

Для укрепления мышц живота и спины, боковых мышц в медленном темпе 6-8 раз сделать наклоны вперед – назад – в стороны; повороты туловища вправо и влево вокруг вертикальной оси.

Для укрепления сердечно сосудистой системы хорошо помогает бег и прыжки, которые можно делать со скакалкой (20-30 сек.).

Заканчивать зарядку нужно ходьбой на месте (2-3 мин.) для перехода от возбужденного состояния к спокойному.

Занятия физкультурой не только оздоравливают организм ребенка, но и воспитывают силу воли, приучают его к дисциплине, которая необходима на уроке, где учитель отдает команды, а ученик готов их выполнять. Воспитывая любовь к спорту, учитель растит здоровую молодежь, здоровую нацию.

Литература

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 класс / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.
2. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. – М. : Просвещение, 2014.
3. Нетопина С.А. Школьникам об учебе и отдыхе / С.А. Нетопина. – М. : Просвещение, 1983.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КОНТРОЛЬНОГО ТЕСТА «ПРЫЖОК В ВВЕРХ» У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

С. А. Орельская, магистрант

Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины, Беларусь

Ключевые слова: *мощность отталкивания, физическая подготовка, специальная подготовленность.*

Аннотация. *В данной статье проведен сравнительный анализ физической подготовленности групп спортивной специализации по мужскому волейболу с использованием контрольных тестов. Выявлена динамика параметров мощности отталкивания спортсменов-волейболистов на протяжении четырёх лет исследования.*

Волейбол является видом спорта, где игровая деятельность обеспечивается за счёт мышечной работы скоростно-силового и точно-координационного характера действий. Короткое время касания мяча требует точности и целенаправленности движений при выполнении технических элементов игры. Характер движений волейболиста определяется максимальным проявлением быстроты и силы, скоростно-силовыми проявлениями, выраженными в выпрыгиваниях вверх на максимальную высоту. Выполнение большого количества ударных действий при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов [4].

В процессе подготовки волейболиста различают общую физическую подготовку и специальную. Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физических качеств. Задача специальной физической подготовки – становление и совершенствование технико-тактической подготовленности спортсмена.

Овладение эффективной техникой базируется на учёте модельных параметров движения [1]. Формирование техники волейбольных ударов определяется физическими возможностями спортсмена, характером взаимодействия звеньев тела, последовательностью выполнения движения [7].

Выполнение подачи в волейболе давно перестало быть статическим действием. Результативность игры в современном волейболе во многом зависит от характера подачи. Это заставляет искать пути усиления подачи за счёт активности предварительных действий – разбега и выпрыгивания [2]. В этом случае, мощность отталкивания способствует созданию дополнительных силовых воздействий на мяч при подаче [3].

Организация подготовки спортсменов в условиях нефизкультурных специальностей, и, более того, в условиях специальных учебных заведений с большим объёмом освоения специального учебного материала на неаудиторных занятиях, накладывает дополнительные трудности [5]. Вместе с тем, решение данных проблем способствует повышению активности студенческой молодёжи и привлечению их к занятиям физической и спортивной деятельностью. Это позволяет утверждать, что анализ уровня физической подготовленности является значимым фактором планирования тренировочного процесса.

Целью исследования явился анализ выполнения контрольного теста «прыжок в высоту» у студентов, занимающихся волейболом.

В качестве метода исследования тестирование мощности отталкивания посредством выполнения прыжка в высоту толчком двух ног с места.

В исследовании приняли участие студенты, занимающиеся в спортивном отделении волейбола гомельского медицинского университета. Исследование проводилось в течении четырёх лет, в период с 2014 по 2018 год. В исследовании приняли участие студенты волейбольной команды в количестве 18 человек, принимавшие участие в соревнованиях городского, областного и республиканского уровня.

Тестирование мощности отталкивания выполнялось три раза в год: в начале, середине и в конце учебного года. За время лонгитудинальных исследований было проведено 216 тест попыток прыжка в верх.

Контрольный тест по физической и специальной физической подготовленности включал прыжок в высоту с места (см). На основании выпрыгивания вверх с места определялась высота перемещения общего центра масс и мощность отталкивания спортсменов (Табл.1).

