

Таким образом, применение экспериментальной методики при обучении испытуемых экспериментальной группы позволило получить более значимые положительные изменения показателей подачи мяча. Это свидетельствует, что разработанная нами методика программированного обучения позволяет оказывать более значимое влияние на процесс совершенствования техники подачи мяча юных волейболистов.

1. Ахмеров, Э. К. Волейбол: многолетняя тренировка / Э. К. Ахмеров, Л. И. Акулич, В. Н. Вертелко. – Минск: МГПТК, 2010. – 292 с.
2. Железняк, Ю. Д. Структура соревновательной игровой деятельности как основа построения тренировочного процесса волейболистов / Ю. Д. Железняк, В. М. Шулятьев // Теория и практика физической культуры. – 1988. № 6. – 32 с.
3. Клещев, Ю. Н. Эволюция техники и тактики волейбола: метод. разраб. / Ю. Н. Клещев. – М.: РГАФК 1997. – 61 с.

ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ПРЫГУНОВ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Плявго Е.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Координационная подготовка является важным фактором достижения высоких спортивных результатов во многих видах спорта. В последнее время специалисты выделяют ее в отдельную сторону подготовки спортсмена наряду с физической, технико-тактической, психологической подготовками [1,2]. Вместе с тем, координационная подготовка, являясь неотъемлемой частью комплексного тренировочного процесса, до сих пор остается одним из наименее разработанных разделов спортивной тренировки.

Так, В.И. Лях, Е. Садовски (1999) отмечают, что координационной подготовке уделяется мало внимания. Практически не решаются задачи: развития общих и специфических КС (способности к дифференцированию пространственных, силовых и временных параметров движений, приспособлению к перестроению двигательных действий, ориентированию, быстрому реагированию, ритму, равновесию, согласованию, а также способности к произвольному расслаблению мышц); развития психофизиологических функций (сенсорных, перцептивных, анемических, интеллектуальных), связанных с развитием общих и специфических КС [3].

Большой фактический материал, накопленный по этой проблеме в нашей стране и за рубежом, представлен в различных публикациях, которые зачастую не систематизированы, малоизвестны и не внедрены в практику работы преподавателей физической культуры и тренеров. В настоящее время недостаток в специальной методической и учебной литературе отражается в трудностях планирования координационной подготовки спортсменов в тренировочном процессе, поэтому большинство тренеров не планируют координационную подготовку или осуществляют ее на эмпирическом уровне.

Целью данной работы является оценка координационных способностей легкоатлетов-прыгунов, занимающихся в учебно-тренировочных группах 3–4-го года обучения.

Объектом данного исследования являлся учебно-тренировочный процесс легкоатлетов, специализирующихся в прыжковых видах.

Предметом данного исследования явились координационные способности легкоатлетов.

Для исследования координационной подготовленности легкоатлетов-прыгунов на этапе специализированной базовой подготовки нами были выбраны специфические КС:

- динамические и пространственно-временные параметры движений;
- способность к сохранению равновесия;
- чувство ритма;
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к произвольному расслаблению мышц;
- способность к согласованию.

Способность к дифференцированию параметров движений обуславливает высокую точность и экономичность пространственных (позиций углов в суставах), силовых (состояние напряжения в рабочих мышцах) и временных (высокое чувство микроинтервалов времени) параметров движений.

Способность к сохранению равновесия – сохранение устойчивости позы в статических положениях тела, по ходу выполнения движений.

Способность к произвольному расслаблению мышц – способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.

Способность к ритму – способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями.

Под способностью к ориентированию в пространстве понимают умение точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении.

Способность к согласованию – соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации [4].

Исследование проводилось на базе ДЮСШ № 1 г. Борисова. Группу испытуемых составили легкоатлеты-прыгуны на этапе специализированной базовой подготовки в количестве 35 человек, 3–4-го годов обучения. Тестирование состояло из 8 тестов на специфические виды КС:

- прыжки на разметку, прыжки в длину на 50 % от максимальных усилий (динамические и пространственно-временные параметры движения);
- спринт в заданном ритме (чувство ритма);
- повороты на гимнастической скамейке, балансирование на гимнастической скамейке, проба Ромберга (сохранение устойчивого равновесия);
- перешагивание через гимнастическую палку (способность к согласованию);
- бег к пронумерованным мячам (способность к ориентированию в пространстве).

Данные результаты исследования сравнивались по оценочным и нормативным таблицам (разработаны проф. П. Хиртц с соавт., 1985; В.И. Лях, 1987; К. Мекота, 1984; И. Рачек, В. Мынарски, В. Лях, 1998, 2002 и др.) [5].

