

Таблица 3 – Процентное соотношение результатов тестирования студентов БГУФК и средних результатов теннисистов мирового уровня

Сравнение процентов и сигмальные интервалы	Тесты				
	18-метровый рывок, с	Паучий тест, с	Отжимания, кол-во раз в мин.	Бег 2 км 400 м, мин.	Прыжок в высоту, см
% выше средних результатов теннисистов мирового уровня	55,5	77	22	66	44
% ниже средних результатов теннисистов мирового уровня	44,5	33	78	34	56
χ теннисистов мирового уровня	33,16	17,4	34-38	10,13	52,5
χ наших теннисистов	3,11	16,7	31	10,05	52,6
$\chi+3$ для наших теннисистов	3,55	18,2	44	10,18	65,5
$\chi-3$ для наших теннисистов	2,67	15,2	18	9,42	39,7

По представленным результатам можно сказать, что уровень физической подготовленности наших теннисистов в целом выше среднего уровня теннисистов профессионалов. По тесту на силовую выносливость «отжимания в течение одной минуты» мы значительно отстаем, так как в среднем наши теннисисты отжимаются на 5 раз меньше. В прыжках в высоту, несмотря на то, что процент прыжков наших теннисистов ниже среднего и составляет 44 %, в целом средний показатель такой же. По остальным тестам, это тесты на выносливость и скоростные качества, мы превосходим теннисистов мирового уровня.

Таким образом, в нашем исследовании мы определили уровень физической подготовленности квалифицированных теннисистов 17–20 лет, специализирующихся по теннису, дневной и заочной формы обучения БГУФК (мужчины) и определили основные статистические характеристики полученных результатов.

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис / С. П. Белиц-Гейман. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 224 с.
2. Скородумова, А. П. В теннис играет выносливый / А. П. Скородумова // Теннис. – М., 1995. – № 10. – С. 18–19.
3. Скородумова, А. П. Реакция решает все / А. П. Скородумова // Теннис. – М., 1995. – № 10. – С. 20–21.
4. Miguel Crespo and Dave Miley. *Advanced Coaches Manual* / Miguel Crespo, Dave Miley. – (ITF Ltd), 1998. – 334 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ГОНЩИКОВ ВМХ

Булатов П.П., доцент, **Лукина Е.П.**,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Велосипедный мотокросс или ВМХ (англ. *Bicycle Moto Cross*, «велосипедный мотокросс») – одна из дисциплин велосипедного спорта. Это популярный и стремительно развивающийся вид экстремального спорта. Первые велосипеды для трюков появились в 70-х годах, в Калифорнии, США, а в наши дни ВМХ уже является олимпийским видом спорта. В октябре 2003 года на очередном конгрессе Международного Союза Велосипедистов было объявлено, что Международный олимпийский комитет (МОК) включил в программу летних Олимпийских игр 2008 года ВМХ. Он представлен одной мужской и одной женской дисциплинами.

Гонщик ВМХ должен обладать комплексом силовых способностей, куда входят: собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость. Для большинства видов спорта на короткие дистанции, наиболее информативной характеристикой являются скоростно-силовые способности, которые определяются отношением величины усилия ко времени достижения [5].

Скоростно-силовые способности обнаруживаются в двигательных действиях, где наряду с силой требуется проявление скоростных способностей и они могут быть охарактеризованы как способность спортсмена преодолевать значительные сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения [1, 2, 3].

Данные способности составляют основу физической подготовленности велосипедистов ВМХ, специализирующихся в гонках на короткие дистанции. При старте и финишировании скоростно-силовые способности становятся основными факторами, определяющими результат.

В целях совершенствования методики тренировки гонщиков ВМХ нами решалась задача: экспериментально обосновать методику развития скоростно-силовых способностей у гонщиков ВМХ (n=20).

Под наблюдением в течение учебного года находились гонщики ВМХ(14–16 лет), занимающиеся в Минском городском центре олимпийского резерва по велосипедным видам спорта (отделение ВМХ).

