

Обучать подбиванию мяча ногой целесообразно в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах при выполнении упражнений в парах, во встречных колоннах, через сетку и др. С последующим обучением в группах спортивного совершенствования, где волейболисты овладевают всем набором технико-тактических действий, в том числе при игре в защите. Все это в комплексе направлено на повышение эффективности соревновательной деятельности волейболистов.

1. Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.

2. Официальные правила волейбола 2015–2016. Утверждены 34-м Конгрессом ФИВБ 2014 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bf.by/uploads/documents/1445539009598.Paf>.

ВЛИЯНИЕ ВЫСОТЫ ПРЫЖКОВ НА ИТОГОВУЮ ОЦЕНКУ ЗА УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ НА БАТУТЕ

Шостов А.С., Антонов Г.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Как самостоятельный вид спорта прыжки на батуте начали развиваться в конце 40-х годов XX века (в 1948 г. впервые разыграны национальные и студенческие чемпионаты США, а в 1953 г. этот вид спорта был включен в программу Панамериканских игр). В 1960 г. в ФРГ была предпринята первая попытка создания отдельных правил соревнований. В 1964 г. в Лондоне был проведен первый чемпионат мира [1].

В соревнованиях по прыжкам на батуте комплекты наград, как у мужчин, так и у женщин, разыгрываются в следующих дисциплинах: в индивидуальных, синхронных прыжках и в командном зачете. В 1999 г. решением Международного олимпийского комитета индивидуальные прыжки включили в программу летних Олимпийских игр.

Упражнения на батуте характеризуются высокими, ритмичными прыжками, без задержек или промежуточных прямых прыжков. Спортсмен должен демонстрировать разнообразие элементов с вращениями вокруг фронтальной и вертикальной осей. Каждое упражнение состоит из 10 элементов. Первое упражнение включает в себя элементы со специальными требованиями и произвольные элементы. Второе упражнение состоит только из произвольных элементов [2].

С января 2017 г. для оценивания упражнений в индивидуальных прыжках используется 4 типа оценок: «D» – трудность упражнения, «E» – техника исполнения, «T» – время полета, «H» – горизонтальное перемещение.

Трудность упражнения («D») – это сумма коэффициента сложности всех выполненных элементов. Сложность каждого элемента высчитывается согласно предусмотренным правилам.

Оценка техники исполнения («E») обусловлена качеством выполненных элементов в упражнении.

В оценке времени полета («T») учитывается только время «чистого» полета, т. е. время, затраченное на отталкивание не учитывается.

Оценка горизонтального перемещения («H») отражает перемещение спортсмена на рабочей площади снаряда (нейлоновой сетке).

Оценки «T» и «H» определяются с помощью технических средств, что позволяет максимально снизить субъективный фактор при формировании итоговой оценки. Общая сумма оценок является итоговой оценкой за упражнение.

При рассмотрении составляющих итоговой оценки победителей чемпионата мира 2017 г. (г. София, Болгария) в индивидуальных прыжках у мужчин (Гао Лео, Китай) и у женщин (Татьяна Петреня, Беларусь), было отмечено, что сумма оценок распределяется следующим образом: Гао Лео – «D»=29,2 %, «E»=26,3 %, «T»=29,8 %, «H»=14,7 % (рисунок 1), Татьяна Петреня – «D»=25,0 %, «E»=30,0 %, «T»=29,0 %, «H»=16,0 % (рисунок 2).

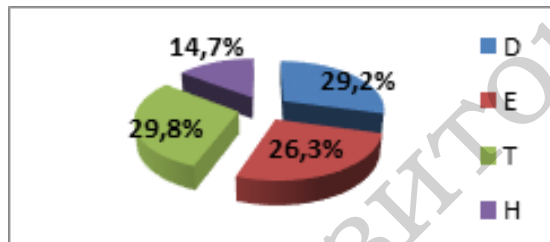


Рисунок 1 – Компоненты оценки Гао Лео

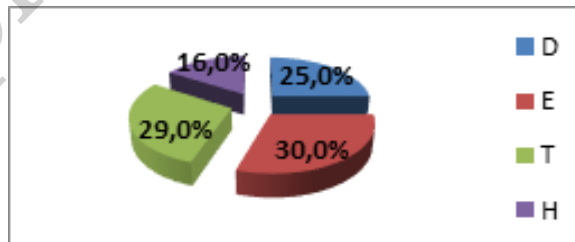


Рисунок 2 – Компоненты оценки Т. Петрени

Исходя из представленных данных, видно, что оценка «T» в индивидуальных прыжках играет важную роль в формировании итоговой оценки за упражнение как у мужчин, так и у женщин.

Время выполнения упражнения требует от спортсмена высокого уровня развития специальных физических качеств, позволяющих добиться максимальной высоты выполняемых элементов в упражнении. Для решения этого вопроса необходимо совершенствование традиционных средств СФП и поиска новых.

1. Данилов, К. Ю. Упражнения на батуте / К. Ю. Данилов, Ю. Н. Николаев. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 95 с.

2. Правила соревнований на 2017–2020 гг. по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини трампе. Международная федерация гимнастики. – 61 с.