

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА. СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

К. И. БЕЛЫЙ, Я. Э. ПАВЛОВИЧ

Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК В ЗАВИСИМОСТИ ОТ АМПЛУА

Summary. An important factor in competitive activity is the level of physical fitness of athletes, which is associated with technical and tactical training and performance results. The study is devoted to the problem of studying the level of physical fitness.

Резюме. Важным фактором в соревновательной деятельности является уровень физической подготовленности спортсменов, которая связана с технико-тактической подготовкой и результатом выступления. Проблеме изучения уровня физической подготовленности посвящено проведенное исследование.

Актуальность. Современная соревновательная деятельность волейболисток предъявляет большие требования к их всесторонней подготовленности. Вместе с тем при одинаковом планировании подготовки волейболисток спортсменки по-разному переносят нагрузки, имеют индивидуальный путь в динамике спортивного мастерства. Поэтому изучение индивидуальных особенностей волейболисток и их учет в содержании спортивной подготовки приобретают в настоящее время особую актуальность при планировании учебно-тренировочного процесса.

Современный волейбол во многом изменил функции игроков, а соответственно, и требования к спортсменам, к уровню их физической и функциональной подготовленности. Для современного волейбола, особенно женского, характерен так называемый рационально-силовой стиль действий. Этот стиль, как и в 1960-е гг., стал доминировать в волейболе высших спортивных достижений. Такое его внедрение в соревновательную деятельность стало предъявлять к волейболисткам повышенные требования и в отношении исходных физических возможностей, и в отношении уровня развития всех специальных физических качеств, особенно прыгучести, специальной скоростной подготовки и прыжковой выносливости [1].

Достичь высоких спортивных результатов в волейболе в настоящее время могут лишь команды, укомплектованные спортсменами, отвечающими современным требованиям игры. По этой причине проблема диагностики в спорте, в частности в спортивных играх, стоит достаточно остро, являясь предметом постоянного научного поиска. Однако даже в командах по игровым видам спорта высшей лиги чаще всего только субъективное мнение тренера является

определяющим как в оценке готовности игрока, так и в планировании содержания его тренировочной и соревновательной деятельности на протяжении всего соревновательного сезона [2]. В связи с этим нами предпринята попытка анализа широкого комплекса показателей физической подготовленности юных волейболисток 15–16 лет с целью повышения эффективности их соревновательной деятельности на различных этапах подготовки и участия в соревнованиях.

Цель управления процессом подготовки волейболистов может быть определена как конечное состояние системы многолетней подготовки в виде набора количественных модельных показателей, характеризующих уровень подготовленности спортсменов, который надо обеспечить на данной стадии управления. Для эффективного управления используют «модель спортсмена» и «модель команды».

Цель работы – выявить показатели уровня физической подготовленности волейболисток на различных этапах тренировочного процесса. Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Определить уровень физической подготовленности волейболисток 15–16 лет в подготовительном и соревновательном периодах.
2. Сопоставить результаты физической подготовленности в подготовительном и соревновательном периодах.
3. Выявить взаимосвязь между физической подготовленностью волейболисток различного игрового амплуа.

В исследовании приняли участие 15 волейболисток 15–16 лет, которые занимаются на базе государственного спортивного учреждения «Брестский областной центр олимпийского резерва “Виктория” имени А. П. Мешкова». Они имеют первый спортивный разряд.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, тестирование уровня физической подготовленности, методы математической статистики с вычислением основных статистических характеристик: среднего арифметического (\bar{x}), стандартного среднеквадратического отклонения (σ).

Результаты и их обсуждение. Для оценки уровня физической подготовленности волейболисток мы отобрали следующие тесты и контрольные испытания:

– Челночный бег 6–3–3–6 м. Цифры означают дистанцию бега на волейбольной площадке. Старт от лицевой линии, коснуться рукой линии нападения на “стартовой” стороне площадки, коснуться рукой линии нападения на противоположной стороне площадки, коснуться рукой средней линии и сделать рывок до лицевой линии, противоположной месту старта.

– Быстрота пробега отрезка 18 м. Испытуемому дается три попытки пробега отрезка 18 м, результаты которых фиксируются в протоколе. Секундомер включается в тот момент, когда испытуемый покидает старт, и выключается в момент касания ногой финиша. Учитывается лучший результат.

