

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

*Куц Т.А.,*

*Бурак Т.С.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

В настоящее время белорусские пары по пляжному волейболу успешно выступают на международной арене. Пара А. Дедков и А. Коваленко входят в 50 лучших волейболистов в мире по версии FIVB, а В. Шалаевская и В. Секретова занимают 63-ю строчку в этом рейтинге [3]. В Республике Беларусь регулярно стали проводиться соревнования как среди взрослых волейболистов, так и среди детских команд.

Однако до сих пор все тренеры готовят своих спортсменов без программно-методического обеспечения этой деятельности. В Беларуси при ДЮСШ И СДЮШОР нет отделений пляжного волейбола, в которых бы велась планомерная подготовка волейболистов на песке.

На кафедре спортивных игр БГУФК в соответствии с разрабатываемой на ней темой пятилетнего плана НИР на 2011–2015 годы 2.3.9. «Разработка банка данных о средствах контроля разносторонней (физической, технико-тактической и интегрально-соревновательной) подготовленности спортсменов разного пола, возраста и квалификации в игровых видах спорта (на примере баскетбола, волейбола, гандбола и тенниса)» проводились исследования, посвященные анализу результативности соревновательной деятельности спортсменов в пляжном волейболе, которые нашли свое отражение в публикации Т.А. Куц и О. Ефимовой [5]. В ней наглядно продемонстрирован тот факт, что соревновательная деятельность в пляжном волейболе протекает в условиях большой двигательной активности и результативность соревновательных действий спортсмена производна от уровня развития у него специальных физических качеств. В немногочисленных пособиях и программе по пляжному волейболу опубликованных в России, авторы предлагают для контроля за уровнем развития специальных физических качеств волейболистов в пляжном волейболе средства педагогического контроля, позволяющие давать количественную и качественную оценку подготовленности волейболистов с учетом их возраста, пола и стажа занятием волейболом. Однако при этом авторы – разработчики тестов и нормативов для контроля за подготовленностью волейболистов – не приводят данных ни об информативности, ни о надежности рекомендуемых ими для применения контрольных испытаний применительно к конкретному контингенту волейболистов, что является нарушением тех требований, которые установлены для тестов в спортивной метрологии [2].

В связи с этим целью нашего исследования стал педагогический контроль уровня развития специальных физических качеств волейболисток, тренирующихся в летнее время на песке – учащихся комплексной ДЮСШ «Олимпик-2011» г. Молодечно.

Задачами нашего исследования были: 1) с полным метрологическим обоснованием определить добротные тесты для оценки уровня специальной физической подготовленности юных волейболисток 12–13 лет – учащихся комплексной ДЮСШ «Олимпик-2011» г. Молодечно; 2) с помощью отобранной батареи тестов оценить уровень специальной физической подготовленности данной категории волейболисток; 3) осуществить интегральную оценку уровня специальной физической подготовленности группы юных волейболисток.

Поставленные исследовательские задачи решались при помощи следующих методов: 1) анализа и обобщения, данных специальной литературы; 2) двойного тестирования СФП волейболисток 12–13 лет ДЮСШ «Олимпик-2011» 3) метрологической методики, рекомендованной М.А. Годиком [2] по преобразованию результатов тестирования в очки с целью осуществления последующей интегральной оценки СФП; 4) методов математической обработки результатов исследования.

В результате анализа и обобщения данных специальной литературы [1; 4; 5] и собственного опыта в нашем исследовании для оценки СФП волейболисток 12–13 лет был определен следующий комплекс логически (качественно) информативных тестов:

1) для оценки быстроты – два теста: а) бег 16 м по прямой от лицевой линии одной площадки, до лицевой линии противоположной площадки; б) бег 18 м с изменением направления перемещения по отрезкам 6–3–3–6 м;

2) для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств – три теста: а) прыжок вверх с места толчком двух ног с места; б) прыжок вверх с места толчком двух ног с разбега; в) бросок н/б мяча (1 кг) в положении стоя;

3) для оценки скоростной выносливости – бег с изменением направления 37 м (к четырем точкам).

