

1. Назаров, В. Т. Движения спортсмена / В. Т. Назаров. – Минск: Польша, 1984. – 176 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 3-е изд. – М: Советский спорт, 2013. – 216 с.
3. Основы персональной тренировки / под ред. Р. В. Эрла, Т. Р. Бехеля; пер. с англ. И. Андреев. – Киев: Олимп. лит-ра, 2011. – 724 с.
4. Якубович, С. К. Об инерционной составляющей силовой нагрузки при выполнении упражнений скоростно-силового характера / С. К. Якубович // Мир спорта. – 2013.– № 3. – С. 22–25.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ СДЮШОР «ВК «МИНСК»» Г. МИНСКА

Судникевич О.И.,

Торчило М.Ю.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Техническая подготовка спортсмена является одной из важных сторон в общей системе его подготовки. Особое значение техническая подготовка имеет в волейболе, где без хорошего уровня владения всеми техническими приемами игры, связанными с управлением взаимодействиями с летящим мячом, невозможно достигнуть высоких спортивных результатов.

Для контроля за уровнем технической подготовленности юных волейболистов в детско-юношеских спортивных школах по волейболу, начиная с 10-летнего возраста, предусмотрены тесты, позволяющие давать количественные и качественные оценки уровня выполнения учащимися этих школ основных технических приемов волейбола. Эти средства контроля охарактеризованы в ряде учебных и методических пособий по волейболу [3; 7; 8].

Проведенный анализ данных литературы показал, что рекомендуемые средства педагогического контроля за технической подготовленностью юных волейболистов не всегда соответствуют метрологическим требованиям, предъявляемым к ним. Имеют место рекомендации, в которых описываются неинформативные и ненадежные тесты [1; 2].

С целью устранения отмеченного недостатка было выполнено данное исследование. В нем отображена батарея добротных тестов для оценки технической подготовленности юных волейболистов группы начальной подготовки второго года обучения СДЮШОР «ВК «Минск»».

Задачами в работе были:

1. Отобрать добротные тесты для оценки уровня выполнения обследуемыми волейболистами таких технических приемов волейбола, как: передача двумя руками сверху, верхняя прямая подача, прямой нападающий удар.
2. Дать индивидуальную количественную оценку (в мерах измерения в тестах) выполнения каждого технического приема волейбола.
3. Дать индивидуальную интегральную оценку выполнения всех технических приемов, для которых определены добротные тесты.

Поставленные в работе задачи решались с использованием следующих методов исследования: 1) анализа и обобщения данных специальной литературы; 2) тестирования технической подготовленности обследуемых волейболистов с использованием комплекса контрольных упражнений; 3) метода преобразования количественного показателя теста в очки с использованием стандартной Т-шкалы (по М.А. Годичу, 1988) [4]; 4) Математико-статистические методы [5; 6].

В работе для оценки выполнения основных технических приемов волейбола (верхней передачи двумя руками, верхней прямой подачи, прямого нападающего удара) и использовались следующие информативные и надежные тесты:

1. «Передача на точность у стены с расстояния 1 метр».
2. «Передача на точность у стены с расстояния 3 метра».

3. «Подача на точность».

4. «Прямой нападающий удар из зоны 4 со средней передачи из зоны 3».

В результате проверки методом двойного тестирования (test – retest – reability) результатов воспроизводимости названных информативных тестов было установлено, что воспроизводимость результатов всех тестов в повторных пробах превышает величину 0,80. Поскольку в спортивной метрологии [5] дано указание о возможности признания контрольных упражнений тестами в тех случаях, когда показатели их воспроизводимости имеют значение не менее 0,80, то все названные выше информативные по логике тесты можно с достаточным основанием отнести и к категории надежных тестов для оценивания технической подготовленности волейболистов 10–12 лет СДЮШОР г. Минска.

Далее с использованием установленного добротного комплекса тестов осуществлено тестирование технической подготовленности обследованных юных волейболистов 10–12 лет СДЮШОР «ВК “Минск”» и результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования технической подготовленности юных волейболистов 10–12 лет СДЮШОР «ВК “Минск”»

№	Ф.И.	Передача у стены с расстояния 1 м, очки	Передача у стены с расстояния 3 м, очки	Подача на точность, кол-во раз	Нападающий удар из зоны 4, кол-во раз
1	Ананьев М.	85	60	10	4
2	Антони И.	85	40	2	0
3	Борисевич М.	75	42	4	5
4	Быстрицкий А.	84	44	10	6
5	Гапеенко Н.	84	30	8	2
6	Ефимович А.	90	53	10	6
7	Казаченко Т.	40	34	8	2
8	Камлюк А.	86	32	7	3
9	Кор А.	65	20	5	2
10	Курдюк И.	80	10	2	0
11	Кашиц М.	70	12	10	4
12	Путырский С.	70	20	5	3
13	Стефанович Г.	84	34	10	6
14	Трошко Д.	90	54	10	4
15	Хомич А.	74	12	6	2
Статистические параметры:					
	\bar{X}	77,4	33,1	7,1	3,3
	σ	±12,88	±15,9	±2,97	±1,98

В целом количественные результаты тестирования свидетельствуют о том, что среднегрупповой уровень достаточно невысокий.