Актуальность предоставленной работы заключается в научно-методическом обосновании методики подготовки гонщиков ВМХ с учетом развития скоростно-силовых способностей и создание определенных предпосылок для роста спортивного мастерства в перспективе.

Методами исследования были педагогические наблюдения, тестирование, педагогический эксперимент, математический анализ.

Для определения уровня развития скоростно-силовых качеств спортсменов мы использовали специфический тест. Тест проводился на стартовой горке для гонщиков ВМХ, высота которой составляет 3 м, длина стартовой разгонной полосы – 10 м, ширина стартового места – 0,5 м, число стартовых дорожек – 8.

Суть теста заключается в том, что испытуемым необходимо проехать стартовую разгонную полосу за как можно более короткий промежуток времени. Исходя из практического опыта работы специалистов и тренеров, можно сделать вывод, что данный тест является наиболее информативным, так как в нем гонщики максимально проявляют скоростно-силовые качества за минимально короткий промежуток времени.

В нашей работе педагогический эксперимент проводили в 3 этапа:

1. *Констатирующий этап эксперимента*

На этапе констатирующего эксперимента осуществлялось изучение начального уровня физической подготовки велосипедистов. Проводилось тестирование.

2. *Формирующий этап эксперимента*

На этапе формирующего эксперимента велосипедисты были разделены на 2 группы – экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). С экспериментальной группой была проведена работа по развитию скоростно-силовых способностей. В основу педагогического эксперимента была положена апробация предложенной нами программы спортивной тренировки на развитие силовых качеств согласно гипотезе, выработанной в ходе обобщения литературных источников, документальных материалов.

3. *Контрольный этап эксперимента*

На этапе контрольного эксперимента осуществлялось повторное изучение уровня физической подготовленности велосипедистов. Проводилось повторное тестирование.

Во время первого тестирования был выявлен исходный уровень развития скоростно-силовых качеств. В среднем результат контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп был одинаковым: $2,463 \pm 0,12$ с и $2,469 \pm 0,12$ с соответственно. На основании полученных данных в учебно-тренировочные занятия экспериментальной группы была внедрена методика для развития скоростно-силовых способностей. Методика включала в себя несколько микроциклов, в которые входили упражнения скоростно-силовой направленности.

Применяемые упражнения составлялись с учетом того, что скоростно-силовые способности предопределены не только уровнем развития мышечной силы, но и способностью концентрировать нервные процессы и мобилизовать функциональные возможности организма [4].

В связи с этим специальные упражнения подбирались с учетом повышения не только собственно-силовых качеств, но и совершенствования способности развивать возможный силовой максимум в минимальное время.

Исходя из этого, при воспитании скоростно-силовых способностей значительное внимание уделялось формированию навыка мгновенной мобилизации волевых и физических усилий. Это было достигнуто за счет выполнения специальных упражнений с большими отягощениями, с повышенной скоростью движения, применения разнообразных подвижных игр скоростно-силовой направленности.

При проведении повторного исследования мы получили следующие результаты: КГ $2,479$ с, и ЭГ $2,034$ с. Анализ из полученных данных представлен в таблице.

Таблица – Показатели времени прохождения тестовой дистанции в различные периоды проводимого эксперимента ($\bar{x} \pm \sigma$)

Название группы	Время выполнения теста		
	До проведения эксперимента, с	После проведения эксперимента, с	Прирост результата, с
Экспериментальная группа	$2,469 \pm 0,12$	$2,034 \pm 0,09$	$0,435 \pm 0,12$
Контрольная группа	$2,463 \pm 0,12$	$2,479 \pm 0,12$	$-0,016 \pm 0,09$

Проведенный педагогический эксперимент показал, что у спортсменов экспериментальной группы уровень развития скоростно-силовых качеств стал значимо выше, в то время как у гонщиков контрольной группы результат не изменился.

