

5. Анализ проведенного исследования бросков с задней линии показал, что действия вратаря наиболее эффективны при бросках в ворота в опорном положении.
6. При игре на выходах эффективность игры вратарей несколько ниже общей эффективности при атаке с крайних позиций.
7. Исследование показало, что качество игры вратаря влияет на исход встречи и в конечном итоге на общее место команды в турнирной таблице.

1. Игнатъева, В. Я. Техническая оснащенность вратарей разного возраста в гандболе / В. Я. Игнатъева // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 2. – С. 43–45.
2. Игнатъева, В. Я. Особенности технической подготовленности российских гандболисток вратарей / В. Я. Игнатъева, И. В. Петрачева, А. В. Гусев // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 9. – С. 17–19.
3. Ионова, Н. Л. Соревновательная деятельность гандбольного вратаря и индивидуально психологические показатели ее успешности: автореф. дис. ... канд. нед. наук / Н. Л. Ионова; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1997. – 23 с.
4. Клусов, Н. П. Техника и тактика игры вратаря / Н. П. Клусов, А. А. Цуркан. – Минск, 1987. – 93 с.
5. Методика воспитания специальных физических качеств у вратарей высокой квалификации по ручному мячу: метод. рекомендации / под ред. В. А. Цаненко. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1983. – 43 с.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ (5–7 ЛЕТ)**

*Боярина Ю.С., Цагельникова А.А., Цыганов О.В.,*  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Массовое вовлечение детей в систематические занятия спортом и рациональная организация занятий для самых маленьких – это задача большого круга специалистов. Успешное решение задач, стоящих перед детским спортом, способствует своевременному распознаванию одаренности ребенка в конкретном виде спорта. В последние годы в ряде видов спорта, в том числе и в теннисе, появилась тенденция к снижению начальной возрастной границы занимающихся, сокращению сроков обучения, совершенствованию и усложнению спортивной техники юных спортсменов.

Теннис – один из самых престижных видов спорта в настоящее время. Психологи и педагоги считают, что лучший возраст для начала профессиональных занятий спортом – 4–5 лет. Именно в эти годы малыш уже достаточно подготовлен к большому спорту, к тому же в этом возрасте лучше всего закрепляются навыки терпения и выносливости. Теннис развивает у ребенка координацию, внимание, умение общаться в группе, улучшает общую физическую подготовку, также формирует такие качества, как целеустремленность, воля к победе, стрессоустойчивость.

С раннего детства занятий теннисом необходимо воспитывать физические качества с использованием грамотно подобранных средств и методов. Только теннисист, достигший высокого уровня развития физических качеств, может добиться больших побед [3–5].

В связи с этим в процессе подготовки юных спортсменов учебно-тренировочные занятия должны проводиться на основе рационального планирования и эффективного педагогического контроля всех сторон их подготовки, включая физическую подготовку (с частой оценкой уровня развития специальных физических качеств).

Учитывая отмеченную необходимость проведения педагогического контроля уровня физической подготовленности юных теннисистов, в учебных и методических пособиях по теннису авторы достаточно часто рекомендуют использовать определенные тесты и нормативы. Однако, как показал проведенный анализ многих источников, в них еще нередки случаи, когда авторы рекомендуют использовать средства контроля без необходимой в этих случаях их метрологической проверки, что способствует включению в названные рекомендации малоинформативных и сомнительной надежности тестов [1–3].

Исходя из охарактеризованного состояния вопроса, в нашей работе впервые проведены экспериментальные исследования, направленные на определение добротных тестов и релевантных норм для педагогического контроля специальной физической подготовленности уже для таких юных теннисистов 5–7 лет.

Таким образом, работа проводилась с целью разработки технологии педагогического контроля за специальной физической подготовленностью юных теннисистов 5–7 лет и ее практической апробации.

Непосредственными задачами, требующими проведения экспериментальных исследований, в работе были:

1. Метрологически обосновать информативность и надежность предварительно отобранных тестов (по данным специальной литературы).