Таблица – Результаты тестов на координационные способности (n-35)

Способность	Тест	Статистические данные				Результат по оценочной таблице	
		Среднее знач. \bar{X}		Станд. откл. Σ		м	ж
		м	ж	м	ж		
К дифференцированию пространства и силы	Прыжок в длину на 50 % от максимальных усилий, см	3,1	4,8	1,277765	3,993479	отлично	хорошо
	Прыжки на разметку, см	3,1	3,1	1,712697	4,923582	отлично	отлично
К ритму	Спринт в заданном ритме, с	1,3	1,4	0,400343	0,254077	хорошо	хорошо
К равновесию	Проба Ромберга, с	45,5	47,7	39,94983	48,89688	удовл	удовл
	Балансирование на гимнастической скамейке, с	6,0	7,0	1,241963	1,404596	отлично	отлично
	Повороты на гимнастической скамейке, с	6,1	5,5	1,101373	1,141588	удовл	хорошо
К согласованию	Перешагивание через гимнастическую палку, с	15,4	15,4	1,937258	1,592343	достаточно	достаточно
К пространственной ориентации	Бег к пронумерованным мячам, с	8,9	9,3	1,302817	1,772005	хорошо	хорошо

По результатам проведенного исследования КС динамические и пространственно-временные параметры движения: прыжки на разметку (определялось в см по среднему отклонению (из двух попыток) у девочек составило среднее значение 3,1 – «отлично», мальчики 3,1 – «отлично»), прыжки на 50 % от максимальных усилий (девочки 4,8 – «хорошо»; 3,1 – «отлично»). Чувство ритма: спринт в заданном ритме (определялось разница между временами бега на 1 и 2-й дистанциях, у девочек среднее значение 1,4 – «удовлетворительно – хорошо», мальчики 1,3 – «хорошо»). Сохранение устойчивого равновесия: проба Ромберга усложненная (среднее значение удержания равновесия у девочек 47,7 – «удовлетворительно», мальчиков 45,5 – «удовлетворительно»), балансирование на гимнастической скамейке (время пробегания от линии старта и обратно,

среднее значение у девочек 7,0 – «отлично», мальчиков 6,0 – «отлично»), повороты на гимнастической скамейке (оценивалось время выполнения 4 поворотов, среднее значение у девочек 5,5 – «хорошо», мальчиков 6,1 – «удовлетворительно»). Способность к согласованию: перешагивание через гимнастическую палку (определялось время выполнения теста, среднее значение у девочек 15,4 – «достаточно», мальчиков 15,4 – «достаточно»). Способность к ориентированию в пространстве: бег к пронумерованным мячам (определялось по времени, показанному учеником, выполнившим упражнение в целом, среднее значение у девочек 9,3 – «хорошо», мальчиков 8,9 – «хорошо»).

По результатам исследования следует отметить, что КС – такие как динамические и пространственно-временные параметры движения, чувство ритма и способность к ориентированию в пространстве – находятся на достаточно высоком уровне. Способность к согласованию у мальчиков и девочек находится на низком уровне. Данные исследования трех тестов на способность к сохранению устойчивого равновесия показали, что результаты сильно колеблются у мальчиков и у девочек (от высокого уровня – балансирование на гимнастической скамейке, до низкого – проба Ромберга усложненная).

Таким образом, процесс подготовки легкоатлетов-прыгунов, занимающихся в учебно-тренировочных группах 3–4-го года обучения, необходимо корректировать с учетом полученных результатов исследования: для повышения уровня координационной подготовленности обучение должно быть направлено на развитие не только общих КС, но и специфических.

1. Верхопанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1988. – 271 с.
3. Лях, В. И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте / В. И. Лях, Е. Садовски // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 5. – С. 40–47.
4. Лях, В. И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 3. – С. 15–18.
5. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ДЕСЯТИБОРЦЕВ В ПРОЦЕССЕ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Романов И.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь.

Под быстротой как физическим качеством понимается способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени [7].

При ее оценке различают три основные формы: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения и частоту движений. Следует заметить, что скорость одиночного движения и частота движений непосредственно связаны с силой.

Добиться возрастания скорости в каком-либо движении можно за счет увеличения максимальной скорости или за счет увеличения максимальной силы. Исследования и практика показали, что достичь значительного повышения уровня максимальной скорости довольно трудно, тогда как проблема повышения силовых возможностей решается проще [3].

Способность выполнять движение быстро – одно из важнейших качеств многоборца, от которого зависят главным образом результаты в беге на 110 м, 100 м с/б, 400 м, в прыжках и метаниях. По сравнению с другими физическими качествами быстрота развивается значительно труднее, однако многие десятиборцы благодаря своей разносторонней подготовке значительно улучшают результаты в спринте [4].

Бег на 100 м – основа многоборья. Быстрота нужна десятиборцу во всех видах программы. Причем скоростные тренировки не оказывают отрицательного влияния на результаты в других видах и на развитие физических качеств. Спринт длится в считанные секунды. Чтобы избежать перегрузки двигательного аппарата и большого нервного напряжения, тренировки на развитие быстроты бега рекомендуется проводить лишь 2–3 раза в неделю (с января по сентябрь). При этом нужно постоянно помнить, что спринтерские дистанции являются одним из главных источников спортивных травм, поэтому надо быть особенно осторожным и внимательным [5].

Процесс овладения техникой, быстротой отдельных движений должен осуществляться на протяжении всех периодов тренировки. Мнение о том, что зимой надо развивать в основном силу и выносливость и лишь в марте – апреле – быстроту, нам представляется неправильным. Однако специалисты в спринтерском беге [9–11]