

3. Спирина В.К. Физическое воспитание на основе вида спорта – новый вектор организации физкультурной активности детей, подростков, молодежи //В.К. Спирина, Д.Н. Болдышев, И.А. Риссамакина, Е.А. Мавренкова //Теория и практика физической культуры и спорта. - 2013. - № 5. – С. 19-22.

УДК 796.42.093.61

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ-ТЕСТЫ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ –  
ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
CONTROL EXERCISES-TESTS IN LIGHT ATHLETICS TO DETERMINE  
THE LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS**

*Спирина Марина Павловна, профессор, заслуженный тренер России,  
Кизилев Леонид Иванович, доцент, заслуженный тренер РСФСР,  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Уральский федеральный университет имени первого  
Президента России Б.Н. Ельцина» (ФГАОУ ВО УрФУ имени первого  
Президента России Б.Н. Ельцина),  
г. Екатеринбург, Россия,  
Spirina Marina Pavlovna,  
Professor, Honored Coach of Russia,  
Kizilov Leonid Ivanovich,  
Associate Professor, Honored Trainer of the RSFSR,  
Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Ural  
Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin "(FSAEI in  
Ural Federal University named after the first President of Russia BN Yeltsin),  
Yekaterinburg, Russia  
[l.i.kizilov@urfu.ru](mailto:l.i.kizilov@urfu.ru)  
[m.p.spirina@urfu.ru](mailto:m.p.spirina@urfu.ru)*

**Аннотация.** В статье представлен анализ показателей контрольных упражнений-тестов, применяемых в разные периоды подготовки к соревнованиям в легкоатлетическом многоборье.

**Abstract.** The article presents an analysis of the indicators of control exercises-tests used in different periods of preparation for competitions in athletics all-around.

**Ключевые слова:** легкоатлетическое многоборье, физическая подготовленность, упражнения-тесты, управление тренировочным процессом

**Index terms:** athletics all-around, physical fitness, exercise-tests, management of the training process

Женское классическое легкоатлетическое многоборье включает в себя семь видов дисциплин, преимущественно скоростно-силовой направленности. Этот вид легкой атлетики требует от спортсменок выдающих физических, технических и моральных качеств. Результаты международного уровня в этой дисциплине возможны при развитии быстроты движений, общей и скоростной выносливости, мышечной силы, координации. Все эти требования определяют

выбор средств и методов тренировки, а также грамотное их сочетание и распределение по периодам подготовки спортсменов к соревнованиям. Наш многолетний опыт работы подтвердил мнение большинства тренеров о том, что успеха на международных соревнованиях могут достичь спортсменки, владеющие в совершенстве всеми видами многоборья.

В основу нашей тренерской деятельности была положена методика научного управления тренировочным процессом В.В. Петровского, тренера 2-кратного Олимпийского чемпиона в спринтерском беге, которая предполагала процесс целенаправленного, регулируемого и контролируемого изменения физических и функциональных возможностей спортсменов. Для создания моделей тренировочных блоков, а также моделей соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов были необходимы количественные (цифровые) характеристики процесса.

На протяжении всей нашей тренерской работы со спортсменами высших спортивных разрядов основным доступным средством контроля общего состояния подготовленности были контрольные упражнения-тесты, которые были информативными и не отнимали много времени. Тестирование проводилось нами как на базовом этапе подготовительного периода в конце каждого микроцикла длительностью 2,5 недели на фоне больших тренировочных нагрузок, так и в соревновательном периоде за 3 дня до старта.

Для определения уровня скоростно-силовой подготовленности нами были выбраны: прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, пятерной прыжок с места, бег прыжками на дистанции 100 метров (в летнем сезоне), броски ядра весом 4 кг двумя руками снизу-вперед. Эти упражнения-тесты являлись обобщенными показателями отдельных видов подготовленности и отражали состояние спортсменок в целом.

В таблице 1 представлена динамика результатов контрольных тестов нашей многоборки в одном из зимних сезонов.

Таблица 1

Динамика результатов контрольных упражнений-тестов нашей спортсменки

Упражнения-тесты	Результаты за 30 дней до Чемпионата страны	Результаты за 3 дня до Чемпионата страны
Прыжок в длину с места, см	271	297
Тройной прыжок в длину с места, см	830	865
Пятерной прыжок в длину с места, см	1350	1410
Бросок ядра весом 4 кг, см	1344	1415

Результаты тестирования с помощью объективных методов исследования позволяли нам вносить необходимую корректировку в тренировочные планы для достижения более высокого уровня спортивных результатов, то есть управлять процессом подготовки.

Более развернутую информацию об уровне подготовленности нашей многоборки мы получали при прохождении комплексного обследования в

период подготовки к международным соревнованиям в составе сборной команды страны. Комплексной научной группой совместно с тренерами спортсменов проводились тесты определения аэробной и анаэробной мощности в кроссовом беге, измерение максимальной изометрической силы основных групп мышц нижних конечностей, контрольные упражнения на определение быстроты, силы и прыгучести: выпрыгивание вверх (по системе Абалакова), прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места.

