

УДК 796.015

## **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

**А. Ю. Овчинко**

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье обсуждаются вопросы физической подготовленности волейболистов, методы оценки общей и специальной подготовленности спортсменов в волейболе.

Современный волейбол предъявляет очень высокие требования к физическому развитию волейболиста. Каждый волейболист должен участвовать как в атаке, так и в защите, что накладывает огромные тре-

бования на его скоростно-силовые тренировки, а множественные вариационные реализации приемов и длительность игры требуют особой выдержки.

За одну игру каждый волейболист совершает до 200-250 прыжков, значительное количество бросков и падений, многократные движения на высокой скорости с резким изменением направления и внезапными остановками. Количество технических приемов, выполняемых в одной игре, достигает 500, а иногда и больше. Высокие требования к волейболисту приводят к тому, что за время игры спортсмен теряет около 2-3 кг веса, а частота сердечных сокращений увеличивается до 200-220 ударов в минуту [1].

Физическая подготовка волейболиста тесно связана с тактической, технической и психологической подготовкой. Это способствует быстрому освоению и продолжительному закреплению тактических навыков и приемов.

Правила по волейболу строго оценивают чистоту реализации технических приемов, что требует огромного нервного напряжения и постоянного внимания на протяжении всей игры.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное разностороннее развитие волейболиста, повышение уровня всех основных физических качеств, укрепление систем организма и органов, повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья спортсмена.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, необходимых именно волейболисту. Занятия специальной физической подготовкой для волейболистов способствуют развитию особых качеств спортсмена, быстрому и лучшему усвоению и овладению определенными техническими приемами и быстрому достижению спортивной формы. Посредством специальной физической подготовки в большей степени можно развить определенное качество, в котором нуждается волейболист. Например, сила отдельных групп мышц, скорость движения, способность к прыжкам, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в нужных направлениях и с необходимой амплитудой и т. д. Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определенных качеств, можно одновременно улучшить производительность определенных технических приемов волейбола.

Цель нашего исследования заключалась в обобщении различных методов оценки общей и специальной физической подготовленности

студентов, занимающихся волейболом в группах повышения спортивного мастерства. Многофакторность компонентов образовательного процесса и спортивной подготовки приводят к недостаточной осведомленности о совокупном воздействии факторов учебно-тренировочного процесса на спортсменов. Для эффективного прогнозирования результатов занятий спортом требуется комплексное изучение студенческого спорта с помощью медицинских физиологических, анатомо-антропологических, педагогических и психологических исследований [2]. Анализ научно-методической литературы позволил сделать вывод, что в практике педагогики физического воспитания и спорта накоплен значительный опыт оценки физической подготовленности студентов. Однако в стране нет современных унифицированных методов и количественных критериев оценки физической подготовленности студентов-спортсменов, что определило актуальность данного исследования.

Также можно добавить, что одной из наиболее острых проблем при обучении волейболистов является необходимость совершенствования учебного процесса, направленного на повышение эффективности и качества обучения. При решении проблем развития физических качеств рекомендуется в основном использовать скоростные и скоростно-силовые упражнения, выполняемые в оптимальном темпе для спортсменов этого возраста.

На этом этапе работы был проведен теоретический анализ возможных контрольных тестов для определения физической подготовленности волейболистов. Для разработки критериев оценки физической подготовленности студентов-волейболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства использовались педагогические и математико-статистические методы исследования [3].

Для оценки общей физической подготовленности студентов-волейболистов целесообразно использовать следующие тесты: прыжки в длину с места; бег 1000 м; сгибание-разгибание рук в упоре лежа (для девочек); подтягивания на высокой перекладине (для юношей).

Для контроля специальной физической подготовленности волейболистов предлагается следующий набор тестов: бег с изменением направления «елочка» и «конверт»; метание набивного мяча весом 1 кг, стоя и сидя обеими руками из-за головы на расстоянии; прыжок в высоту с места, прикоснувшись к отметке толчком двух ног.

## Список использованной литературы

1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. завед. / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – Москва : Академия, 2002. – 520 с.
2. Граевская, Н. Д. Спорт и здоровье / Н. Д. Граевская // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 4. – С. 49–54.
3. Лысова, И. А. Диагностика физической подготовленности студентов вузов гуманитарного и технического профиля / И. А. Лысова, Ю. В. Нечушкин // Знание. Понимание. Умение. – Москва, 2012. – № 3. – С. 270–275.