На основании полученных данных можно сделать вывод, что предложенная методика позволяет научно обосновать способы развития скоростно-силовых способностей и создать предпосылки для роста спортивного мастерства.

Данная методика физической подготовки юных велосипедистов, специализирующихся в гонках BMX, представляет определенный интерес в плане применения ее в учебно-тренировочном процессе гонщиков BMX.

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 330 с.
2. Гандельман, А. Б. Физиологические основы спортивной тренировки: учеб. пособие / А. Б. Гандельман, К. М. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 207 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зацюрский. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
5. Устинов, И. Е. Совершенствование взрывных качеств как фактор функциональной подготовки / И. Е. Устинов. – Научно-практический журнал. – № 3 (9), 2011. – С. 153–160.

ОСОБЕННОСТИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И СТАНОВЛЕНИЯ ПЛЯЖНЫХ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В МИРЕ

Войтова О.В., Кропивницкая Т.А., канд. наук по физ. воспитанию, доцент,
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Украина

Актуальность. С древних времен игра является традиционной деятельностью человека, способствующей осознанию и изучению окружающего мира, служит средством развития творчества и активности, самопознания и самовыражения личности. Игровые виды спорта всегда пользовались большой популярностью в обществе, так как сочетают в себе активное и увлекательное проведение досуга, и одновременно оказывают положительное влияние на здоровье занимающихся [1].

Учитывая глобальные проблемы человечества, вызванные недостатком двигательной активности в повседневной жизни всего населения планеты, особенно молодого поколения, актуальным становится вопрос о развитии набирающих все большую популярность пляжных игровых видов спорта. Они являются доступными в организации и проведении занятий, не требуют высоких материальных затрат, ориентированы на массовость, зрелищность, положительный эмоциональный фон и предоставляют возможность улучшить физическое и психологическое состояние человека [3].

Цель исследования – определение особенностей возникновения и становления пляжных игровых видов спорта в мире (на примере волейбола, футбола и гандбола).

Задачи исследования:

1. Изучить хронологию возникновения пляжных игровых видов спорта (волейбола, футбола и гандбола) в мире.
2. Выделить общие черты в развитии пляжных игровых видов спорта.
3. Проанализировать отличительные особенности функционирования пляжных спортивных игр.

Результаты исследований и их обсуждение. Современное международное спортивное движение характеризуется следующими тенденциями развития: возникновением новых видов спорта, стремительным ростом спортивных достижений, высокими темпами профессионализации и коммерциализации, интенсификацией процессов глобализации, информатизации и демократизации спорта [2, 4]. Результатами этих процессов стало вовлечение в международное спортивное сообщество более половины населения планеты (4,5 млрд человек), развитие 8 тыс. видов спорта и других форм двигательной активности, ежегодное проведение на всемирном уровне более 200 соревнований [9]. Не являются исключением и пляжные игровые виды спорта – волейбол, футбол и гандбол, которые приобрели высокую популярность в мире в конце XX – начале XXI ст. Они произошли от классических спортивных игр и в то же время сегодня являются полностью самостоятельными видами [5, 7, 8].

Самую давнюю историю развития имеет пляжный волейбол. Его родиной считается Калифорния, где в 1900-х годах и зародился этот вид спорта. Существует также мнение, что в это же время на Гавайских пляжах начинают играть команды по 6 игроков в каждой, как и в классическом волейболе. Через несколько лет новый пляжный вид спорта быстро набирает популярность в других странах: Канаде, затем в 1906 г. – на Кубе, 1908 г. – Японии, 1911 г. – Китае, 1915 г. – Франции, 1917 г. – Италии, России (в состав которой в то время входила и Украина), а также Индии. В 1918 г. пляжный волейбол начал развиваться в ряде других европейских стран (Болгарии, Чехословакии и Латвии), где в него во время Первой мировой войны солдаты в свободное время играли на пляже. Первый матч, команды в котором состояли уже из 2 спортсменов, как в современном пляжном