Для более точной оценки уровня технической подготовленности волейболистов группы ГНП второго года обучения СДЮШОР «ВК “Минск”» путем преобразования результатов тестирования в очки (при помощи стандартной Т-шкалы), была произведена интегральная рейтинговая оценка обследованных волейболистов. Интегральные показатели, в целом характеризующие уровень индивидуальных достижений обследованных волейболистов при сдаче всех тестов, представлены в таблице 2.

Соответственно качеству сданных испытаний при тестировании наибольший суммарный показатель у Ефимовича А. составил 246 очков. Хорошие суммарные показатели набранных очков у Трошко Д. (236 очков), у Ананьева М. (236 очков) и у Антони М. (236,2 очка) соответственно они заняли второе, третье и четвертое место. В целом относительно низкий уровень технической подготовленности и соответственно малая сумма набранных очков у таких волейболистов, как Кор А., Казаченко Т. и Курдюк И., которые набрали 169, 168 и 154 и заняли 13, 14 и 15-е места соответственно.

Таблица 2 – Интегральные показатели тестирования технической подготовленности юных волейболистов СДЮШОР «ВК «Минск»»

№	Ф.И.	Передача у стены с расстояния 1 м, очки	Очки	Передача у стены с расстояния 3 м, очки	Очки	Подача на точность, кол-во раз	Очки	Нападающий удар из зоны 4, кол-во раз	Очки	Сумма очков	Рейтинг в группе
1	Ананьев М.	85	55,9	60	66,8	10	59,6	4	53,7	236	3
2	Антони И.	85	55,9	40	54,3	2	32,7	0	33,5	176	10
3	Борисевич М.	75	48,1	42	55,5	4	39,5	5	58,8	202	7
4	Быстрицкий А.	84	55,1	44	56,8	10	59,6	6	63,8	235	4
5	Гапеенко Н.	84	55,1	30	48,1	8	52,9	2	43,6	200	8
6	Ефимович А.	90	59,8	53	62,4	10	59,6	6	63,8	246	1
7	Казаченко Т.	40	20,9	34	50,6	8	52,9	2	43,6	168	14
8	Камлюк А.	86	56,7	32	49,3	7	49,6	3	48,7	204	6
9	Кор А.	65	40,4	20	41,8	5	42,8	2	43,6	169	13
10	Курдюк И.	80	52	10	35,5	2	32,7	0	33,5	154	15
11	Кащиц М.	70	44,2	12	36,8	10	59,6	4	53,7	194	9
12	Путырский С.	70	44,2	20	41,8	5	42,8	3	48,6	177	11
13	Стефанович Г.	84	55,1	34	50,6	10	59,6	6	63,8	229	5
14	Трошко Д.	90	59,8	54	63,1	10	59,6	4	53,7	236,2	2
15	Хомич А.	74	47,4	12	36,8	6	46,2	2	43,6	174	12

Для наглядности полученные результаты интегральной оценки технической подготовленности юных волейболистов отражены в форме столбиковых диаграмм данными рисунка.

