

## ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

*М. В. Волчкова* (МГУ имени А. А. Кулешова)  
Науч. рук. *А. Ю. Овчинко*,  
преподаватель

Несмотря на огромное количество научных работ, посвященных разработке комплексных характеристик и нормативных требований как для высококвалифицированных, так и для начинающих атлетов, проблема объективной оценки физической подготовленности спортсменов по-прежнему сохраняет свою актуальность.

Как правило, для прогнозирования спортивных результатов используют модельно-целевой подход, с помощью которого определяют нормативные значения различных показателей физической подготовленности и, опираясь на них, строят программу, направленную на достижение необходимого уровня общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное и разностороннее развитие, расширение резервных возможностей организма и укрепление здоровья спортсмена. Для оценки общей физической подготовленности волейболистов можно использовать следующие тесты: прыжки в длину из положения стоя; сгибание-разгибание рук в положении лежа (для девушек); подтягивания на высокой перекладине (для юношей) [1].

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Уровень специальной физической подготовленности волейболистов можно определять с помощью следующего комплекса тестов: бег со сменой направлений на 92 м; бег на четыре точки; бросание набитого мяча весом 1 кг стоя и сидя двумя руками из-за головы на дистанцию; прыжок в высоту с места, коснувшись отметки толчком двух ног [1].

На основе результатов тестирования целесообразно составить для каждого студента оценочную таблицу для дальнейшего мониторинга динамики уровня общей и специальной физической подготовленности.

Предложенный подход может быть использован в практической работе тренеров сборных команд высших учебных заведений по волейболу и в учебном процессе на факультетах физической культуры.

### Литература

1. **Лысова, И. А.** Оценка физической подготовленности студентов-волейболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства / И. А. Лысова, Л. В. Булькина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 6(112). – С. 115–119.