-2465-9790, kosmina.i.p@vniifk.ru

Abstract: The article presents the results of work in the framework of an experimental training program for young snowboarders-racers. ***Material.*** To study the influence of a three-year pedagogical experiment with the use of means from related sports in physical and technical training on the dynamics of physical fitness indicators of 8-12 years old engaged in the snowboarding section. ***Research methods:*** analysis and generalization of scientific and methodological literature, testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. ***The novelty of the study.*** The study reflects the study of the long-term dynamics of the physical performance of female snowboarders. Practical significance. The results of the study can be useful for trainers, specialists in the field of physical training, as well as for the development of effective training programs and methods for the development of physical qualities in snowboarders-racers in this age group. ***Result.*** An experimental training program for young snowboarders-racers has been developed and introduced into the training process. According to the results of the experiment, it was found that during the three-year period, the athletes of the experimental group showed significant progress in all the basic physical indicators associated with snowboarding training. Among the physical indicators evaluated in the experiment, the most uniform increase in results was in tests for speed qualities and coordination. ***Conclusion.*** Based on the results of a longitudinal study, it can be concluded that the developed training program is one of the key links in the context of creating a reliable support base and improving the level of physical qualities of those engaged in the preparatory period, as well as improving their athletic fitness.
Keywords: snowboarding, parallel disciplines, snowboarders-racers, physical training, initial training, comprehensive harmonious development.

For citation: Savva K. Grechany*, Irina P. Kosmina. Indicators of physical fitness of female snowboarders 8-12 years old in the summer preparatory period. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2023; 18(3): 10-14.

Введение

Физическая подготовка является важным компонентом успешной карьеры в спорте. В современном мире существует огромное количество методик, которые помогают спортсменам достичь высоких результатов в своих дисциплинах.

Целью настоящего лонгитюдного исследования, которое было проведено в летние подготовительные периоды 2019-2021 годов, являлось изучение влияния трехлетнего педагогического эксперимента с использованием в физической и технической подготовке средств из смежных видов спорта на динамику показателей физической подготовленности одних и тех же девочек 8-12 лет, занимающихся в секции сноубординга.

Материалы и методы

Для определения уровня основных физических показателей были использованы нормативы для зачисления в спортивную школу, взятые из Всероссийского государственного образовательного стандарта по виду спорта «Сноуборд», а именно тесты, определяющие: скоростные качества – бег на 30 метров; скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места, прыжок в высоту; силовые качества – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; силовую выносливость – подъем туловища из положения лежа на спине; координацию – челночный бег 3х10 метров; гибкость – наклон вперед, стоя на возвышении; выносливость – бег на 800 метров [1, 2]. Тестирование показателей проводилось дважды в подготовительном периоде – в июне и августе каждого года на протяжении трех лет (2019-2021гг.). В подготовительном периоде в июне, июле, августе организовывались учебно-тренировочные мероприятия с проживанием и питанием, где помимо тренировок общефизической направленности также проводились тренировки по специальной физической подготовке [3], а именно: тренировки на скейтборде (скейт-слалом, памп-трек), тренировки на воде (сап-серфинг, вейкборд, водные лыжи).

Результаты и обсуждение

Анализ результатов проведенных тестирований за исследовательский период показал, что спортсменки экспериментальной группы значительно улучшили свою аэробную и анаэробную выносливость, скоростные показатели и показатели координации (таблицы 1, 2), что является одними из ключевых факторов для повышения их дальнейшей функциональной подготовки и спортивной результативности на соревнованиях в гоночном сноубординге (параллельный слалом, параллельный гигантский слалом). Было также выявлено, что в ходе крайнего летнего периода наблюдалось наибольшее улучшение показателей физической подготовленности спортсменок, что свидетельствует о высокой эффективности тренировочных программ, проводимых в указанный период.

