

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ

Яфасова Диана Маратовна

Магистр Узбекско-белорусского факультета по специальности – спортивная
деятельность по видам спорта

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17097175>

Аннотация

В данном эксперименте мы разработали методику для оценки и сравнения результатов выполнения различных дистанций в спортивной ходьбе. Мы выбрали три дистанции: 400 метров, 1000 метров и 2000 метров. В эксперименте участвовали четыре высококвалифицированные спортсменки: Хасанова Э., Токсанбаева Я., Пономарёва М. и Яфасова Д. В данной работе на основе полученных данных спортсменок, можно разрабатывать новые подходы к обучению и тренировке, адаптируя их под индивидуальные особенности спортсменов, а также их оценки технической подготовки.

Ключевые слова: анализ, эксперимент, методика оценки, техническая подготовленность.

Актуальность темы исследования

В мировой практике спортивной ходьбы активно ищут оптимальные методы для раскрытия потенциала спортсменов из-за усиливающейся конкуренции. Исследования подчеркивают важность специализированных средств на этапе предсоревновательной подготовки, особенно для опытных спортсменок. В Узбекистане проводятся исследования для улучшения качества подготовки национальных атлетов, включая международные соревнования и тренировочные сборы. Это позволяет спортсменам обмениваться опытом с ведущими атлетами и адаптироваться к различным условиям, что способствует их успешной подготовке к соревнованиям.

Цель и задачи исследования, объект и предмет исследования

Цель данной работы заключается в сравнении времени прохождения отрезков, в количестве шагов, выполненных высококвалифицированными спортсменками во время тренировок и соревнований.

Задачи исследования:

1. Собрать данные о времени прохождения отрезков и количестве шагов, выполненных высококвалифицированными спортсменками, как во время тренировок, так и на соревнованиях.
2. Провести анализ собранных данных каждой высококвалифицированной спортсменки для выявления различий между тренировками и соревнованиями.
3. Обосновать эффективность методики подготовки высококвалифицированных спортсменок в спортивной ходьбе.

Объектом исследования является процесс подготовки высококвалифицированных спортсменок в спортивной ходьбе.

Предмет исследования включает уровень содержания тренировочной и соревновательной подготовки, а также средств специальной подготовки высококвалифицированных спортсменок в спортивной ходьбе.

Методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы
- Педагогические наблюдения
- Педагогическое тестирование
- Педагогический эксперимент
- Методы математической статистики

Организация исследования:

Для нашего исследования мы собрали информацию о высококвалифицированных спортсменках, их тренировках и участии в соревнованиях, используя личные опросы. В опросах приняли участие пять мастеров спорта международного класса и одна кандидат в мастера спорта, добившиеся значительных успехов на соревнованиях в Азии, Европе и мире:

1. Мария Пономарёва (Россия) – ранее неоднократно выигравшая чемпионаты России и чемпионат Европы 2015 г.

2. Эльвира Хасанова (Россия) – бронзовый призёр юношеского чемпионата мира 2017 г, участница Олимпийских игр в Токио 2020, многократная чемпионка страны, рекордсменка России в ходьбе на 10000 м, имеет лучший результат сезона в мире в ходьбе на 20 км – 1:24:19 (24.02.2025).

3. Ясмينا Токсанбаева (Казахстан) – бронзовый призёр чемпионата Азии по спортивной ходьбе 2025 года с результатом 1:33:11.

4. Гленда Морехон (Эквадор) – серебряный призёр Олимпийских игр в Париже 2024 года в смешанной эстафете, победительница командного чемпионата Мира по спортивной ходьбе 2022 года на 35 км.

5. Диана Яфасова (Узбекистан) – многократная чемпионка национальных чемпионатов, бронзовый призёр открытого чемпионата Казахстана, рекордсменка Узбекистана в ходьбе на 20000 м.

Результаты исследований

В данном эксперименте мы разработали методику для оценки технической подготовленности. Мы выбрали три дистанции: 400 метров, 1000 метров и 2000 метров. Цель нашего исследования заключалась в сравнении времени прохождения этих отрезков, а также количества шагов, выполненных спортсменками во время тренировок и соревнований, а также наглядно увидеть разницу между полученными данными. В эксперименте участвовали четыре высококвалифицированные спортсменки: Эльвира Хасанова, Ясмينا Токсанбаева, Мария Пономарёва и Диана Яфасова.

