

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].

Специальную физическую подготовленность занимающихся могут характеризовать тесты, позволяющие определить уровень развития следующих физических качеств:

1. Прыгучесть. Определяют по высоте подъема общего центра тяжести при прыжке с места толчком обеими ногами на площадке для пляжного волейбола. Один конец сантиметровой ленты прикрепляют к поясу спортсмена, другой продевают через дужку металлической пластины, расположенной на площадке. Перед прыжком спортсмен принимает положение полуприседа так, чтобы пластинка находилась между параллельно расположенными стопами. Активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, спортсмен прыгает вверх. Прыгучесть определяется по разности показателей на ленте около дужки до и после выполнения прыжка, засчитывается средний результат трех попыток [1].

2. Скорость. Определяется по результату челночного бега на 52,58 метров [7]. На боковых линиях одной половины площадки пляжного волейбола, через два метра от лицевой линии делают отметки (1–8), а также посередине лицевой линии наносят отметку (9). Спортсмен из положения высокой стойки от отметки 9 по сигналу тренера (включается секундомер), начинает бег с заданием коснуться рукой первой отметки, затем возвращается к отметке 9, касается ее. После чего без остановки бежит к отметке 2, касается ее, затем возвращается и касается отметки 9. И так, последовательно касается всех отметок на линиях. После выполнения теста тренер выключает секундомер. Засчитывается средний результат трех попыток.

3. Специальная выносливость. Определяется в результате выполнения поточных прыжков вверх с места. Спортсмен, находясь около волейбольной сетки, установленной на высоте соответствующей его возрасту, выпрыгивает вверх и касается двумя руками верхнего троса сетки [6]. Прыжки без остановки заканчиваются после того как, он перестает касаться троса. Засчитывается средний результат трех попыток.

4. Скоростно-силовое качество. Определяется в результате броска набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя на площадке пляжного волейбола – ноги выпрямлены, пятки перед линией. Дальность броска регистрируется от линии до места падения мяча. Засчитывается средний результат трех попыток.

5. Гибкость. Результат определяется по наклону туловища вперед. Спортсмен встает на гимнастическую скамейку, к которой вертикально прикреплена деревянная планка длиной 30 см с нанесенными на нее делениями по одному сантиметру. В середине планки обозначается нулевая отметка, в обе стороны от нее отмечаются цифры от 1 до 15. Планка прикрепляется к скамейке так, чтобы нулевая отметка совпадала с поверхностью скамейки. Спортсмен, не сгибая ног в коленных суставах, наклоняется вперед и касается руками планки.

Результат фиксируется по положению пальцев на планке. Если пальцы касаются ниже нулевой отметки, то показатель в сантиметрах записывается со знаком «плюс», если выше нулевой отметки – то со знаком «минус». Засчитывается средний результат трех попыток.

6. Ловкость. Определяется в результате прыжка вверх с поворотом туловища [3]. Спортсмену предлагается из исходного положения стоя ноги вместе, руки на поясе, выпрыгнуть вверх с максимальным поворотом туловища влево.

С помощью устройства (компас прикреплен к линейке длиной 40–50 сантиметров так, чтобы линия, проведенная через 0–180 градусов компаса, проходила по продольной оси линейки) определяется ловкость. На площадке для пляжного волейбола в направлении север – юг чертится линия. Спортсмен встает лицом на север так, чтобы эта линия проходила между ступнями, принимает исходное положение и выполняет задание. При приземлении: не терять равновесие; во время прыжка приземления сохранять исходное положение рук; приземление выполнять с сомкнутыми ступнями. После выполнения прыжка на месте и приземления к внутренней стороне стопы спортсмена прикладывают линейку с компасом. По отклонению стрелки компаса фиксируется угол поворота в градусах. Чем больше угол, тем лучше результат. Засчитывается средний результат трех попыток.

При выборе тестов, позволяющих определить уровень развития физических качеств и разработке нормативов по специальной физической подготовленности, учитывалась специфика пляжного волейбола.

Тестирование, как правило, проводилось на площадках для пляжного волейбола, поскольку характер игровой деятельности на сыпучей опоре существенно отличается от площадок с твердым покрытием (таблицы 1 и 2). Отличительна также и техника выполнения технических приемов – два игрока перекрывают всю площадку, универсально действуя на ней.

Таблица 1 – Контрольные нормативы по специальной физической подготовленности девочек, занимающихся пляжным волейболом

Контрольные нормативы	Группа начальной подготовки				
	1-й год обучения				
	«очень плохо»	«плохо»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
Тесты, определяющие развитие физических качеств					
Скоростно-силовые качества а) Прыгучесть, см	22,00 и менее	22,01–27,00	27,01–32,00	32,01–37,00	37,01 и более
б) Бросок мяча, м	3,20 и менее	3,21–4,50	4,51–4,90	4,91–5,70	5,71 и более
Скорость, с	42,46 и более	42,47–40,42	40,43–38,37	38,38–36,32	36,33 и менее
Специальная выносливость, кол-во раз	45,00 и менее	45,01–61,00	61,01–69,00	69,01–92,00	92,01 и более
Гибкость, см	4,00 и менее	4,01–8,00	8,01–13,00	13,01–18,00	18,01 и более
Ловкость, градусы	317,00 и менее	317,01–342,00	342,01–367,00	367,01–391,00	391,01 и более

Таблица 2 – Контрольные нормативы по специальной физической подготовленности мальчиков, занимающихся пляжным волейболом

Контрольные нормативы	Группа начальной подготовки				
	1-й год обучения				
	«очень плохо»	«плохо»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
Тесты, определяющие развитие физических качеств					
Скоростно-силовые качества а) прыгучесть, см	33,00 и менее	33,01–37,00	37,01–41,00	41,01–44,00	44,01 и более
б) бросок мяча, м	3,35 и менее	3,36–4,25	4,26–5,15	5,16–6,10	6,11 и более
Скорость, с	41,83 и более	41,83–39,8	39,8–37,76	37,76–35,73	35,73 и менее
Специальная выносливость, кол-во раз	48,00 и менее	48,00–62,00	62,00–76,00	76,00–91,00	91,00 и более
Гибкость, см	3,00 и менее	3,00–7,00	7,00–11,00	11,00–15,00	15,00 и более
Ловкость, градусы	326,00 и менее	326,00–347,00	347,00–368,00	368–389,00	389,00 и более

1. Абалаков, В. М. Новая аппаратура для изучения спортивной техники / В. М. Абалаков. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 40 с.

2. Методические рекомендации по подготовке учебных программ по видам спорта для специализированных учебно-спортивных заведений (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, ЦОП) / Мин-во спорта и туризма Респ. Беларусь; НИИФК и СРБ. – Минск, 2000. – 44 с.

3. Моторин, А. Н. Обследование общедвигательной координации у человека / А. Н. Моторин // Теория и практика физической культуры. – 1965. – № 12. – С. 41–42.

4. Романенко, В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк: УК Центр, 1999. – 335 с.

5. Фурманов, А. Г. Инструментальный метод определения физических качеств волейболистов: материалы Респ. науч. конф. / А. Г. Фурманов. – Тбилиси, 1968. – С. 164–166.

6. Фурманов, А. Г. Исследование прыгучести и специальной выносливости спортсменов: материалы Респ. науч. конф. / А. Г. Фурманов. – Минск, 1972. – С. 169–170.