2. Осуществить дифференцированную количественную и качественную оценку специальной физической подготовленности теннисистов 5–7 лет и разработать параметрическую шкалу оценки специальной физической подготовленности для всего контингента теннисистов этого возраста.

3. Выполнить интегральную рейтинговую оценку специальной физической подготовленности юных теннисистов 5–7 лет.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования:

- 1) анализ и обобщение данных специальной литературы;
- 2) метод тестирования специальной физической подготовленности испытуемых;
- 3) методика качественной оценки результатов тестов в баллах;
- 4) метод преобразования количественного результата теста в очки;
- 5) методы математической статистики.

На основании данных методической литературы по теннису мы пришли к предварительному заключению о том, что в качестве информативных тестов для оценки уровня развития специальных физических качеств у юных теннисистов в нашем исследовании может быть использован следующий ряд тестов:

1. Для оценки скоростной выносливости – «Веер», адаптированный к мини-корту, 3×6 и 2×3 м.
2. Для оценки скоростно-силовой подготовленности, свойственной передвижениям в теннисе у сетки – прыжки с места толчком двух ног за 30 с. При выполнении каждого прыжка руки должны идти вверх, а ноги выпрямляться в коленных суставах.
3. Для оценки быстроты, свойственной передвижениям в теннисе по корту – «модифицированный челнок», 4×6 м, с. Теннисист выполняет ускорение к сетке, а обратно возвращается спиной вперед.

Выбранные нами тесты более чем отражают соревновательную специфику тенниса. «Веер» отражает передвижения по всему корту, «Модифицированный челнок» отражает выход к сетке и возврат на заднюю линию при брошенной соперником свечке, прыжки с места толчком двух ног на время показывают, как развиты скоростно-силовые качества, которые так необходимы теннисистам.

Вышеперечисленные сведения свидетельствуют о логической информативности выбранных нами тестов. Однако, согласно данным метрологии, тесты проверяются на надежность. Поэтому мы в наших исследованиях определили коэффициенты воспроизводимости наших тестов.

Таким образом, экспериментально были определены следующие коэффициенты воспроизводимости наших тестов.

- 1) Тест «Прыжок вверх толчком двух ног за 30 с» – 0,873.
- 2) Тест «Веер на мини-корте» – 0,994.
- 3) Тест «Модифицированный челнок» – 0,997.

Результаты исследования воспроизводимости наших тестов подтвердили высокую степень их надежности применительно к юным теннисистам, а полученные значения характеризуют сильную положительную взаимосвязь.

Несмотря на хорошее логическое обоснование таких контрольных упражнений, в их описании отсутствуют стандартные системы оценок результатов. Учитывая сказанное, нами была разработана педагогическая оценка результатов тестирования по методике В.Ф. Ломейко (таблица).

Таблица – Шкала оценок по СФП теннисистов 5–7 лет

Тест	Оценка			
	2	3	4	5
Прыжки вверх толчком двух ног, раз	Менее 25	25–30	30–34	Более 34
«Веер» на мини-корте, с	Более 12,18	25,65–24,25	24,25–22,85	Менее 22,85
Модифицированный челнок, с	Более 12,18	12,18–11,75	11,75–11,31	Менее 11,31

Таким образом, в работе была проведена полная метрологическая обработка тестов и получена шкала оценок для практического применения в учебно-тренировочном процессе. Проведенные исследования позволяют в дальнейшем использовать установленную шкалу оценок и при использовании этих тестов давать юным спортсменам персонализированные оценки.

1. Годик, М. А. Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ. культуры / М. А. Годик. – М.: ФиС, 1988. – 192 с., ил.
2. Зацюрский, В. М. Основы теории тестов // Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. В. М. Зацюрского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 63–79.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 343 с.

4. Скородумова, А. П. Круговая тренировка и физическая подготовка теннисиста / А. П. Скородумова // Теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – № 2. – С. 15–16.

5. Шокин, А. И. Теннис: программа для детско-юношеских спортивных школ (комплексных и специализированных) / А. И. Шокин, Ю. А. Чмырев. – М., 1972. – 85 с.