Результаты технической подготовленности высококвалифицированных спортсменок в спортивной ходьбе на дистанции 400 м

Спортсмен, Ф.И., звание	Дли на шаг а (см)	Дистанц ия (м)	Время прохождения дистанции (мин, сек)		Количество шагов, выполненных спортсменками	
			на тренировке	на соревнован иях	на тренировке	на соревнован иях
Хасанова Эльвира (МСМК)	133	400	1:48,5	1:42,5	300	300

Токсанбаева Ясмينا (МСМК)	120	400	1:54,8	1:47,4	366	~ 364
Пономарёва Мария (МСМК)	115	400	1:48,4	1:45,2	370	370
Яфасова Диана (КМС)	95	400	2:03,3	2:06,0	405	407

Из проведенного эксперимента выявлено, что дистанция, а также условия тренировочного и соревновательного процессов, значительно влияют на количество шагов и высокую стабильность длины шага у спортсменок. Хасанова демонстрирует стабильное состояние, Токсанбаева успешно адаптирует свою технику к условиям соревнований, а Пономарёва делает акцент на частоте шагов для достижения результатов. Яфасова демонстрирует влияние общего состояния на показатели во время соревнований. Все эти аспекты играют ключевую роль в формировании успешного подхода к тренировкам и стратегии во время соревнований в спортивной ходьбе.

Результаты технической подготовленности высококвалифицированных спортсменок в спортивной ходьбе на дистанции 1000 м

Спортсмен, Ф.И., звание	Длина шага (см)	Дистанция (м)	Время прохождения дистанции (мин, сек)		Количество шагов, выполненных спортсменками	
			на тренировке	на соревнованиях	на тренировке	на соревнованиях
Хасанова Эльвира (МСМЖ)	133	1000	4:30,6	4:13,0	752	750
Токсанбаева Ясмينا (МСМК)	120	1000	5:07,8	4:17,7	830	805
Пономарёва Мария (МСМК)	115	1000	4:32,1	4:27,3	925	923
Яфасова Диана (КМС)	95	1000	5:15,5	5:22,3	1011	1015

Результаты технической подготовленности высококвалифицированных спортсменок в спортивной ходьбе на дистанции 2000 м

Спортсмен, Ф.И., звание	Длина шага (см)	Дистанция (м)	Время прохождения дистанции (мин, сек)		Количество шагов, выполненных спортсменками	
			на тренировке	на соревнованиях	на тренировке	на соревнованиях
Хасанова Эльвира (МСМК)	133	2000	8:58,4	8:25,7	1503	1500
Токсанбаева Ясмينا (МСМК)	120	2000	10:00,1	8:36,3	1596	1592

Пономарёва Мария (МСМК)	115	2000	9:05,7	8:52,8	1850	1847
Яфасова Диана (КМС)	95	2000	10:32,2	10:44,3	2023	2028

Обобщив результаты всех участниц на дистанциях 1000 м и 2000 м, мы можем утверждать, что каждая из спортсменок проявила свои уникальные черты в подходе к тренировкам и соревнованиям. Приведенные данные показывают, что не только время необходимо принимать во внимание, но и количество шагов, которое может говорить о технике, адаптации и индивидуальных особенностях подготовки каждой спортсменки. Эти результаты имеют значение для дальнейшего анализа и возможной корректировки тренировочных процессов для достижения оптимальных результатов в будущем.

Из всех исследуемых спортсменок, особое внимание привлекают Хасанова Э. и Токсанбаева Я. Эти две спортсменки добились наилучших результатов как на тренировках, так и на соревнованиях, что делает их лидерами в этой дисциплине. Одним из ключевых факторов их успеха является длина шага, которая варьируется от 120 до 133 см. Такой диапазон позволяет им использовать более экономичную и менее затратную технику ходьбы, что, в свою очередь, способствует более эффективному преодолению дистанций и уменьшению усталости во время соревнований. Они демонстрируют высокий уровень тренированности, что подтверждается их способностью поддерживать стабильный темп на длинных дистанциях, а также проявлять выносливость и скорость даже в условиях высоких нагрузок.