Таблица 1

Показатели тестирований физической подготовленности спортсменок экспериментальной группы в летние периоды 2019-2021 годов (тесты 1-4, n=4)

Год	Месяц	Тесты			
		Бег 30 м, с	Прыжок в длину с места, см	Прыжок в высоту с места, см	Сгибание -разгибание рук из положения лежа, кол-во раз
2019	июнь	6,54±0,25	151±21,7	22±0,81	8,25±0,5
	август	6,48±0,25	151,75±20,96	21±1,41	7,75±0,5
	W-критерий	p≤0,05	p≤0,05	p≤0,05	p<0,05
2020	июнь	6,44±0,28	153,75±20,07	21±2	8,25±0,5
	август	6,42±028	155,25±19,25	21,25±2,5	7,75±0,5
	W-критерий	p≤0,05	p≤0,05	p≤0,05	p≤0,05
2021	июнь	6,36±0,28	156,75±18,73	22,5±3,1	8,8±0,57
	август	6,28±0,30	159,75±18,22	24,25±3,2	9,25±0,5
	W-критерий	p≤0,05	p≤0,05	p≤0,05	p≤0,05

Таблица 2

Показатели тестирований физической подготовленности спортсменок экспериментальной группы в летние периоды 2019-2021 годов (тесты 5-8, n=4)

Год	Месяц	Тесты			
		Подъем туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	Челночный бег 3х10, с	Наклон вперед стоя на возвышении, см	Бег 800 м, с
2019	июнь	38,25±6,23	9,51±0,44	15,25±3,59	309,84±23,54
	август	38,75±5,79	9,44±0,49	16,25±4,64	303,94±5,41
	W-критерий	p≤0,05	p≤0,05	p≤0,05	p≤0,05
2020	июнь	39,25±6,18	9,37±0,48	16,5±4,2	285,45±21,93
	август	40,25±6,29	9,29±0,47	17±4,76	284,73±23,91
	W-критерий	p≤0,05	p≤0,05	p≤0,05	p≤0,05
2021	июнь	44,25±7,32	9,19±0,47	18,75±4,57	276,98±25,72
	август	46,75±6,18	9,11±0,46	19±5,29	273,39±21,74
	W-критерий	p≤0,05	p≤0,05	p≤0,05	p≤0,05

Таким образом, на основе проведенного педагогического эксперимента можно сделать вывод о значительном улучшении физических показателей спортсменок группы в ходе трехлетнего периода спортивной подготовки, что говорит о высокой эффективности тренировочных программ, проводимых в летний период, а также об эффективном применении методов тренировки. Однако для более полной картины необходимо провести аналогичные исследования на более широкой выборке спортсменов, что позволит убедиться в общей эффективности тренировочных методов, в определенном стиле педагогического общения и их применимости для разных возрастных групп [4]. В качестве наглядности ниже иллюстрируются графики из некоторых тестов с видимым приростом результатов группы на протяжении всего лонгитюдного исследования (рисунки 1, 2).

Рис. 1. Результаты экспериментальной группы среди девочек в тесте «Бег на 30 метров»

Рис. 2. Результаты экспериментальной группы среди девочек. «Челночный бег 3х10 метров»

Также представлена корреляционная схема всех тестов относительно челночного бега 3х10 метров, которая демонстрирует хорошее распределению группы девочек во всех остальных тестах – такое распределение говорит о равномерности проявления умений и навыков тестируемых спортсменок в группе.

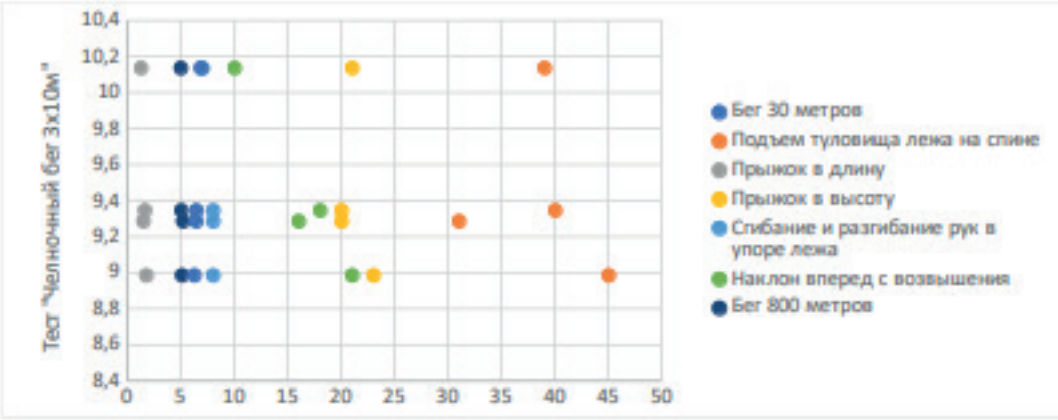

Рис. 3. Корреляционная выборка теста «Челночный бег 3х10 метров» относительно других тестов