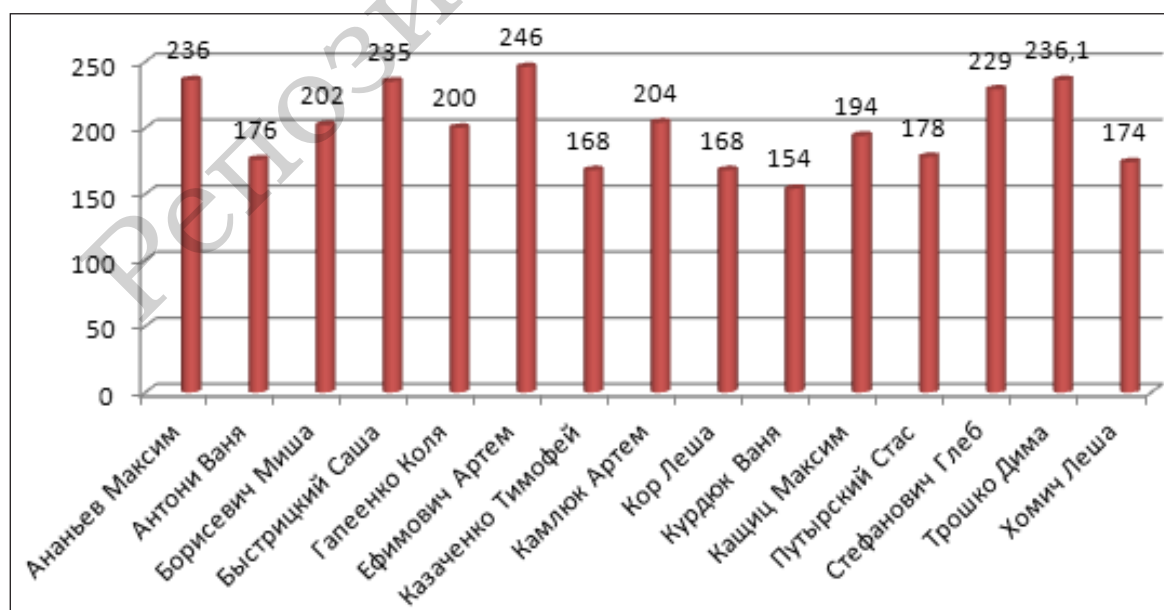


Рисунок – Диаграмма интегральных показателей технической подготовленности юных волейболистов группы начальной подготовки второго года обучения СДЮШОР «ВК «Минск»»

Таким образом, проведенное тестометрическое обследование технической подготовленности юных волейболистов СДЮШОР «ВК «Минск»» позволило дать количественную и качественную оценку выполнения основных технических приемов волейбола. Оценка дана как индивидуальной техники выполнения основных технических приемов волейбола, так и общего уровня технической подготовленности обследованной группы в целом.

1. Акулич, Л. И. Обоснование средств контроля физической подготовленности квалифицированных волейболистов / Л. И. Акулич // Мир спорта. – Минск: БГУФК, 2010. – № 1. – С. 11–17.
2. Ахмеров, Э. К. Проблема отбора эффективных средств педагогического контроля за подготовленностью волейболистов / Э. К. Ахмеров // Мир спорта, 2002. – № 3. – С. 25–28.
3. Используемые на тренировках средства педагогического контроля технической подготовленности волейболистов / Э. К. Ахмеров [и др.] // Волейбол в спортивной школе; под общ. ред. Э. К. Ахмерова. – Минск: БГУ, 2010. – С. 228–235.
4. Годик, М. А. Стандартная шкала / М. А. Годик // Спортивная метрология: учеб. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 41–42.
5. Начинская, С. В. Теория тестов / С. В. Начинская // Спортивная метрология: учеб. пособие. – М.: Академия, 2005. – 240 с.
6. Рокицкий, П. Ф. Биологическая статистика / П. Ф. Рокицкий. – Минск: Выш. шк., 1973. – 320 с.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
8. Ширяев, И. А. Средства контроля за подготовленностью волейболистов на тренировках / И. А. Ширяев, Э. К. Ахмеров // Волейбол: учеб. пособие. – Минск: БГУ, 2005. – С. 123–128.

АНАЭРОБНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И СПОСОБЫ ЕЕ ОЦЕНКИ

Титкова Н.Д.,

Литвинович В.М.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Исследования, направленные на изучение механизмов энергообеспечения организма человека, которые происходят в условиях дефицита кислорода, начали проводиться во второй половине прошлого века. Авторы этих исследований по-разному подходили к определению понятий «анаэробная работоспособность» спортсменов и к факторам, ее лимитирующим.

Работоспособность организма – это способность совершать работу, требующая затраты (выделения) энергии. Энергия в организме высвобождается в процессе дыхания – окисления органических веществ (белков, жиров и углеводов) кислородом воздуха. Физическая работоспособность анаэробная – это способность человека выполнять кратковременную работу с максимально мощным сокращением мышц.

Следовательно, в *анаэробных* (бескислородных) условиях на фоне снижения уровня кислорода будет наблюдаться уменьшение интенсивности окисления органических веществ и, как следствие, снижение количества выделяемой энергии, а значит и уменьшение работоспособности организма.

В *аэробных* условиях, наоборот, на фоне возрастания уровня кислорода наблюдается повышение интенсивности окисления органических веществ и, как следствие, увеличение количества выделяемой энергии, а значит и повышение работоспособности организма.

Анаэробная работоспособность является одним из главных факторов, определяющих достижения во многих видах спорта. Способность выполнять работу при недостаточном снабжении тканей кислородом зависит от ряда функциональных свойств, связанных с активацией анаэробных метаболических процессов в работающих мышцах. Среди реакций анаэробного метаболизма наибольшее значение в качестве источников энергии для мышечной деятельности имеют креатинофосфокиназная реакция и ферментативной анаэробный распад углеводов (гликолиз).