

23–24 апреля 2015 года. – Казань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма", 2015. – С. 176-180.

УДК 796/799

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ Г. ТЮМЕНИ

Базилевич Марина Владимировна,

Котова Татьяна Германовна,

Котова Елизавета Эдуардовна

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье представлены результаты общей и специальной физической подготовленности молодых волейболистов Тюмени. Авторами проанализированы результаты и определена динамика их подготовленности в контексте норм ВФСК ГТО.

Ключевые слова: физическая подготовленность, волейболисты, нормы ГТО, физические качества.

DEFINITION PHYSICAL FITNESS OF VOLLEYBALL PLAYERS OF TYUMEN

Bazilevich Marina Vladimirovna,

Kotova Tatyana Germanovna,

Kotova Elizaveta Eduardovna

Tyumen State University, Tyumen, Russia

Annotation: In the article results of general and special physical fitness of young volleyball players of Tyumen are presented. The authors analyzed the results and determined the dynamics of their readiness in the context of the norms of the VFSK GTO

Keywords: physical training, physical qualities, volleyball players, GTO standards

Актуальность. В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» подчеркивается важность совершенствования подготовки спортивного резерва с целью повышения конкурентоспособности российского спорта на международной арене.

Волейбол является постоянно развивающимся командно-игровым олимпийским видом спорта. Тенденции современного волейбола характеризуют его как вид спорта, с вариативным характером, где продолжительность игры может колебаться от 60 до 120 минут, с преимущественно острокомбинационным нападением, включающим прострельные и укороченные передачи, силовые подачи и т.д.

Управление процессом подготовки спортсменов включает контроль и учет значительного количества показателей, среди которых не только контроль соревновательной, тренировочной деятельности, но и физической подготовленности спортсмена [3, 6]. Как отмечается в работах ряда авторов физическая подготовка является фундаментом, на котором базируется техническое мастерство спортсменов в любом виде спорта, в том числе и волейболе [2, 4]. Мощный, атлетичный волейболист способен решить

практически любую ситуационную задачу. За время игрового матча волейболист выполняет колоссальную работу с многочисленными прыжками, атакующими ударами, силовыми подачами, передачами, блоком против сильнейших нападающих, падениями [5]. Для эффективного выполнения такой работы необходимо иметь высокий уровень физических кондиций.

Контроль и регулярный учет индивидуальных физических характеристик молодых волейболистов позволят тренеру осуществлять интегральную оценку их физической подготовленности и коррекцию тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки, с целью эффективного сочетания тренировочных средств разной преимущественной направленности.

Цель – провести оценку общей и специальной физической подготовленности волейболистов 12-17 лет г. Тюмени.

Методы и организация исследования. Для оценки общей и специальной физической подготовленности волейболистов было проведено педагогическое тестирование, в котором были использованы испытания, включённые в ВФСК ГТО 4 и 5 ступени и рекомендованные программой спортивной подготовки по виду спорта волейбол [1]. Тестирование спортсменов осуществлялось в начале и в конце учебного года.

В исследовании приняли участие 43 юноши 12-14 лет и 15-17 лет, занимающиеся волейболом в тренировочных группах спортивных школ г. Тюмени.

Результаты. В таблице 1 представлены результаты общей физической подготовленности волейболистов в контексте норм ВФСК ГТО.

Таблица 1

Результаты общей физической подготовленности волейболистов

Тесты	Возраст	Этап	X±m	Δ,%	Выполнение норм комплекса ГТО (%)			
					Золото	Серебро	Бронза	Ниже нормы
Бег на 30 м., с.	12-14	начало	5,34±0,06	7,1	13,7	20,7	10,4	55,2
		конец	4,96±0,06		5	35	30	30
	15-17	начало	5,8±0,2	12,2	7,7	-	7,7	84,6
		конец	5,3±0,1		-	10	50	40
Челночный бег 3x10 м., с	12-14	начало	10,31±0,3	24,6	-	8	12	80
		конец	7,77±0,1		10	50	30	10
	15-17	начало	11,5±0,3	33,9				100
		конец	7,6±0,1		10	50	30	10
Бег на 2000 м., с.	12-14	начало	8,93±0,2	-51,5	34,2	39,5	13,1	13,1
		конец	13,53±0,6		15	15	20	50
	15-17	начало	10,74±0,6	-54,5	15,3	61,5		23,1
		конец	16,6±0,2				50	50
Прыжок в длину с места, см.	12-14	начало	179,5±2,7	17,4	12	36	48	4
		конец	210,8±4,9		50	30	20	
	15-17	начало	202,7±4,7	8,3	8,3	66,6	16,7	8,3
		конец	219,5±3,5		70	10	10	10
Отжимание, кол-во	12-14	начало	29,7±1,4	-42	32	60		8
		конец	17,2±1,9		15	20	5	60
	15-17	начало	31,9±3,8	-15,6	50	25	8,3	16,6

		конец	26,9±1,2		30	40		30
Наклон вперёд, см.	12-14	начало	7,9±0,9	0	20	44	24	12
		конец	7,9±0,7		30	35	25	10
	15-17	начало	11,2±0,8	-14,2	58,3	41,6		
		конец	9,6±0,6		50	20	30	

Сопоставляя результаты тестирования общей физической подготовленности волейболистов за период исследования можно отметить, что у юношей 12-14 лет среднегрупповые показатели быстроты увеличились на 7,1%. Сравнительный анализ показал, что, результаты только 5% юношей соответствуют золотому значку комплекса ГТО. Количество юношей, выполнивших данный тест на серебро и бронзу, увеличилось на 14,3% и 19,6% соответственно.

