

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ КОНТРОЛЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Анализируются особенности применения специальных тестовых упражнений, влияющих на уровень развития скоростно-силовой подготовки и сопряженно действующих как педагогический контроль повышения технико-тактического навыка. Обоснована эффективность технологий скоростно-силовой направленности на этапе предварительной базовой подготовки юных волейболистов 12-14 лет.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, системы управления, факторы, скоростно-силовая подготовка.

Постановка проблемы и ее связь с важными научными или практическими заданиями

Волейбол – командная игра, требующая от спортсменов сложно-координированных двигательных действий при выполнении технических приемов игры. Выполнение всех технических элементов требует от спортсменов точности, целенаправленности и скорости выполнения двигательных действий. В основе применяемых методик подготовки волейболистов лежит необходимость повышения эффективности обучения техники игры, что в свою очередь требует интенсификации процесса развития двигательных качеств [6,8].

Анализ последних исследований и публикаций

Тенденции развития современного волейбола указывают на необходимость совершенствования существующих концепций тренировки с целью акцентирования внимания на повышении уровня развития скоростно-силовой подготовленности, как основы технико-тактической подготовки спортсменов [5, 7].

Интенсификация современного волейбола указывает на необходимость проведения исследований с целью оптимизации методов скоростно-силовой подготовки, как базового уровня физического совершенствования юных волейболистов [3,4].

Формулировка целей и задач работы

Теоретически и экспериментально обосновать эффективность технологий скоростно-силовой подготовки юных волейболистов на этапе предварительной базовой подготовки методом применения специальных тестовых упражнений.

Каждый из этапов многолетних подготовки, макроцикл, период и т.д., в силу поставленных целей и задач обуславливает содержание тренировочного процесса. На первом этапе многолетнего совершенствования – начальной подготовке, тренировочный процесс направлен на формирование разносторонней технической подготовленности: достижения определенных характеристик важнейших физических качеств – скоростно-силовой выносливости, гибкости, координации; расширение возможностей важнейших для данного вида спорта функциональных систем; становления соответствующих задач начальной подготовки, психических качеств [9].

Основной материал исследования

Педагогическое тестирование, как педагогический контроль и основной метод исследования, применялось для определения и развития уровня специальных физических качеств и освоения технико-тактических приёмов игры в волейбол на этапе предварительной базовой подготовки юных волейболистов [3,4].

Уровень специальной физической подготовленности определялся и повышался с применением тренировочных тестов, разработанных на базе научных положений, предоставленных в работах ученых В.М. Зацюрского, М.А. Годика, В.А. Запоржанова, Т.Ю. Круцевич, Ю.В. Верхошанского и других исследователей, которые рассматривают требования к физической подготовленности спортсменов. Так же были использованы методики, которые применялись в КНГ юношеской и молодежной сборных командах Украины и собственные разработки методик.

Для контроля и повышения уровня развития скоростно-силовых способностей исследуемых групп спортсменов, был подобран блок тренировочных тестов, которые позволяют разносторонне оценить уровень развития специальных физических качеств:

Тест 1. "Прыжок вверх после перемещения влево – вправо". Тестируемый выполняет прыжки вверх на заданную высоту, имитируя "блок" после перемещения влево-вправо (L=1,6 м). Общее количество прыжков в попытке – 10. Фиксировался лучший результат из 2 попыток (затраченное время в секундах).

Тест 2. Скоростно-силовой тест "Специальная прыжковая выносливость" (разница между первым и вторым прыжком в длину). Выполняется первый прыжок в длину с места и фиксируется результат, затем выполняется серия прыжков вверх на заданную высоту с перемещением влево-вправо (2,5-3,0м). Общее количество прыжков – 20, с контрольным временем выполнения (до 25 с.). После выполнения прыжков без паузы выполняется повторный прыжок в длину с места и фиксируется результат. При оценке результата учитывается разница первого и второго прыжка в сантиметрах.

Тест 3. Сложно-координационный скоростно-силовой тест "Прыжки – акробатика". Выполняется прыжок способом толчком обеих ног с места через гимнастический мат, после приземления кувырок назад в исходное положение, затем повторный прыжок через гимнастический мат с поворотом в воздухе на 180. После приземления кувырок вперед в исходную позицию, затем прыжок вверх с места с поворотом в воздухе на 180 и приземление – 1-й блок, всего 5-ть блоков в тесте. Измеряется время выполнения в секундах.

