

Таблица – Динамика показателей общей выносливости юных легкоатлетов контрольных и экспериментальных групп в ходе педагогического эксперимента

Контрольно-педагогические упражнения	В начале педагогического эксперимента				В конце педагогического эксперимента			
	КГ-1 X±m	ЭГ-1 X±m	КГ-2 X±m	ЭГ-2 X±m	КГ-1 X±m	ЭГ-1 X±m	КГ-2 X±m	ЭГ-2 X±m
Бег 1000 м (мин)	3,15±0,02	3,14±0,01	3,13±0,01	3,12±0,01	3,15±0,01	3,11±0,01	3,12±0,01	3,09±0,01
МПК (л/мин)	2,93±0,07	2,98±0,06	2,98±0,06	3,0±0,11	3,05±0,07	3,31±1,06	3,1±0,03	3,3±0,09
Достоверность различий	(p<0,05)		(p<0,05)		(p>0,05)		(p>0,05)	

Таким образом, результаты педагогического эксперимента позволяют сделать заключение об эффективности использования дифференцированного подхода при развитии выносливости юных легкоатлетов. Применение дифференцированного подхода в подготовке спортивного резерва является наиболее рациональной альтернативой использования индивидуализации тренировочного процесса юных спортсменов.

1. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: моногр. / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 230 с.

2. Легкая атлетика: учеб. программа для СУСУ и УОРов / сост.: А.Л. Новиков [и др.]. – Минск: РУМЦ ФВН, 2009. – 92 с.

3. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студентов сузов и вузов / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ВОЛЕЙБОЛИСТАМИ

Торчило М.Ю., Белаиш Е.И.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Соревновательная деятельность характеризуется множественными показателями, по которым можно определять эффективность деятельности как одного спортсмена, так и команды в целом. Эти показатели – своеобразные критерии действий спортсмена. Учет этих действий и дальнейшее сравнение полученных данных с модельными характеристиками соревновательной деятельности высококвалифицированных игроков позволяет тренеру планировать,

своевременно исправлять ошибки и вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс [1; 2].

Целью исследования является оценка эффективности силовых и планирующих подач в играх команд высокого уровня. В экспериментальной части работы были поставлены следующие задачи исследования:

1. Проанализировать показатели эффективности силовых и планирующих подач игроков команд-участниц Олимпийских игр 2016 года и чемпионата Европы 2017 года.

2. Сравнить показатели эффективности подач в играх современных высококвалифицированных команд.

Поставленные в работе задачи решались при помощи следующих методов исследования: 1) теоретического анализа, обобщения научно-методической и специальной литературы; 2) педагогического наблюдения; 3) методов математической статистики.

В ходе исследования были проанализированы 4 матча (два полуфинала и два финала) по волейболу среди мужских команд на Олимпийских играх 2016 года и 4 матча (также два полуфинала и два финала) мужского чемпионата Европы по волейболу 2017 года.

При регистрации статистических показателей матчей использовалась методика В.Я. Бунина [3], позволяющая дать оценку результативности и эффективности параметрам технико-тактических действий игроков при выполнении силовых и планирующих подач. Показатели количества выполненных подач мужскими сборными командами и их эффективность на Олимпийских играх 2016 года [4] и чемпионате Европы 2017 года представлены в таблице.

Таблица – Показатели количества и эффективности силовых и планирующих подач в исследуемых матчах

Вид подачи	Олимпийские игры 2016		Чемпионат Европы 2017	
	Кол-во подач	Коэффициент эффективности (по В.Я. Бунину)	Кол-во подач	Коэффициент эффективности (по В.Я. Бунину)
Силовая	679	0,357	484	0,366
Планирующая	27	0,549	258	0,378
Всего	706	0,453	742	0,372

Анализ данных таблицы выявил, что количество силовых подач в анализируемых матчах превышает количество планирующих подач, но их эффективность меньше, чем у планирующих подач. По данным В.Я. Бунина [3], в играх команд высокой квалификации критерии эффективности подачи в среднем составляют 0,410–0,450.

Сравнивая общие показатели эффективности подач на названных турнирах, можно сделать вывод, что на Олимпийских играх 2016 года значение показателя эффективности выше (0,453), и находится в пределах среднего уровня,

в отличие от показателя эффективности в играх мужского чемпионата Европы 2017 года (0,372), который значительно ниже среднего уровня. Это можно объяснить как статусом соревнований, так и возросшим уровнем принимающих игроков и большим количеством ошибок при подаче, особенно при выполнении силовой подачи в прыжке.

1. Ахмеров, Э. К. Сравнительные количественные показатели и эффективность разных способов подач высококвалифицированных волейболистов / Э. К. Ахмеров, В. А. Мойсевич, А. О. Шамрович // Ученые записки, 2004. – Вып. 8. – С. 194–202.

2. Беляев, А. В. Характеристика соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов: метод. разраб. / А. В. Беляев. – М., 1999. – 24 с.

3. Бунин, В. Я. Теоретико-методические основы обеспечения соревновательной деятельности в волейболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Д., 1981. – 24 с.

4. Торчило, М. Ю. Показатели эффективности силовых и планирующих подач высококвалифицированных волейболистов / М. Ю. Торчило, Е. И. Белаш // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 год, посвященной 80-летию университета. – Минск, 2017. – Ч. 1. – С. 254–258.

ТЕХНОЛОГИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Уляева Л.Г.¹, Мельник Е.В.²

¹ Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации Федерального медико-биологического агентства России (Москва, Российская Федерация)

² Белорусский государственный университет физической культуры (Минск, Республика Беларусь)

Психологическая подготовка в подростковом и юношеском возрасте в спорте высших достижений опирается на личностно-ориентированные теоретические подходы и современные методы практической и спортивной психологии (методы психодиагностики, психокоррекции, психологического консультирования) [1]. Технология психологической подготовки (ТПП) позволяет учитывать специфику вида спорта применительно к особенностям развития личности в спортивном коллективе. Мастерство спортивного психолога заключается в оперативном выборе и целенаправленном применении методов психодиагностики, психокоррекции и консультации атлетов, а также психологического консультирования их тренера и родителей [2; 3].

ТПП в спорте высших достижений у подростков и юношей включает:

– цель: достижение максимального спортивного результата;