В группе 15-17-летних волейболистов среднегрупповой прирост результатов составил 12,2%. Однако, результаты, соответствующие золоту, отсутствуют, 50% всех юношей пробежали 30 метров на бронзу, а 40% не смогли уложиться в нормативные показатели.

Анализируя результаты контрольного испытания «Челночный бег 3x10м.» у юношей 12-14 лет можно отметить, что прирост среднегруппового показателя составил 24,6%. На 70% сократилось количество юношей, у которых результаты были неудовлетворительные. Половина юношей показали результат, соответствующий серебру, 30% – бронзе.

Во второй возрастной группе так же отмечена положительная динамика – на 33,9% увеличился среднегрупповой показатель. В начале года все юноши этой возрастной группы показали результат ниже нормы, повторное измерение свидетельствует о том, что половина юношей пробежали на серебро, 30% на – бронзу.

Сопоставляя результаты в беге на 2000 м, обращает внимание тот факт, что во всех возрастных группах отсутствует положительная динамика. Результаты спортсменов, характеризующие общую выносливость, значительно ухудшились. Половина 12-14-летних волейболистов показали результаты ниже нормы. Среднегрупповые результаты в прыжке в длину с места у волейболистов 12-14 лет увеличились на 17,4%, а у 15-17 летних на 8,3%. У 50% юношей 12-14 лет результат соответствует золоту, 30% - серебру, 20% - бронзе. Результаты ниже нормы отсутствуют. Значительно изменились результаты у 15-17 летних волейболистов. Так по сравнению с начальными результатами на 61,7% изменилось количество юношей, выполнивших норматив на «Золотой знак».

Результаты в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа имеют отрицательную динамику. Приростов не наблюдается ни в одной из возрастных групп. Так 60% 12-14-летних волейболистов показали результаты ниже нормы. На 17% сократилось количество спортсменов, выполнивших тест на золото.

Среди 15-17-летних юношей на 20% сократилось количество выполнявших тест на золото. Треть спортсменов этого возраста показали результаты ниже нормы.

В испытании «Наклон вперёд» в первой возрастной группе среднегрупповой показатель за год не изменился, а во второй возрастной группе ухудшился на 1,6 см. Однако стоит отметить, что на 10% увеличилось количество 12-14-летних спортсменов, выполнивших тест на золото. Среди 15-17-летних волейболистов на 8,3% стало меньше выполнивших на золото, и на 30% больше выполнивших на бронзу. Таким образом, можно отметить, что отстающими физическими качествами у волейболистов являются общая выносливость, сила и гибкость. Положительные изменения наблюдались в показателях координационных способностей и быстроты.

Тесты по специальной физической подготовленности характеризуют скоростно-силовые способности волейболистов и оценивались по пятибалльной шкале (таблица 2).

Таблица 2

Результаты специальной физической подготовленности волейболистов

Тесты СФП	возраст	этап	X±m	Δ,%	Оценка %				
					5	4	3	2	1
Метание утяжеленного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками	12-14	начало	9,5±0,2	21,1		2,9	57,1	25,7	14,3
		конец	11,5±0,4		57,6	12,1	5,2	15,1	6,1
	15-17	начало	18,5±0,6	-17,8	63,6	36,3	-	-	-
		конец	15,2±0,8		14,3	14,3	28,6	35,7	7,1
Прыжок вверх с места со взмахом рук.	12-14	начало	36,8±1,2	12,2	45,7	11,4	14,3	5,7	22,9
		конец	41,3±0,6		45,5	-	6,1	6,1	33,3
	15-17	начало	52,5±1	-7,4	45,4	9	18,2	9,1	18,2
		конец	48,6±1,7		7,1	-	35,7	21,4	35,7
Прыжки через скакалку на двух ногах за 1 мин.	12-14	начало	110,1±3	3,2	68,5	11,4	11,4	-	8,6
		конец	113,6±1,7		63,6	12,1	12,1	6,1	3
	15-17	начало	128,1±2,6	-13,4	81,8	9,1	-	9,1	-
		конец	110,9±1,9		7,1	21,4	35,7	28,5	7,1

Сопоставляя результаты специальной физической подготовленности волейболистов, отметим, что положительные изменения среднегрупповых показателей наблюдаются по всем трём тестам лишь у юношей 12-14 лет.

Результаты в метании утяжелённого мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, характеризующие скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц спины, у 12-14 летних волейболистов выросли на 21,1%. Стоит отметить, что при первичном тестировании более 50% юношей имели удовлетворительные результаты, а после повторного, результаты 57,6% соответствовали оценки «отлично».