В таблице 2 представлены результаты одного из комплексных обследований нашей спортсменки.

Таблица 2

Результаты этапного комплексного обследования нашей многоборки перед Чемпионатом страны по зимнему легкоатлетическому многоборью

Показатели	Результат
Скорость порога аэробно-анаэробного обмена (определялась в кроссовом беге на дистанции 1 км, показанный результат – 4.20,00 с )	3,8 м/с
Силовая подготовленность (испытания проводились на стенде):	
*абсолютная сила пяти мышечных групп.....	475,5 кг
*относительная сила пяти мышечных групп.....	7,91 кг
*относительная сила мышц-разгибателей бедра правого/левого.....	2,03 кг/2,1 кг
*относительная сила мышц-сгибателей бедра правого/левого.....	1,45 кг/1,38 кг
*относительная сила мышц-разгибателей голени правой/левой.....	1,86 кг/1,7 кг
*относительная сила мышц-сгибателей голени правой/левой.....	0,8 кг/0,68 кг
*относительная сила мышц-сгибателей стопы правой/левой.....	1,81 кг/1,98 кг
Прыжок вверх (по Абалакову)	67 см
Прыжок в длину с места	285 см
Тройной прыжок в длину с места	865 см
Пятерной прыжок в длину с места	1480 см

Изучение этих данных позволило нам своевременно управлять тренировочным процессом, результатом которого стало успешное выступление нашей спортсменки на зимнем Чемпионате страны и параллельно проводимом международном матче со спортсменками Германии. В соревнованиях были показаны следующие результаты: бег 60 м с/б – 8,51 с, прыжок в высоту – 171 см, толкание ядра – 1258 см, прыжок в длину с разбега – 638 см, бег 800 м – 2.13,27. С суммой пятиборья – 4456 очков спортсменка заняла 3-е место в Чемпионате страны и была 5-я в матче.

Системный анализ динамики показателей подготовленности наших спортсменок позволил оптимизировать управление спортивной тренировкой на различных этапах подготовки, контролировать эффективность применяемых средств и методов тренировки и корректировать конкретные составляющие планируемого результата.

### Литература

1. Борзов В.Ф. 10 секунд – целая жизнь / В.Ф. Борзов. М.: Физкультура и спорт, 1982. 128 с.
2. Кизилев Л.И. Научное управление тренировочным процессом высококвалифицированных легкоатлетов: практическое руководство / Л.И.

Кизилов, М.П. Спирина; под науч. ред. В.П. Шлыкова. Екатеринбург: Гуманитарный ун-т, 2017. 77 с.

3. Озолин Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. М.: Физкультура и спорт, 1986. 159 с.

4. Петровский В.В. Бег на короткие дистанции / В.В. Петровский. М., Физкультура и спорт, 1978. 79 с.

7. Кубраченко Александр Григорьевич. Гандбол: учеб. для вузов системы физ. воспитания и спорта / А.Г. Кубраченко, В.Г. Ткачук; М-во семьи, молодежи и спорта Украины. – Киев: [Б. и.], 2010 (Отпеч. в ОАО «Полиграфкнига») – 415 с.

8. Кудрицкий В.Н. Миронович С.П. Этот быстрый ручной мяч/ В.Н. Кудрицкий, С.П. Миронович. – Минск, 1988. – 99 с.

9. Латышкевич Л.А. Гандбол: учебное пособие для ИФК / Л.А. Латышкевич, И.Е. Турчин, Л.Р. Маневич. Киев, Здоровье, 1987. - 300с.

10. Латышкевич Л.А. Современные тенденции развития клубного мужского гандбола / Л.А. Латышкевич, В.В. Фойгт, Ф.Л. Лебедь // Спорт и подвижные игры в современном физкультурном движении. — Киев, 1989. — С. 22-26.

11. Лебедь Ф.Л. Формула игры: общая теория спортивных игр / Ф.Л. Лебедь. Волгоград, изд-во ВолГУ, 2005. - 392с. Максимов В.С. Сквозь призму контратаки / В.С. Максимов // Спортивные игры. 1975. - №10. - С.16-17.

12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте // общая теория и ее практическое приложение. – К., Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

13. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно – соревновательным процессом в спортивных играх / Ю.М. Портнов // М., Физкультура, образование, и наука, 1996. – 300 с.

14. Портнов Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта: дис. докт. пед. наук. /М., 1989. с. 28-54.

15. Шестаков М.М. Методические основы индивидуализации подготовки в командных спортивных играх / М.М. Шестаков // Теория и практика физ. культуры. 1999. - №3. — С. 12.

16. Kleiner K. Motivation von ersatzspielern // Sportpsycologie.-2.-1989.-P.23-25.