– Прыжок вверх с места. К стене прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке чертится квадрат 50×50 см. Предварительно измеряется

рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем выполняется прыжок вверх с места с целью как можно выше сделать на планке отметку на меленными пальцами правой или левой руки. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки. Затем вычисляется разница между сделанной попыткой и ростом с поднятой вверх рукой. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

– Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки ног на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Выполняется три попытки с интервалом отдыха между попытками 15 секунд, фиксируется лучший результат с точностью до 1 см.

– Челночный бег 6–3–6–3–9 м. Цифры означают дистанцию бега на волейбольной площадке. Старт от лицевой линии, коснуться рукой линии нападения на «стартовой» стороне площадки, коснуться рукой линии нападения на противоположной стороне площадки, коснуться рукой средней линии и сделать рывок до лицевой линии, противоположной месту старта.

– Челночный бег «елочка». На боковых линиях волейбольной площадки через 3 м от лицевой линии устанавливаются набивные мячи весом 1 кг (по три мяча на линии). Седьмой мяч находится на расстоянии 1 м от середины лицевой линии. По сигналу спортсмен начинает бег, касаясь поочередно мячей 1, 7, 2, 7, 3, 7, 4, 5, 7, 6, 7. Фиксируется время пробегания первой половины дистанции и всего пути.

– Наклон вперед. Испытуемый в положении сидя на полу наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость оценивается с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки.

Полученные в результате исследования данные представлены в таблице.

Таблица – Показатели физической подготовленности волейболисток различных амплуа

Контрольные испытания	Волейболистки					
	Либеро (n = 2)		Связующие (n = 3)		Первый темп и диагональные (n = 3)	
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ
Челночный бег 6–3–3–6 м	5,61	0,22	5,88	0,12	5,80	0,01
Быстрота пробегания отрезка 18 м	3,55	0,07	3,33	0,42	3,40	0,17
Прыжок вверх с места	38,50	0,71	39,33	3,21	41,67	4,16
Челночный бег 6–3–6–3–9 м	8,77	0,59	9,05	0,05	8,92	0,32
Прыжок в длину с места	188,00	1,41	189,33	2,08	194,00	3,61
Наклон вперед	17,50	0,71	18,67	1,53	18,33	0,58
Челночный бег «елочка»	28,15	0,58	28,52	0,21	28,07	0,55

Выводы. Таким образом, анализ физической подготовленности волейболисток различного амплуа показал некоторое преимущество игроков первого темпа и диагональных в сравнении с либеро и связующими игроками. Обращает

на себя внимание разброс индивидуальных значений некоторых показателей среди игроков первого темпа. Показатели физической подготовленности игроков других амплуа были более однородными.

Список использованной литературы

1. Заровский, В. А. Волейбол: ключи к успеху. Тренировка и составляющие ее элементы. Техничко-тактическая подготовка / В. А. Заровский, Н. С. Старикова. – Брест : БрГУ, 2010. – 72 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 479 с.

К. И. БЕЛЫЙ, С. В. РОДИН

Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КОМАНДЫ ЦОР-БГК-2

Summary. To manage the educational and training process in handball, it is necessary to periodically conduct testing. Determining the level of general and special physical training among young handball players allows you to adjust the load in the competitive period of the annual cycle. This problem was devoted to research, the data of which are presented in the article.

Резюме. Для управления учебно-тренировочным процессом в гандболе необходимо периодически проводить тестирование. Определение уровня общей и специальной физической подготовки у юных гандболистов позволяет корректировать нагрузку в соревновательном периоде годичного цикла. Этой проблеме были посвящены исследования, данные которых представлены в статье.

Актуальность. Постоянно возрастающая конкуренция на мировой спортивной арене выдвигает все более сложные требования перед спортсменами, тренерами. Улучшение результативности игровых действий в современном гандболе все более зависит от уровня физической подготовки спортсменов. На ее основе происходит общее повышение функциональных возможностей организма и сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям, укрепление здоровья. Важно знать, что в тренировочном процессе значимое место отводится как общей, так и специальной физической подготовке.

Общая физическая подготовка спортсмена включает разностороннее воспитание физических качеств, которые и сводятся к специфическим способностям, проявляемым в конкретной спортивной игре. Она обуславливает успех спортивной деятельности. В целом общая физическая подготовка нацелена не только на повышение уровня функциональных возможностей организма, но и на пополнение двигательных умений и навыков спортсмена, являясь базовой составляющей для освоения игровых приемов и тактических действий.