

ОБОСНОВАНИЕ НОРМАТИВОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛЯЖНЫМ ВОЛЕЙБОЛОМ

Фурманов А.Г., д-р пед. наук, профессор, Заслуженный тренер БССР,
Иванников А.А.,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Физическая подготовленность является результатом физической подготовки, воплощенной в показателях работоспособности и сформированных двигательных навыках, необходимых в определенной деятельности. Различают общую и специальную физическую подготовленность. Она представляет собой неспециализированный процесс, содержание которого ориентированно на то, чтобы создать широкие общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности. Это, несомненно, относится и к спортивной деятельности [4].

Физическая подготовленность волейболистов – важнейший раздел учебно-тренировочного процесса. Она направлена на развитие и совершенствование физических качеств, неразрывно связанных с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья. Применительно к волейболистам физическая подготовленность является основой повышения их мастерства [3; 5].

Основанием для разработки нормативов по общей физической подготовленности, являющихся составной частью программ подготовки спортсменов, занимающихся пляжным волейболом в ДЮСШ и СДЮШОР, послужило отсутствие их в Республике Беларусь.

Для оценки уровня общей физической подготовленности девочек (девушек) и мальчиков (юношей) 8–18 лет, занимающихся пляжным волейболом, нами за основу были взяты отдельные научно обоснованные тесты и нормативы, изложенные в Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь на уровне высоких показателей, которые включали: прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег на 30 метров, бег на 1000 метров, бег на 1500 метров [1; 3].

Ориентация спортсменов на высокие показатели объясняется, во-первых, тем, что нормативы Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса разрабатывались на основе массового обследования детей, незанимающихся спортом, и, во-вторых, тем, что для занятий в ДЮСШ и СДЮШОР осуществляется не набор, а отбор из числа наиболее физически подготовленных детей. Это еще связано и с тем, что для игры в пляжный волейбол, в отличие от классического волейбола, спортсменам необходимо обладать более высокими показателями скорости, силы, прыгучести, ловкости и выносливости, поскольку игра происходит на мягкой опоре (песке).

В этой связи потребовалась корректировка нормативов по ряду тестов, которые в процессе правильно организованных тренировок от года к году должны улучшаться.

Например, снижение нормативов для девушек 13–14 и 17–18 лет в прыжках в длину с места, 16 лет – в беге на 30 метров и для девочек 11–13 лет в сгибании и разгибании рук в упоре лежа; для мальчиков 10 лет – в беге на 30 метров и 11 лет – в беге на 1000 метров, где результат последующих занятий оказался ниже предыдущего года, что казалось бы недопустимо. Однако, опираясь на учения А.А. Гужаловского [2] о критических (сенситивных) периодах развития физических качеств школьников 7–17 лет, это вполне объяснимо. Снижение показателей у девушек и юношей 17–18 лет можно объяснить тем, что они отнесены к другой возрастной группе – студентам.

Корректировка нормативов по результатам тестирования девочек и мальчиков основывалась на результатах исследований, проводимых в СШ № 180 как в начале, так и в конце 2015–2016 учебного года. Нормативы по показателям были близки к тем, которые изложены в Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь.

В целом нормативы по общей физической подготовленности для юных спортсменов, занимающихся пляжным волейболом, изложены в таблицах 1 и 2. Они статистически обоснованы и могут быть рекомендованы для использования в практической работе ДЮСШ и СДЮШОР.

Таблица 1 – Нормативы по общей физической подготовленности девочек (девушек), для занятий пляжным волейболом *

Возраст (лет) / Нормативы, показатели	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Прыжок в длину с места, см	156–159; 160 и более	160–174; 175 и более	169–179; 180 и более	175–182; 183 и более	185–194; 195 и более	186–189; 190 и более	188–204; 205 и более	190–204; 205 и более	197–205; 206 и более	198–201; 202 и более	198–201; 202 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	17–19; 20 и более	20–23; 24 и более	21–26; 27 и более	21–25; 26 и более	22–25; 26 и более	23–27; 28 и более	25–34; 35 и более	26–29; 30 и более	27–30; 31 и более	20–21; 22 и более	20–21; 22 и более
Бег 30 метров, с	6,02–5,8; 5,7 и менее	5,70–5,6; 5,5 и менее	5,70–5,61; 5,6 и менее	5,30–5,21; 5,2 и менее	5,10–5,01; 5 и менее	5,10–5,01; 5 и менее	4,95–4,91; 4,9 и менее	4,90–4,81; 4,8 и менее	4,90–4,81; 4,8 и менее	4,95–4,81; 4,8 и менее	4,95–4,81; 4,8 и менее
Бег 800 метров, с	245–244; 243 и менее	242–234; 233 и менее	245–242; 241 и менее	–	–	–	–	–	–	–	–
Бег 1000 метров, с	–	–	–	284–256; 255 и менее	271–246; 245 и менее	271–260; 259 и менее	247–244; 243 и менее	245–244 и менее	261–246; 245 и менее	–	–
Бег 1500 метров, с	–	–	–	–	–	–	–	–	–	285–246; 245 и менее	285–246; 245 и менее