Заключение

По результатам эксперимента было установлено, что в ходе трехлетнего периода спортсменки экспериментальной группы показали значительный прогресс во всех основных физических показателях, связанных с тренировками на сноуборде. Анализ результатов тестирований показателей физической подготовленности спортсменок экспериментальной группы в период трехлетнего педагогического эксперимента выявил следующее: показатели скорости в тесте «бег на 30 метров» улучшились с 6,54 с в июне 2019 года до 6,28 с в августе 2021 года, улучшение составило 3,97%. В тесте «челночный бег 3х10 метров» результаты улучшились с 9,51 с в июне 2019 года до 9,11 с в августе 2021 года – это 4,2%. В тесте «Бег 800 метров» показатели улучшились на 11,75% – с 309,84 с в июне 2019 года до 273,39 с в 2021 году. Проведенные тестирования показали, что среди физических показателей, оцененных в рамках эксперимента, наиболее равномерный прирост результатов был в тестах на скоростные качества – бег 30 метров, выносливость – бег 800 метров и координацию – челночный бег 3х10 метров. Таким образом, на основании результатов лонгитюдного исследования можно сделать вывод о том, что разработанная тренировочная программа является одним из ключевых звеньев в контексте создания надежной базы поддержки и повышения

уровня физических качеств занимающегося в подготовительном периоде, а также повышения спортивной подготовленности.

Список литературы

1. Андриашина А.М. *Развитие двигательно-координационных способностей юных сноубордистов на этапе начальной спортивной подготовки*. Москва: Спорт. 2021: 272.

2. Варинов В.В. Возрастные особенности норм общей физической подготовленности юных сноубордистов. *Вестник Кузбасской государственной педагогической академии*. 2013; 1(26): 71-74.

3. Левченкова Т.В. Анализ стилей педагогического общения детских тренеров в тренировочной и соревновательной деятельности. *Спортивный психолог*. 2015; 4: 39-42.

4. Храмова А.В. К вопросу об улучшении физических и психологических показателей сноубордистов. *Молодой ученый*. 2020; 4(294): 452-454.

References

1. Andriyashina A.M. *Razvitie dvigatel'no-koordinacionnyh sposobnostej yunyh snoubordistov nae tape nachal'noj sportivnoj podgotovki* [Development of motor and coordination abilities of young snowboarders at the stage of initial sports training]. Moscow: Sport. 2021: 272 [In Russ.].

2. Varinov V.V. Age features of the norms of general physical fitness of young snowboarders. *Vestnik Kuzbasskoj gosudarstvennoj pedagogicheskoj akademii*. 2013; 1(26): 71-74 [In Russ.].

3. Levchenkova T.V. Analysis of styles of pedagogical communication of children's coaches in training and competitive activities. *Sportivnyj psiholog*. 2015; 4: 39-42 [In Russ.].

4. Khramova A.V. On the issue of improving physical and psychological indicators of snowboarders. *Molodoj uchenyj*. 2020; 4(294): 452-454.

Статья поступила в редакцию: 20.05.2023

Гречаный Савва Кириллович *– Федеральный научный центр физической культуры и спорта, (ВНИИФК), 105000, Россия, г. Москва, Елизаветинский пер., дом10, строение 1, e-mail: sgbalans@yandex.ru*

Космина Ирина Павловна *– кандидат педагогических наук, доцент, Федеральный научный центр физической культуры и спорта, (ВНИИФК), 105000, Россия, г. Москва, Елизаветинский пер., дом10, строение 1, e-mail: kosmina.i.p@vniifk.ru*