

1. Колчинская, А. З. Нормобарическая интервальная гипоксическая тренировка в медицине и спорте: руководство для врачей / А. З. Колчинская, Т. Н. Циганова, Л. А. Остапенко. – М.: Медицина, 2003. – 408 с.

2. Куликов, В. П. Устройство для создания дозированной гипоксической гиперкапнии / В. П. Куликов, А. Г. Беспалов // II объединенная научная сессия Сибирского отделения РАН и Сибирского отделения РАМН «Новые технологии в медицине». – Новосибирск, 2002. – С. 85.

3. Куликов, В. П. Гиперкапния – альтернативный гипоксии сигнальный стимул для повышения HIF-1α и эритропоэтина в головном мозге / В. П. Куликов, П. П. Трегуб // Патологическая физиология и экспериментальная терапия. – 2015. – № 3. – С. 34.

4. Чудимов, В. Ф. Гиперкапнически-гипоксическая тренировка на дыхательном тренажере «Карбоник» как средство повышения общей и специальной работоспособности у баскетболистов / В. Ф. Чудимов, Д. В. Поддубный, А. Г. Беспалов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2011. – № 11 (95). – С. 22.

5. Шакула, А. В. Реализация научной идеи академика Н. А. Агаджаняна о периодической гипоксии в сочетании с гиперкапнией в тренажерах для дыхательной тренировки / А. В. Шакула // Вестник восстановительной медицины. – 2013. – С. 116

6. Лелюк, В. Г. Методические аспекты ультразвуковых ангиологических исследований: метод. пособие / В. Г. Лелюк, С. Э. Лелюк. – М.: Реальное время, 2002. – 44 с.

УДК 796.325(476)+796.01:612.06+796.015

*Ли Сюе,*

*Баранев Ю.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ПРОБЛЕМА ТЕСТИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

*Li Xue,*

*Baranau Yu.A.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **THE PROBLEM OF TESTING OF SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF VOLLEYBALL PLAYERS IN THE REPUBLIC OF BELARUS**

**ABSTRACT.** This article investigates the problem of choosing good-quality tests to assess special physical preparedness of volleyball players in the Republic of Belarus.

**KEYWORDS:** testing; special physical preparedness; volleyball; sports games.

**АННОТАЦИЯ.** В данной статье изучалась проблема выбора добротных тестов для оценки специальной физической подготовленности волейболистов в Республике Беларусь.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** тестирование; специальная физическая подготовленность; волейбол; спортивные игры.

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Значительное развитие и популярность волейбол приобрел в России, Бразилии, Китае, Италии, США, Японии, Польше. Команды именно этих стран наиболее успешно участвуют в соревнованиях самого высокого ранга. Отличительным признаком современного волейбола становится его коммерциализация и профессионализация [4].

Физические качества волейболистов имеют огромное значение для успешной игровой деятельности. Как показывает практика, уровень физических кондиций юных игроков во многом определяет успешность их обучения технико-тактическим приемам волейбола. Это выражается как в скорости освоения двигательных навыков, так и в правильности их выполнения. Какой бы совершенной ни была методика обучения, например, нападающему удару, новички не научатся атаковать, пока не станут способными более-менее высоко прыгать и разгонять ударную руку до необходимых скоростей. Быстрота движений и прыгучесть обычно рассматриваются как результаты «чистой физической» подготовки как таковой и возрастного развития юных игроков [7].

Важная роль отводится специальной физической подготовке волейболистов. Данная подготовка способствует развитию специфических качеств спортсменов, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (без мяча и с мячом).

Эффективное управление многолетним процессом подготовки юных волейболистов невозможно без осуществления объективного разностороннего контроля за ходом его динамики.

Главенствующую роль в работе с волейболистами отводят педагогическому контролю. В ходе подготовки волейболистов каждый тренер должен точно представлять модель текущего состояния игрока и мысленно создать некоторую модель специальной физической подготовленности на перспективу, а также подбора средств и методов воспитания физических качеств для достижения планируемой модели [3].

В Российской Федерации для определения общей и специальной физической подготовленности юных волейболистов рекомендуют использовать тесты, предложенные Ю.Д. Железняком [6].

В БССР впервые комплекс тестов для оценки специальной физической подготовленности (далее СФП) квалифицированных волейболистов был рекомендован Ю.Н. Клещевым и А.Г. Фурмановым в 1979 году [5].