Проверка воспроизводимости тестов при их использовании для оценки СФП 15 волейболисток 12–13 лет ДЮСШ «Олимпик-2011» показала, что отобранный нами комплекс тестов характеризуется высокими показателями надежности (корреляции между результатами первого и второго тестирования между тестом и ретестом), находится в диапазоне от 0,92 до 0,96, что является свидетельством хорошей воспроизводимости в стандартных условиях (тестирование проводилось на площадке со слоем рыхлого песка 30–40 см) и в целом добротны для оценки СФП волейболисток данного контингента.

Результаты исходного тестирования специальной физической подготовленности обследованных юных волейболисток приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования специальной физической подготовленности юных волейболисток 12–13 лет ДЮСШ «Олимпик-2011» города Молодечно

Ф.И. испытуемых	Тест (название и мера измерения)					
	Прыжок вверх с места, см	Прыжок вверх с разбега, см	Бег 16 м, с	Челночный бег 18 м, с	Бег 37 м к четырем точкам, с	Бросок набивного мяча, м
Антонова Яна	41	43	3,43	5,75	12,72	9,7
Божко Анастасия	35	42	3,37	5,5	11,98	13,4
Головач Лия	47	49	3,24	5,08	11,88	14,1
Горудко Юлияна	35	40	3,5	5,83	12,42	12,6
Емельянова Екатерина	24	24	4,01	6,63	15,38	8,6
Монид Ульяна	40	44	3,43	5,34	11,67	11,3
Нестеренко Екатерина	44	50	3,38	5,29	11,99	14,2
Никитина Мария	31	36	3,97	6,4	14,13	9,3
Перри Мария	39	38	3,59	5,67	12,52	8,1
Смельцова Лариса	37	40	3,57	5,94	12,59	9,5
Токарь Дарья	40	45	3,41	5,34	12,91	13
Филистович Ирина	19	19	3,68	5,89	13,43	10
Шупляк Елизавета	44	52	3,09	5,27	11,79	12,3
Якимчук Виктория	36	40	3,63	5,67	12,44	11,4
Яцынович Алина	40	45	3,47	5,52	12,17	8,5
Статистические параметры $\bar{X}$	36,8	40,5	3,5	5,7	12,7	11,1
$\sigma$	7,5	8,9	0,2	0,4	0,9	2,1

В таблице 1 в мерах измерения тестов приведены не только выявленные индивидуальные показатели скоростных и скоростно-силовых способностей обследованных волейболисток, но и статистические параметры ( $\bar{X}$ ,  $\sigma$ ), в среднем характеризующие достижения всей группы этих волейболисток при сдаче каждого из использованных тестов.

Для определения уровня СФП испытуемых в целом (по сумме всех качеств) использовалась методика, рекомендованная М.А. Годиком [5], с помощью которой сначала каждый результат теста преобразовывается в очки, а затем определяется сумма набранных очков за все тесты (таблица 2).

Таблица 2 – Интегральные показатели специальной физической подготовленности юных волейболисток 12–13 лет учащихся ДЮСШ «Олимпик-2011» г. Молодечно

Ф.И. испытуемых	Оценка результатов в очках						Сумма очков	Рейтинг в группе
	Прыжок вверх с места, см	Прыжок вверх с разбега, см	Бег 16 м, сек	Челночный бег 18 м, с	Бег 37 метров к четырем точкам, с	Бросок набивного мяча, м		
Антонова Яна	56	53	54	48	49	44	304	8
Божко Анастасия	48	52	56	54	57	61	328	5–6
Головач Лия	64	60	61	64	58	64	371	1
Горудко Юлиана	48	49	51	46	52	57	303	9
Емельянова Екатерина	33	32	30	28	23	38	184	15
Монид Ульяна	54	54	54	58	60	51	331	4
Нестеренко Екатерина	60	61	56	59	57	65	358	3
Никитина Мария	42	45	31	33	35	42	228	13
Перри Мария	53	47	47	50	51	36	284	12
Смельцова Лариса	50	49	48	44	51	43	285	11
Токарь Дарья	54	55	54	58	48	59	328	5–6
Филистович Ирина	26	26	43	45	42	45	227	14
Шупляк Елизавета	60	63	68	60	59	56	366	2
Якимчук Виктория	49	49	45	50	52	52	297	10
Яцынович Алина	54	55	52	54	55	38	308	7

Выявленные интегральные показатели скоростных и скоростно-силовых способностей 12–13-летних юных волейболисток в пляжном волейболе представлены на рисунке.



