

Например, кроссовый бег в течение 30 минут, выполняемый равномерно со скоростью аэробного порога (она у футболистов равна приблизительно 3 м/с) – частота сердечных сокращений при таком беге не превысит 150 уд/мин. На второй минуте бега ЧСС достигает максимума и затем в течение оставшегося времени будет проходить при аэробной работе. Она обеспечивается аэробными энергетическими механизмами и в течение всего времени упражнения будет совершенствоваться [2].

Следует отметить одну особенность непрерывных упражнений: в пассивных их фазах снижается активность функциональных систем организма до определенного уровня. И как только начинается активная фаза, то скорость развертывания этих систем значительно увеличивается, чем при упражнениях с перерывами.

При использовании метода выполнения упражнений с перерывами также есть активные и пассивные фазы, но в отличие от непрерывного метода, в котором в пассивной фазе упражнения выполняются с пониженной интенсивностью, пассивная фаза метода «с перерывами» представляет собой покой. Нагрузка в этом случае зависит от многих значений компонентов упражнения.

1. Саскевич, А. П. Особенности методики физической подготовки юных футболистов 10–14 лет в структуре технико-тактических навыков игры в футбол / А. П. Саскевич, Е. А. Масловский // Сб. науч. работ студентов Республики Беларусь «НИРС 2012» / редкол.: А. И. Жук (пред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2013. – С. 489–490.

2. Саскевич, А. П. Физическая подготовка юных футболистов в период проведения двухгодичного педагогического эксперимента / А. П. Саскевич, Е. А. Масловский, А. Н. Яковлев // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2014. – Ч. 1. – С. 165–166.

3. Хижевский, О. В. Техника физических упражнений / О. В. Хижевский, В. В. Лухвич // Здоровье для всех: сб. ст. IV междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 26–27 апр. 2012 г. / Полес. гос. ун-т; редкол.: В. В. Шебеко (гл. ред.) [и др.]. – Пинск, 2012. – Ч. 2. – С. 284–286.

ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОК СБОРНОЙ КОМАНДЫ БГУФК

Хохол Д.И., Планида Е.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Соревновательную деятельность в волейболе, как и в большинстве других игровых видов спорта, отличает широкое разнообразие двигательных действий, именуемых в теории и методике этих видов спорта технико-тактическими приемами игры. В связи с этим для достижения спортсменами высоких

спортивных результатов в волейболе необходима длительная (многолетняя) подготовка, направленная на воспитание у спортсменов определенных физических качеств и двигательных способностей, а также на достижение ими высокого уровня технико-тактического мастерства [1].

С учетом названных требований в современной теории и методике волейбола в целом на высоком уровне разработаны не только методы и средства специальной физической и технической подготовки квалифицированных волейболистов, но также методы и средства педагогической оценки этих сторон их подготовленности с учетом пола, возраста и спортивной квалификации. На кафедре спортивных игр спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (далее – БГУФК) проведены исследования и изданы методические пособия, в которых предлагается для практического использования в рамках педагогического контроля ряд контрольных упражнений (тестов), прошедших необходимую метрологическую проверку [2].

Исходя из вышеизложенного, в нашем исследовании с полным метрологическим обоснованием добротности (аутентичности) определены наиболее доступные и достоверные средства (тесты и нормативы) педагогического контроля. При помощи этих средств осуществлена разносторонняя (дифференцированная по разным техническим приемам и интегральная) оценка подготовленности волейболисток и разработана методика тестирования их технической подготовленности. При проведении педагогического контроля также учитывались уровень предварительной подготовленности волейболисток, их индивидуальные особенности и амплуа, общая структура тренировочного цикла и другие факторы, которые непосредственно влияют на эффективность технической подготовки спортсменов.

Разработанная методика тестирования была внедрена в 2016/2017 учебном году в тренировочный процесс женской сборной команды по волейболу БГУФК. По результатам тестирования была дана разносторонняя (дифференцированная и интегральная) оценка специальной технической подготовленности волейболисток, что позволило внести оперативные корректирующие средства и методы в учебно-тренировочный процесс команды БГУФК и подвести спортсменов к соревнованиям на должном уровне. Этому свидетельствуют данные, полученные при проведении педагогического контроля и представленные в магистерской работе, а также спортивные результаты, показываемые на соревнованиях сборной командой БГУФК по волейболу на протяжении двух лет. Так, на Республиканской универсиаде – 2016 и 2017 годов по волейболу среди учреждений высшего образования девушки заняли 1-е места, а на Спартакиаде союзного государства Беларуси и России в 2016 и 2017 годах – почетные 2-е места.

1. Беляев, А. В. Учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. В. Беляев, М. В. Савина. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.: ил.