Противоположная ситуация наблюдается во второй возрастной группе. Результаты в этом испытании резко ухудшились в конце года и даже не соответствовали переводным нормативам (не менее 16 м). Только по 14,3% спортсменов выполнили тест на результат, соответствующий высокому и среднему уровню, что меньше на 71% начальных показателей. Результаты в прыжках вверх с места со взмахом рук у 12-14-летних волейболистов увеличились почти на 5см, что соответствует приросту более 12%, а во второй

возрастной группе ухудшились почти на 4 см. Высокий уровень прыгучести показали 45,5% волейболистов 12-14 лет.

Во второй возрастной группе на 38,3% сократилось количество спортсменов с высоким уровнем прыгучести, на 17,5% увеличилось количество юношей с низким уровнем. Среднегрупповые результаты в прыжках через скакалку на двух ногах за 1 минуту у 12-14-летних волейболистов увеличились на 3,2%, у 15-17-летних спортсменов на 14% снизились показатели. Более 60% 12-14-летних волейболистов показали результаты, соответствующие высокому уровню, а вот среди 15-17-летних спортсменов на 74,7% этот показатель ухудшился.

Выводы. В целом результаты исследования свидетельствуют как о положительной (в диапазоне от 3,2% до 24,6% у юношей 12-14 лет, от 8,3 до 33,9% у юношей 15-17 лет), так и отрицательной (в диапазоне от -42% до -51,5 у юношей 12-14 лет, -7,4% до -54,5% у юношей 15-17 лет) динамике уровня физической подготовленности волейболистов г. Тюмени. Однако, возможно снижение результатов спортсменов связано с накопившейся усталостью в процессе спортивной деятельности в учебном году. Также одной из причин ухудшения результатов физической подготовленности волейболистов может являться переход некоторых спортсменов в другую возрастную категорию.

Для совершенствования физических качеств волейболистов предлагаем использовать широкий спектр упражнений гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, включать подвижные игры. В процесс специальной физической подготовки рекомендуем включать комплексы физических упражнений, а также действия, сходные по форме или характеру проявляемых способностей с основными (соревновательными); избегать однообразия в выполняемых упражнениях; изменять исходное положение, направление; дозировать интенсивность нагрузки и отдых.

Список литературы

1. Базилевич, М.В. Готовность школьников 13-15 лет к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» /Базилевич М.В. // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения; сборник материалов XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием; под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. – Сургут: Сургутский государственный университет, 2018. – С. 587-589.
2. Губа, В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различные виды спорта: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. / В.П. Губа. - М., 1997. - 334 с.
3. Губа, В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов /В.П. Губа, А.А. Шамардин. – М.: Советский спорт. – 2015. – 282 с.
4. Кудряшов, Е.В. Модель физической подготовленности юных волейболисток / Е.В. Кудряшов, В.Д. Паначев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – №2(35). – С. 59-63.
5. Миних, М.И., Котова, Т.Г. Скоростно-силовая подготовка спортсменов сборной команды ГАУ Северного Зауралья по волейболу /М.И. Миних, Т.Г. Котова //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 6 (172). – С. 169-172.

6. Никитушкин, В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2013. – 208 с.

УДК 796.92

ДИЗАЙН ИССЛЕДОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

**Безднина Мария Сергеевна,
Макунина Ольга Александровна**

Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия

Аннотация. В данной статье было рассмотрено функциональное состояние студентов, занимающихся лыжными гонками. Проведено исследование по ряду тестов для определения психофизиологического статуса, а также стабилметрическое исследование. Тестирование проводилось в подготовительный период, был разработан комплекс упражнений на полусфере для экспериментальной группы.

Ключевые слова: функциональная подготовленность, лыжные гонки, тренировочный процесс, подготовительный период, психофизиологический статус.

SKI RACERS' FUNCTIONAL STATE STUDY DESIGN AT DIFFERENT TRAINING STAGES

**Bezdnina Mariya Sergeevna,
Makunina Olga Alrxandrovna**

¹Ural State university of Physical Culture,
Chelyabinsk, Russia

Annotation. Students' engaged in cross-country skiing functional state was considered in this article. A study was conducted on a number of tests to determine the psycho-physiological status, as well as a stabilometrical study. Testing was carried out during the preparatory period; a set of exercises on the hemisphere was developed for the experimental group.

Key words: functional readiness, cross-country skiing, training process, preparatory period, psycho-physiological status.

Актуальность. Высокий уровень функциональной подготовленности лыжников-гонщиков является залогом спортивного результата у квалифицированных спортсменов, крепкого здоровья. Совершенствование тренировочного процесса связано с поиском наиболее эффективных вариантов сочетания нагрузок с различной интенсивностью и новых форм организации тренировочных занятий [2, с. 102].

О готовности спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок нельзя судить по отдельным, даже информативным показателям. Недостаточно одного показателя, отражающего адаптационные изменения в организме. Необходим комплекс показателей, характеризующих деятельность его систем.

Функциональная подготовленность спортсмена характеризуется сложным взаимодействием четырех компонентов, обеспечивающих