Рисунок – Результаты интегральной рейтинговой оценки СФП юных волейболисток, занимающихся пляжным волейболом в ДЮСШ города Молодечно

Таким образом, в работе были решены все поставленные исследовательские задачи – определены метрологически добротные тесты для педагогической оценки СФП юных волейболисток 12–13 лет и с помощью этих тестов произведена оценка уровня развития специальных физических качеств у этих волейболисток.

1. Ахмеров, Э. К. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по волейболу: метод. рекомендации / Э. К. Ахмеров, И. А. Ширяев. – Минск: БГУ, 2005. – 32 с.
2. Годик, М. А. Спортивная метрология: учеб. для инст. физ. культуры / М. А. Годик – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
3. 50 лучших игроков рейтинга FIVB // Белорусская федерация волейбола [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: <http://bvfb.by>. – Дата доступа: 22.09.2015.
4. Пляжный волейбол: программа для системы дополнительного образования детей – детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, училищ олимпийского резерва, физкультурно-спортивных клубов по месту жительства и др. (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) / В. В. Костюков [и др.]. – Краснодар, 2007. – 82 с.
5. Соотношение количественных показателей технико-тактических действий спортсменов в пляжном волейболе / Т. А. Куц, О. Ефимова // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых, Минск, 21 апреля 2011 г. / редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2011. – С. 123–129 с.

## ИЗУЧЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 13–14 ЛЕТ

*Лис М.И.,*

*Венцковская Н.С.,*

Гродненский государственный медицинский университет,  
Республика Беларусь

В программу по физической культуре для учащихся в раздел «Спортивные игры» в порядке выборности включен волейбол, являющийся видом спорта, в наибольшей степени способствующим разностороннему физическому развитию человека и, вместе с тем, предъявляющим его организму высокие требования. Игра в волейбол характеризуется богатым и разнообразным двигательным содержанием, способствует развитию и совершенствованию различных физических качеств, формированию и закреплению разнообразных двигательных навыков и их комбинаций. Физические качества и двигательные навыки проявляются в игре в тесной взаимосвязи с точной координацией движений, быстрой реакцией, развитым мышлением, большой эмоциональностью [1].

Волейбол способствует воспитанию таких положительных черт характера, как умение подчинять свои личные интересы воле коллектива, взаимопомощь, уважение к сопернику, сознательная дисциплина, активность, ответственность перед командой [2]. Но чтобы волейбол был таким эффективным средством физического воспитания, надо научить хорошо играть в него. Научить этой игре в короткий срок – задача, как известно, очень сложная. Все дело в его специфике и, следовательно, в организации и методике занятий.

Возраст 13–14 лет считается одним из критических периодов онтогенеза, который представляет собой переломный этап в биологическом развитии человека (В.П. Рыбаков, 2003). Важнейшим преобразованием является процесс морфофункционального созревания организма, когда завершается предыдущий и начинается качественно новый этап онтогенеза (В.А. Сальников, 2000; Ю.А. Ямпольская, 2000; В.П. Рыбакова, 2004). Есть основание считать, что подростковый возраст обладает большими потенциальными возможностями для совершенствования и гармоничного развития. Физическая (двигательная) активность играет важную роль в данном процессе (А.Г. Щедрина, 2003).

Под влиянием занятий различными видами спорта значительно улучшается физическое развитие, активизируется работа всех органов и систем, повышается работа организма, направленная на мобилизацию функциональных возможностей (Л.А. Алифанова, 2002). Подростки, посещающие спортивные секции, более адаптированы к воздействию внешней среды, по сравнению со сверстниками, не занимающимися спортом (А.Г. Щедрина, 1982).