Тест 4. Для определения скорости перемещений применяли сложно-координационный тест "Челночный бег (5х6м) с усложнениями". Выполняется в следующей последовательности – старт от лицевой линии выполняется кувырок вперед, затем ускорение (6 м), перед противоположной финишной линией выполняется прыжок через препятствие (h=50 см) отталкиваясь двумя ногами, после приземления поворот на 180, повторный прыжок и ускорение на исходную позицию – 1-й блок, всего 5-ть блоков в тесте. Из двух попыток фиксировалось лучшее время выполнения в секундах.

Тест 5. Для определения силовых возможностей мышц плечевого пояса и брюшного пресса применялся тест "Бросок набивного мяча (1 кг) в прыжке с места из-за головы" двумя руками на дальность через волейбольную сетку (высота 235 см). Выполняется 2 попытки, учитывался лучший результат дальности броска в метрах.

Тесты на определение технической подготовленности:

Тест 1. "Подбрасывание мяча для выполнения прямой подачи сверху" – определяется точность подбрасывания мяча вверх: для тестируемого исходная позиция – опорная нога на контрольной линии, подброс мяча вверх на 3-3,5 м, мяч должен опуститься на контрольную линию. Из 10-ти подбрасываний фиксируется количество попаданий. Выполнялось 2 попытки, учитывался лучший результат.

Тест 2. "Приём-передача мяча способом двумя руками снизу". Тестируемый осуществляет приём и передачу мяча на точность в корзину диаметром 1,2 м, расположенную в зоне 3 способом снизу двумя руками после перемещения. Выполняет по пять попыток в каждой зоне приёма мяча (зона 1 и 5). Вбрасывание мяча с противоположной стороны волейбольной площадки выполняется тренером (частота вбрасывания мяча 3-4 сек). Фиксируется количество точных попаданий.

Тест 3. "Приём – передача мяча способом двумя руками сверху". Выполнение аналогично предыдущему тесту, только корзина расположена на 1 м выше от пола площадки. Передача мяча выполняется двумя руками сверху.

Тест-тренировка – это стандартный (неизменяемый) комплекс упражнений скоростно-силового характера, по структуре близкий к соревновательным действиям и строго регламентированный по времени. Определяется показатель функционального состояния организма испытуемых.

Тест-тренировка:

– исходное положение – стоя лицом к сетке у лицевой линии в первой зоне волейбольной площадки тестируемый выполняет кувырок вперёд, затем прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами от пола, через препятствие (высота 50 см), затем ускоряется к волейбольной сетке и выполняет "блокирование" в зонах 2-3-4-4-3-2 с обязательным касанием руками подвешенных за сеткой мишени (высота 235 см); выполняет падения вперед с перекатом на грудь: из 2-ой зоны к центру волейбольного поля – к средней линии трёхметровой зоны – падение к боковой линии четвёртой зоны; затем прыжок через препятствие (высота 50 см);

– кувырок вперёд к лицевой линии пятой зоны, затем разворот на 180 и повторяет все упражнения в обратной последовательности. Фиксируется время выполнения в секундах.

Результаты тестирования двигательных качеств и освоения технико-тактических приёмов игровых действий обеспечивали объективный и достоверный контроль эффективности применения специальных методов в процессе тренировочной работы юных волейболистов. Контроль соревновательной деятельности давал возможность не только объективно оценить, но и оптимизировать объем тренировочных нагрузок при планировании УТП [1, 2].

Тестирование специальных физических качеств позволило контролировать уровень реализации технической подготовленности юных волейболистов.

Таблица 1

**Результаты тестирования специальных физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.
Средние показатели экспериментальной группы (N=16)**

№	Тестовые блоки	Ед. изм.	Результат X±m	Прирост		t / p
				Кол. раз	%	
1	Прыжки после перемещения	с.	7,61+ 0,1	3,8	33,3	10,57 <0,001
2	Специальная прыжковая выносливость	см.	9,0+ 0,2	11,4	56,3	10,86 <0,001
3	Бросок н/мяча через в/сетку	м	12,9+ 0,2	6,1	68,8	22,73 <0,001
4	Прыжки-акробатика	с	36,4+ 0,9	23,8	39,5	5,4 <0,001
5	Подброс мяча для выполнения подачи	кол. раз	6,9+ 0,3	5,0	69,0	4,0 <0,05
6	Прием мяча снизу двумя руками	кол. раз	7,8+ 0,2	5,5	78,0	5,39 <0,001
7	Прием мяча сверху двумя руками	кол. раз	9,1+ 0,2	5,3	91,0	10,7 <0,001
8	Тест-тренировка	с	52,6+ 0,3	11,9	57,9	5,42 <0,001

По результатам тестирования определялся уровень тренировочных нагрузок, сопряженно воздействующих на функциональную и нервную системы организма волейболистов. Показатели тестирования являлись основой для организации учебно-тренировочного процесса (табл. 1).