## ПРОБЛЕМНОЕ ПОЛЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

*Брискин Ю.А.*, д-р наук по физ. воспитанию и спорту, профессор,  
*Розторгуй М.С.*, канд. наук по физ. воспитанию и спорту,  
Львовский государственный университет физической культуры,  
Украина

**Введение.** Основным условием высокого уровня спортивных достижений является современная система подготовки спортсменов, которая соответствует уровню развития науки и практики [8]. Общие положения системы подготовки спортсменов, которые являются основой многолетней подготовки спортсменов в различных видах спорта, изложены в большом количестве системно-структурных исследований (Л.П. Матвеев, 1976; Ю.В. Верхошанский, 1978; В.С. Келлер, 1993; В.А. Дрюков, 2003; В.М. Платонов, 2004). Специфика соревновательной деятельности непосредственно определяет особенности системы подготовки спортсменов в определенном виде спорта, что подтверждает необходимость разработки такой системы по данной отрасли.

Отсутствие теоретико-методических основ рациональной системы подготовки спортсменов характерно, в частности, для современных неолимпийских силовых видов спорта. На протяжении многих лет система подготовки спортсменов в тяжелой атлетике, которая основывается на изучении опыта подготовки спортсменов высокой квалификации и результатов теоретических и экспериментальных данных исследований, была основой подготовки спортсменов во всех силовых видах спорта [7, 9]. Однако на время проведения фундаментальных исследований (1971–1988 гг.) в данной области современных силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинг выполнял функцию вспомогательных упражнений в подготовке тяжелоатлетов [7, 9].

Анализ имеющегося теоретического и экспериментального научно-исследовательского материала по данной отрасли свидетельствует об отсутствии комплексного, системного подхода к исследованиям многолетней подготовки пауэрлифтеров высокой квалификации, что делает невозможным его реализацию в практике спорта [1, 3, 5, 10, 13]. Кроме того, в последние годы в соревновательной деятельности пауэрлифтеров произошли значительные изменения: расширение календаря соревнований, повлекшее интенсификацию соревновательной деятельности и тренировочного процесса; введение классического (безэкипировочного) пауэрлифтинга, что выдвигает новые требования к уровню подготовленности пауэрлифтеров и системы подготовки спортсменов в пауэрлифтинге в целом.

Таким образом, возникает важная научно-практическая проблема несоответствия имеющегося научного знания о многолетней подготовке спортсменов в пауэрлифтинге потребностям практики спорта.

Поэтому **целью** нашего исследования является выявление структуры и содержания проблемного поля многолетней подготовки спортсменов в пауэрлифтинге.

**Методы и организация исследования.** В ходе исследования нами были использованы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы и всемирной информационной сети Интернет, методы экстраполяции и аналогии.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Систему подготовки спортсменов принято рассматривать как сложное, динамическое множество взаимосвязанных специфических для каждого вида спорта подсистем, целью которой является достижение максимально возможного спортивного результата [8, 11].

Прогресс спорта высших достижений в пауэрлифтинге в последние десятилетия позволил пауэрлифтингу претендовать на включение в программу Олимпиад и обусловил проведение ряда исследований в этом направлении.

Значительное количество научных работ посвящено изучению отдельных сторон подготовки спортсменов различной квалификации в пауэрлифтинге [3, 5, 9, 10, 13], управлению тренировочным процессом пауэрлифтеров на основе использования новейших информационных технологий [1], построению отдельных мезоциклов и микроциклов в процессе подготовки квалифицированных пауэрлифтеров [4, 10, 12, 14, 15], отбору спортсменов в пауэрлифтинге и коррекции массы тела пауэрлифтеров [13, 16], истории становления и развития вида спорта [6], методике развития ведущих физических качеств в пауэрлифтинге [16], особенности соревновательной деятельности и особенности подготовки спортсменов разного возраста и пола [13] и т. п.

Одним из наиболее изучаемых вопросов по проблематике подготовки спортсменов в пауэрлифтинге является техническая подготовка. В рамках исследований В. Jamison, J. Lear, T. Harrier, Л. Остапенко, Б. Шейко