Таблица 1

Уровень физической подготовленности по скоростно-силовым показателям

Прыжок в высоту	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Прыжок в высоту, см	50.8 ± 2.5	52.8 ± 2.3	50.6 ± 2.2	53.2 ± 2.5
Мощность отталкивания, Вт	918.4 ± 22.3	994.7 ± 19.7	976.2 ± 21.5	1002.3 ± 27.9
Относительная мощность отталкивания, Вт/кг	12.1 ± 0.9	11.9 ± 0.7	11.7 ± 0.6	12.4 ± 0.8
Минимальная высота выпрыгивания, см	32	40	36	38
Максимальная высота выпрыгивания, см	71	73	69	73

Результаты проведенного лонгитудинального исследования позволили выявить характер создания усилий при выполнении выпрыгивания. В частности, повышение количественного показателя высоты выпрыгивания на втором курсе (52.8 ± 2.3) при достаточно высокой мощности отталкивания (994.7 ± 19.7), не отражает характер силового проявления при его относительной мощности (11.9 ± 0.7). По нашему мнению, это связано с возрастными изменениями гормонального статуса организма и, как следствие, увеличение массы тела студентов. Можно отметить, что при равенстве показателя высоты выпрыгивания между студентами первого и третьего курсов, увеличение массы тела играет отрицательную роль в проявлении индивидуальных взрывных усилий (12.1 ± 0.9 и 11.7 ± 0.6 соответственно). Наиболее значимые показатели отмечены у студентов четвертого курса как в показателях высоты выпрыгивания (53.2 ± 2.5), так и в показателях общей и относительной мощности отталкивания (1002.3 ± 27.9 и 12.4 ± 0.8 соответственно). По нашему мнению, это связано с повышением уровня развития общих и специальных физических качеств.

Анализируя полученные данные, мы можем сделать выводы, что результаты мощности отталкивания и показателей теста выпрыгивания взаимосвязано и с изменением в сторону увеличения учебной нагрузки, а также выбором средств и методов в тренировочном процессе, направленном на формирование базовых элементов в игровых видах спорта и подготовке к соревновательному периоду.

По нашему мнению, комплексное развитие основных физических качеств и функциональных систем организма требует разнообразия содержания игровой деятельности, что достигается в процессе разносторонней физической подготовки [6].

Литература

1. Бондаренко, А.Е. Модельные параметры нападающего удара в волейболе / А. Е. Бондаренко, Э. А. Гайков, Е. А. Мочалова / Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики : Сборник научных статей 1-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. Воронежский государственный институт физической культуры. 2018. - С. 374-380.

2. Бондаренко, К.К. Кинематическая структура движений при верхней подаче с разбега в волейболе / К.К.Бондаренко, В.А.Сычова / Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики» : сборник научных статей 2-ой Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. / [под ред. А.В. Сысоев, О.Н. Савинкова, Е.В. Суханова, Д.В. Соболев, А.В. Ежова, А.Е Бондаренко, К.К Бондаренко]. – Воронеж: издательство ООО «РИТМ», 2019. – С.307 - 311

3. Бондаренко, К.К. Влияние физических нагрузок на биомеханику движений в волейболе / К.К.Бондаренко, В.А.Сычова / Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики» : сборник научных статей 2-ой Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. / [под ред. А.В. Сысоев, О.Н. Савинкова, Е.В. Суханова, Д.В. Соболев, А.В. Ежова, А.Е Бондаренко, К.К Бондаренко]. – Воронеж: издательство ООО «РИТМ», 2019. – С.311 – 315

4. Ломако, С. А. Оценка уровня физической подготовленности группы спортивной специализации по мужскому волейболу / С. А. Ломако, К. С. Семенов // IX Международная научно – практическая конференция «Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды», 8-9 октября 2015 г.: [посвящ. 85-летию УО «ГГУ имени Ф. Скорины»: материалы]: в 3 ч. Ч. 1 / редкол.: О.М. Демиденко [и др.]- Гомель: УО «ГГУ им. Ф.Скорины», 2015. - С. 113.

5. Ломако, С. А. Анализ физической подготовленности занимающихся волейболом и баскетболом в медицинском ВУЗе / С. А. Ломако, А. А. Малякко, Г. В. Новик // I-ая Международная научно-практическая конференция «Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики, посвященной памяти ректора ВГИФК В.И. Сысоева», Воронеж, 23-24 октября 2018 г.: ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры», 2018. – С. 303-305.

6. Новик, Г. В. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов, занимающихся в группах спортивной специализации по волейболу, мини-футболу в ВУЗе / Г. В. Новик, С. А. Ломако, З. Г. Минковская // Республиканская научно-практическая конференция с международным участием «Мультидисциплинарный подход к диагностике и лечению коморбидной патологии», Гомель, 29-30 ноября 2018 г.: Гомель: УО «ГомГМУ», 2018. – С. 346-348.

7. Сычова, В. А. Формирование техники ударных действий у юных волейболистов / В. А. Сычова, К. К. Бондаренко / Физическая культура и спорт – основы здоровой нации : материалы V Международной научно-практической конференции / Забайкальский государственный университет ; ответственный редактор Е. Г. Фоменко. – Чита : ЗабГУ, 2019. – С. 175-178.