В данный комплекс тестов авторы включили следующие контрольные упражнения:

1) для оценки быстроты два теста: а) измерение быстроты простой реакции, б) измерение максимальной частоты нажимания пальцами руки специального клавишного приспособления в течение 10 секунд (темпометрия);

2) для оценки специальной гибкости – измерение величины наклона вперед (измерение величины сдвига в наклоне специального рейсшинного приспособления);

3) для оценки выносливости – специальный комплексный тест с выполнением ряда технических приемов волейбола;

4) для оценки прыгучести (специального для волейболистов скоростно-силового качества) – прыжок вверх с места толчком двух ног (по В.М. Абалакову);

5) для оценки динамической силы рук (важное в волейболе качество, определяющее силу нападающих ударов) – бросок набивного мяча в прыжке двумя руками из-за головы;

6) для оценки ловкости – тест Моторина (измерение величины поворота тела, достигаемой в результате прыжка с места).

В последующем периоде развития теории и методики волейбола (1980-е и 1990-е годы) названные выше малоинформативные тесты перестали использоваться в практике подготовки волейболистов [1].

Профессор Э.К. Ахмеров в 2002 году опубликовал статью в научно-теоретическом журнале по проблемам теории и методики физической культуры и спорта, где отметил, что, несмотря на достаточно большой объем информации о средствах контроля СФП волейболистов, в 2000-е годы возникла острая необходимость тщательного отбора тестов и нормативов для современной оценки СФП волейболистов разных по полу, возрасту и спортивной квалификации групп [1].

С учетом охарактеризованного выше состояния вопроса на кафедре спортивных игр БГУФК (Белорусский государственный университет физической культуры) начиная с 2004 года, стала проводиться научно-исследовательская работа, направленная на экспериментальное определение добротных с метрологической точки зрения средств контроля СФП волейболистов разного пола, возраста и спортивной квалификации.

В настоящее время заведующим кафедрой спортивных игр БГУФК Л.И. Акулич были отобраны и апробированы контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовленности волейболистов различных возрастов и спортивной квалификации. В результате проведенной работы были предложены следующие тесты [2]:

- 1) челночный бег 18 м по отрезкам 6–3–3–6 м;
- 2) челночный бег 30 м по отрезкам 9–3–6–3–9 м;
- 3) прыжок вверх с места толчком двух ног (по В.М. Абалакову);
- 4) бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы в положении сидя;
- 5) шестикратные скоростные падения-перевороты (девушки) и падения-перекаты (юноши);
- 6) бег 92 м «Елочка»;
- 7) многократные прыжки «до отказа» с доставанием двумя руками отметки на высоте более роста испытуемого на 80 см (девушки), на 100 см (юноши).

Таким образом, проведенный анализ данных специальной литературы позволяет сделать следующие выводы:

– специальная физическая подготовка спортсменов в волейболе является одной из важных сторон их общей системы подготовки. Функционируя в этой системе в тесном единстве с другими сторонами подготовки (технической, тактической и психологической), она способствует развитию определенных физических качеств и тем самым во многом определяет эффективность всей названной системы подготовки волейболистов;

– в Республике Беларусь апробированы и предложены семь тестов с полным метрологическим обоснованием добротности для оценки уровня специальных физических качеств волейболистов. Применение их, позволяет оценить эффективность системы педагогических воздействий. На основании полученных данных мы можем корректировать тренировочные планы, оценивать эффективность применяемых средств и методов, тренировочных заданий, тренировочных занятий, микроциклов и т. д.

1. Ахмеров, Э. К. Проблема отбора эффективных средств педагогического контроля за подготовленностью волейболистов / Э. К. Ахмеров // Мир спорта. – Минск, 2002. – № 3. – С. 8–12.

2. Акулич, Л. И. Нормативы для оценки специальной физической подготовленности волейболистов – кандидатов и членов юниорских и молодежных сборных команд Республики Беларусь / Л. И. Акулич // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12–14 апреля 2016: в 3 ч. / Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2016. – Ч. 1. – С. 156–159.

3. Иорданская, Ф. А. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации / Ф. А. Иорданская. – М.: Спорт, 2017. – 176 с.

4. Годик, М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

5. Клещёв, Ю. Н. Юный волейболист / Ю. Н. Клещёв, А. Г. Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.

6. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / под общ. ред. Ю. Д. Железняк, В. В. Костюкова, А. В. Чачина. – М., 2016. – 210 с.

7. Фомин, Е. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.

УДК 159.9.07

*Ливенкова Е.А.*

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка  
Республика Беларусь, Минск

## **ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ У ПОДРОСТКОВ-СПОРТСМЕНОВ**

*Livenkova E.A.*

Maxim Tank Belarusian State Pedagogical University  
Republic of Belarus, Minsk

## **FEATURES OF SOCIAL SUPPORT PERCEPTION IN TEENAGERS-ATHLETES**

ABSTRACT. A review of contemporary studies on social support as a key factor of athletes' health, well-being and high performance is presented. Research results of