Полученный прирост всех показателей продемонстрировал правильность выбранного направления и явился следствием целенаправленной эффективной работы по формированию технико-тактической подготовленности юных волейболистов

На основании полученных результатов можно утверждать, что применение комплексного сочетания тренировочных средств, которые включают специальные тестовые физические упражнения, в большей степени влияют на уровень развития скоростно-силовых качеств юных волейболистов [5].

Таблица 2

Критерии уровня развития специальных физических качеств юных волейболистов на этапе предварительной базовой подготовки

Тест	Ед. измерения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Прыжки после перемещения	сек	7,3	7,6	8,0
Спец. прыжковая выносливость	см	5,0	10,0	15,0
Бросок н/мяча через в/сетку	м	15,0	13,0	10,0
Прыжки-акробатика	сек	13,0	15,5	18,0
Подброс мяча для выполнения подачи	сек	32,5	36,5	40,0
Прием мяча снизу двумя руками	кол. раз	9,0	7,0	5,0
Прием мяча сверху двумя руками	кол. раз	9,0	7,0	6,0
Тест-тренировка	сек	50,0	52,5	55,0

На основании полученных нами результатов мы можем рекомендовать критерии уровня развития спортивной подготовленности юных волейболистов на этапе предварительной базовой подготовки (табл. 2).

Выводы и перспективы дальнейших разработок

Результаты проведенных исследований позволяют сделать вывод о необходимости применения упражнений скоростно-силовой направленности как основного средства специальной физической подготовленности юных волейболистов 12–14 лет.

Полученные данные позволили определить критерии уровня развития скоростно-силовых качеств с целью контроля уровня специальной физической подготовленности на определенных этапах обучения юных волейболистов.

Примененная методика коррекции процесса подготовки в соответствии с особенностями состояния организма юных волейболистов зарекомендовала себя надежной и педагогически доступной, что позволяет рекомендовать ее для широкого использования в практической деятельности.

В последующих исследованиях целесообразно разработать нормативную базу СФП для юных волейболистов 15–17 лет на этапе углубленной базовой подготовки.

Использованные источники

1. Вертель А. В. особенности развития специальных двигательных способностей юных волейболистов 10–14 лет / О. В. Вертель // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків, 2007. – №12. – С. 106–108.
2. Вертель О. В. Вплив навантажень швидкісно-силової направленості на формування техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів 10–14 років : автореф. Дис. канд. наук : 240001 "Олімпійський і професійний спорт" // О. В. Вертель. – Харків, 2011. – 20 с.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов // Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт.1988. – 331 с.
4. Верхошанский Ю. Д. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса // Ю. Д. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4 – С. 212.
5. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання // І. Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння – Плюс, 2003. – 352 с.
6. Ермаков С. С. Моделирование системы основных технических приемов игры в волейбол / С. С. Ермаков, С. В. Кошевой // Физическое совершенствование учащейся молодежи и повышение ее работоспособности: межвузовский сб. научных трудов / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХГАДИ(ХХПИ), 2002. – № 4. – С. 3–17.
7. Лапутин А. Н. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте / А. Н. Лапутин, Н. А. Носков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : [сб. научных трудов : под ред. С. С. Ермакова]. – Харьков : ХГАДИ(ХХПИ), 2002. – № 14. – С. 3–17.
8. Носко М. О. Управління педагогічним процесом підготовки волейболістів різних вікових груп / М. О. Носко, С. О. Власенко, В. Синіговець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : [зб. наук.праць : під ред. С. С. Ермакова]. – Харків : ХХП, 2001. – № 3. – С. 3–6.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения // В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Vertel A.V., Frolova O.A.

FROLOVA O. PEDAGOGICAL TESTING AS ONE OF THE TYPES OF CONTROL AND IMPROVEMENT OF VOLLEYBALL PLAYERS TRAINING

Analyzes the features of application of special test exercises that influence the level of development of speed-power training and aggravated acting as a pedagogical control for increase of the technical and tactical skill. The efficiency of speed-power technologies is oriented on the stage of pre-basic training of young volleyball players 12-14 years.

Key words: *competitive activity, management, factors, speed-power training.*

Стаття надійшла до редакції 12.09.2013 р.