Сравнивая с ними, Пономарёва М. также показывает впечатляющие результаты и высокий уровень своей тренированности. Несмотря на то, что ее длина шага несколько меньше, по сравнению с Эльвирой и Ясминой, ее техника и строение тела весомо поддерживают её успехи на дорожке. Мария находит свое преимущество в высокой частоте шагов и правильной технике, что позволяет ей эффективно справляться с дистанциями и выдавать конкурентоспособные результаты.

По данным Яфасовой Д., стоит уделить больше внимания работе над техникой. Улучшение качества выполнения движений позволит ей увеличить амплитуду и, как следствие, повысить эффективность на дистанциях. Технические аспекты, такие как ритм и длина шага, имеют большое значение для улучшения времени как в тренировочном процессе, так и в соревновательном. Если Диана сосредоточится на своем техническом прогрессе и адаптирует свою тренировочный план, она сможет значительно улучшить свои результаты и достичь уровня, сопоставимого с её более успешными коллегами.

Заключение

Суммарно, всё это демонстрирует, что не только длина шага, но и техника выполнения имеют решающее значение для достижения высоких показателей в спортивной ходьбе. Также это подчеркивает важность индивидуального подхода к тренировкам и необходимости постоянного совершенствования всех аспектов спортивной ходьбы для достижения наилучших результатов.

Практические рекомендации

Специальные упражнения для ходьбы представляют собой набор упражнений, предназначенных для освоения, улучшения и углубления техники ходьбы, а также для повышения общей физической подготовки спортсмена.

Данные упражнения подходят как начинающим спортсменам, так и спортсменам высокой квалификации:

Содержание	Указания
Перекат с пятки на носок	При постановке ноги на пятку – выпрямлять колено, как можно выше подниматься вверх. Руки держать за спиной
Работа тазобедренного сустава с руками за головой	Крутить только тазом, ставя ногу только на пятку и выпрямляя колено. Стараться сильно раскрутить таз, руки не двигать
Работа тазобедренного сустава с выпрямленными руками в сторону	Следить за плечами, не поднимать их. Стараться удлинить шаг
Раскручивание тазобедренного сустава	Руки в сторону, сильно раскрутить таз на 90 ° и ставить ногу на пятку. Держать руки ровно, стараться не вертеть ими
Работа одной руки в ходьбе	Другая рука за спиной, плотно прижата к туловищу. Вторая рука согнута в локте и работает. Кисть в кулаке проходит возле тазобедренной кости, выше груди не поднимать
Упражнение «Змейка»	Та же ходьба, но с поворотами. Чем чаще выполнять развороты, тем лучше. Стараться таз направить вперед, плечи опустить, шаг удлинять. Выполнять упражнение не быстро
Ускорение	Направить таз вперед, руки согнуты в локтях

*Возвращаться к старту перед выполнением следующего упражнения обычным шагом, упражнения выполнять по 50 м по 2 серии каждого.

References:

1. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 2001. - № 4. - С. 9-10.
2. Белова Т.Ю. Легкая атлетика. Техника и методика обучения: учеб. пособие / Т.Ю. Белова, О.Г. Ковальчук, Ю.В. Семенова. - Омск: ОмГТУ, 2008. - 130 с.
3. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Библиотека легкоатлета. Москва, Олимпия ПРЕСС, 2007, - 272 с.
4. Врублевский Е.П. Организация тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации / Е. П. Врублевский // Проблемы повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в спорте: матер.межд. науч.- прак.

конф.- Минск: БГУФК, 2008. - С. 125-128.

5. Дедковский С.М. Скорость и выносливость С.М. Дедковский.- М.: ФиС, 2006. – с 208.

6. Королёв, Г. И. Тактическая подготовка скороходов, 2008, с 42.

7. Озолин Н.Г. Совершенствование системы подготовки спортсменов: Лекция / Н.Г. Озолин. - Москва: ГЦОЛИФК, 2006. - 33 с.

8. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов: учебное пособие / В.Б. Попов. - Москва: Олимпия Пресс, 2006, 224 с.

9. Врублевский Е.П. Организация тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации / Е. П. Врублевский // Проблемы повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в спорте: матер.межд. науч.- прак. конф.- Минск: БГУФК, 2008. - С. 125-128.