Примечание – * нормативы приведены из Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь на уровне высоких показателей. Для каждого возраста первые две цифры как показатели относятся к началу учебного года, вторые – к концу учебного года

Таблица 2. Нормативы по общей физической подготовленности мальчиков (юношей), для занятий пляжным волейболом *

Возраст (лет) / Нормативы, показатели	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Прыжок в длину с места, см	164–174; 175 и более	166–180; 181 и более	181–188; 189 и более	190–199; 200 и более	192–199; 200 и более	220–224; 225 и более	230–234; 235 и более	235–239; 240 и более	250–254; 255 и более	250–264; 265 и более	250–264; 265 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	29–34; 35 и более	31–35; 36 и более	32–49; 50 и более	32–37; 38 и более	40–43; 44 и более	45–48; 49 и более	44–51; 52 и более	51–62; 63 и более	53–55; 56 и более	50–72; 73 и более	50–72; 73 и более
Бег 30 метров, с	5,80–5,66; 5,65 и менее	5,35–5,31; 5,3 и менее	5,40–5,31; 5,3 и менее	5,25–5,06; 5,05 и менее	5,00–4,81; 4,8 и менее	4,60–4,51; 4,5 и менее	4,60–4,41; 4,4 и менее	4,50–4,31; 4,3 и менее	4,30–4,29; 4,28 и менее	4,30–4,06; 4,05 и менее	4,30–4,06; 4,05 и менее

Продолжение таблицы 2

Возраст (лет)	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Бег 1000 метров, с	296,5–289,6; 289,5 и менее	261–252,1; 252 и менее	243–240,1; 240 и менее	243–238,1; 238 и менее	242–235,1; 235 и менее	235–226,1; 226 и менее	233–221,1; 221 и менее	–	–	–	–
Бег 1500 метров, с	–	–	–	–	–	–	–	327–304,1; 304 и менее	306–304,1; 304 и менее	–	–

Примечание – * нормативы приведены из Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь на уровне высоких показателей. Для каждого возраста первые цифры как показатели относятся к началу учебного года, вторые – к концу учебного года

1. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / Мин-во спорта и туризма Респ. Беларусь. – Минск, 2014. – 49 с.

2. Гужаловский, А. А. Итоги и перспективы изучения закономерностей онтогенеза физических способностей человека / А. А. Гужаловский // Актовая речь на науч. сессии, посвящ. презентации АФВиС Респ. Беларусь. – Минск: АФВиС, 1993. – 21 с.

3. Сержанин, И. И. Единая спортивная классификация Республики Беларусь 2013–2016 гг. / И. И. Сержанин. – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2013. – 336 с.

4. Фурманов, А. Г. Теория и методика физического воспитания: пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск: БГПУ, 2014. – 416 с.

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

РАЗРАБОТКА ТЕСТОВ И КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА

Фурманов А.Г., д-р пед. наук, профессор, Заслуженный тренер БССР,
Иванников А.А.,
 Белорусский государственный университет физической культуры,
 Республика Беларусь

Пляжный волейбол – олимпийский вид спорта. Развитие его в Республике Беларусь потребовало создания программы, включающей как оборудование материально-технической базы, так и разработку научно-методического сопровождения. И в первую очередь – разработку учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, в которой помимо методики тренировки будут изложены требования по педагогическому контролю различных видов подготовки спортсменов [2].

Известно, что процесс совершенствования специальной физической подготовленности спортсменов немыслим без систематического педагогического контроля. Преподаватель, тренер заинтересованы получать как можно больше информации о подготовленности занимающихся пляжным волейболом чтобы всесторонне анализировать ход учебно-тренировочного процесса, оптимально планировать дальнейшую работу. С этой целью разрабатывают специальные тесты и проводят контрольные испытания, позволяющие оценивать уровень физической подготовленности и фиксировать изменения его на различных этапах обучения и тренировки. Кроме того, тестирование помогает выявить состояние перетренированности, избежать перегрузки [4; 5; 8].