

С.А. Ломако, К.С. Семененко

УО «Гомельский государственный медицинский университет»

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРУППЫ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО МУЖСКОМУ ВОЛЕЙБОЛУ

Волейбол как один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта получил большое признание. Он отличается простотой правил и оборудования, высоким оздоровительным эффектом, эмоциональностью и увлекательностью.

Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением играющих, вызывает активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В результате выполнения большого количества прыжков при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляется костная система, развивается сила и эластичность мышц [1].

Волейбол – ациклическая командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точно-координационный характер. При малых размерах и ограничении касания мяча выполнение всех технических и тактических элементов требует от спортсмена точности и целенаправленности движений. Двигательные действия заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках вверх на максимальную и оптимальную высоту, большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов.

Различают общую физическую подготовку и специальную. Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности. Специальная физическая подготовка – специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности.

Задачами общей физической подготовки являются: разностороннее физическое развитие спортсменов, развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости), увеличение функциональных возможностей, укрепление здоровья, увеличение спортивной работоспособности, стимулирование процессов восстановления, расширение объема двигательных навыков.

Занятия специальной физической подготовкой волейболистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы.

Средствами специальной физической подготовки можно развивать определенные качества, необходимые волейболисту.

В специальную физическую подготовку волейболистов входит развитие: специальной силы, специальной выносливости, специальной скорости, специальной гибкости, специальной ловкости и умение расслабляться [2].

Цель анализ уровня физической подготовленности студентов группы спортивной специализации по волейболу.

Материалы и методы исследования. Анализ научно-методической литературы, анализ физической подготовленности студентов с использованием контрольных тестов, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты и обсуждение. Исследования проводились на кафедре физического воспитания и спорта в декабре, мае 2013-2014 учебного года. В тестировании приняли участие 16 студентов группы спортивной специализации по волейболу. Контрольные тесты по физической и специальной физической подготовленности включают в себя 3 вида. Бег (с) 92 м. (ёлочка), с изменением направления. На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей. Мяч №7 на линии 1 м. от лицевой линии площадки. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1, №2, №3, №4, №5, №6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Прыжок в высоту с места (см). Поднимания туловища за 1 мин. (количество раз).

Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты показателей контрольных тестов в осеннем и весеннем семестрах

	Челночный бег (с)		Поднимания туловища за 1 мин		Прыжок в высоту (см)	
	осенний семестр	весенний семестр	осенний семестр	весенний семестр	осенний семестр	весенний семестр
Среднее	24,6±0,3	24,8±0,3	48,8±1,5	47,7±1,4	50,8±2,5	52,8±2,3
Минимум	22,8	22,8	38	38	32	40
Максимум	28	28,7	60	55	71	73
Уровень надежности(95,0%)	0,73	0,74	3,29	2,91	5,34	4,98

Челночный бег отражает скоростно-силовую подготовку. В осеннем семестре юноши показали результат 24,6±0,3 с, в весеннем – 24,8±0,3 с. Студенты ухудшили свой спортивный результат в весеннем семестре на 0,2 с. по сравнению с осенним.

Тест поднимание туловища за 1 минуту отражает силовые способности брюшного пресса. Студенты показали результат в весеннем семестре 48,8±1,5 раз, в осеннем 47,7±1,4 раз, чем ухудшили результат на 1,1 раз.

Силовые способности мышц ног отражает тест прыжок в высоту с места. Результат в прыжке в высоту с места в осеннем семестре 50,8±2,5 см, в весеннем – 52,8±2,3 см. Прыжок в высоту увеличился на 2 см в весеннем семестре.

Анализируя полученные данные, мы можем сделать выводы, что результаты сдачи контрольных тестов незначительно ухудшились в весеннем семестре в челночном беге и поднимании туловища, что связано с выбором средств и методов в тренировочном процессе, направленном на формирование базовых элементов в волейболе и подготовке к соревновательному периоду. Результат контрольного теста в прыжке с места в высоту улучшился в весеннем семестре, что связано с направленностью тренировочного процесса на развитие взрывной силы (прыжка) и технико-тактической подготовки [3].

Литература

1. Кульбеда, В.С. Спортивные игры. Волейбол: рекомендации по спортивным играм (волейбол) для преподавателей и студентов лечебного, медико-диагностического факультетов, обучающиеся по специальностям «Лечебное дело», «Медико-диагностическое дело» / В.С. Кульбеда, Г.В. Новик, В.Г. Куценко. - Гомель:

Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2010.- С. 3.

2. Фурманов, А.Г. Волейбол.- Минск : Современ. шк., 2009. – С. 40-52.

3. Антюхова Т.А. Анализ физической подготовленности группы спортивной специализации по мужскому волейболу в 2013-2014 уч.годах / Т.А. Антюхова // Актуальные проблемы медицины: сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф. и 24-ой итоговой науч. сессии Гомельского государственного медицинского университета, Гомель, 16-17 апреля 2015 г.: в 4 т. – Гомель: ГомГМУ, 2015.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