



Рисунок 4 — Мнение опрошенных о влиянии спорта на собственные недостатки

Заключение

В современном обществе, особенно у горожан, нет другого средства, повысить двигательную активность, кроме физической культуры и спорта. Поэтому массовый спорт, студенческий спорт, все его виды, которые связаны с активной двигательной деятельностью, призваны способствовать нормальному функционированию основных систем организма, совершенствовать эту деятельность и создавать предпосылки для поддержания и укрепления здоровья.

Возможности различных видов спорта в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышении общей работоспособности, психической устойчивости, наконец, в самоутверждении очень велики. При этом здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоническое развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности. В этой связи занятия спортом в студенческие годы имеют, несомненно, неосценимое значение.

УДК 796.325+572.087-057.875

АНАЛИЗ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК, ВЫПОЛНЯЮЩИХ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ИГРОВЫЕ ФУНКЦИИ

Кульбеда В. С., Куценко В. Г.

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Современный волейбол стал игрой сильных, быстрых и выносливых. Для овладения всем арсеналом техники и тактики игры волейболистам требуется сила, быстрота, выносливость, скоростная реакция, прыгучесть, ловкость. Являясь командной игрой, волейбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Обязанности игроков определены в соответствии с личными способностями и интересами команды. На площадку выходят игроки с заранее определенными и наигранными функциями, при чем все игроки должны хорошо действовать как в нападении, так и в защите. По функциям, выполняемым на площадке во время игры, игроки распределяются следующим образом: связующий, нападающий, блокирующий, либеро.

Цель: определение взаимосвязи между антропометрическими показателями и двигательной подготовленностью волейболисток по их игровым функциям.

Методы исследования: анализ антропометрических показателей, анализ двигательной подготовленности; математическая обработка полученных данных.

Результаты и обсуждение

Были протестированы 29 студенток-волейболисток по следующим показателям: антропометрические (рост, вес, динамометрия), и двигательные (челночный бег, прыжок в длину с места, выпрыгивание вверх). Тестирование двигательной подготовленности проводилось следующим образом.

Челночный бег (4×18 м) выполняется в зале одновременно двумя тестируемыми. Старт осуществляется с лицевой линии волейбольной площадки. Тестируемый пробегает четыре от-

резка по 18 метров с касанием рукой лицевой линии, финиш осуществляется пробеганием через линию старта, без касания ее рукой.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стоя, ноги врозь, слегка согнуты, руки внизу, свободно. Носки у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок ногами, полет и, выбрасывая ноги вперед, приземление на обе ноги. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии.

Выпрыгивание вверх (имитация блока) выполняется: мощным отталкиванием двух, параллельно стоящих ног и синхронным движением обеих рук вверх из положения полуприседа. Фиксируется верхняя точка касания рук контрольной отметки.

Данные тестирования приведены в таблицах 1–5.

Таблица 1 — Анализ антропометрических показателей и двигательной подготовленности студентов, занимающихся в секции волейбол

| № п/п | Динамометрия, (кг) | | Вес, (кг) | Рост, (см) | Прыжок в длину с места, (см) | Челночный бег, (с) | Выпрыгивание вверх (блок), (см) |
|--------------------|--------------------|--------|-----------|------------|------------------------------|--------------------|---------------------------------|
| | пр. | лев. | | | | | |
| 1 | 30 | 22 | 48 | 156 | 190 | 16,9 | 238 |
| 2 | 30 | 30 | 57 | 173 | 185 | 19,5 | 257 |
| 3 | 41 | 39 | 65 | 173 | 191 | 18,4 | 260 |
| 4 | 42 | 35 | 62 | 170 | 205 | 17,6 | 250 |
| 5 | 39 | 37 | 74 | 181 | 186 | 19,8 | 263 |
| 6 | 32 | 31 | 69 | 173 | 186 | 18,9 | 250 |
| 7 | 30 | 28 | 67 | 172 | 182 | 19,2 | 250 |
| 8 | 30 | 28 | 53 | 170 | 195 | 18,2 | 245 |
| 9 | 42 | 38 | 70 | 180 | 205 | 18,0 | 262 |
| 10 | 30 | 29 | 80 | 172 | 155 | 20,8 | 254 |
| 11 | 29 | 29 | 54 | 162 | 191 | 19,6 | 236 |
| 12 | 30 | 30 | 56 | 169 | 182 | 19,4 | 243 |
| 13 | 31 | 30 | 77 | 174 | 185 | 18,1 | 255 |
| 14 | 41 | 42 | 68 | 172 | 170 | 17,5 | 260 |
| 15 | 30 | 26 | 67 | 173 | 170 | 19,8 | 254 |
| 16 | 30 | 28 | 63 | 172 | 185 | 19,5 | 247 |
| 17 | 25 | 23 | 55 | 168 | 170 | 20,1 | 235 |
| 18 | 30 | 26 | 53 | 169 | 170 | 18,9 | 247 |
| 19 | 32 | 27 | 60 | 168 | 180 | 17,6 | 230 |
| 20 | 31 | 26 | 81 | 181 | 182 | 18,5 | 254 |
| 21 | 30 | 30 | 76 | 178 | 183 | 19,5 | 252 |
| 22 | 30 | 22 | 65 | 174 | 165 | 20,2 | 245 |
| 23 | 29 | 29 | 55 | 169 | 165 | 17,6 | 250 |
| 24 | 29 | 29 | 59 | 173 | 182 | 18,4 | 251 |
| 25 | 22 | 18 | 71 | 178 | 166 | 19,6 | 242 |
| 26 | 30 | 29 | 57 | 166 | 180 | 19,7 | 248 |
| 27 | 27 | 25 | 56 | 170 | 178 | 19,8 | 250 |
| 28 | 29 | 27 | 50 | 164 | 177 | 20,1 | 248 |
| 29 | 30 | 28 | 60 | 172 | 180 | 18,9 | 253 |
| Среднее | 31,4 | 29 | 63 | 171,4 | 180,7 | 18,9 | 249,3 |
| Стандартная ошибка | ± 0,9 | ± 0,97 | ± 1,7 | ± 1,01 | ± 2,1 | ± 0,18 | ± 1,48 |
| Минимум | 22 | 18 | 48 | 156 | 155 | 16,9 | 230 |
| Максимум | 42 | 42 | 81 | 181 | 205 | 20,8 | 263 |

В таблице 2 представлены результаты антропометрических показателей и двигательной подготовленности игроков: «связующие», в таблице 3 — «нападающие», в таблице 4 — «блокирующие», в таблице 5 — «либиро».

Таблица 2 — Связующие игроки

| № п/п | Динамометрия, (кг) | | Вес, (кг) | Рост, (см) | Прыжок в длину с места, (см) | Челночный бег, (с) | Выпрыгивание вверх (блок), (см) |
|--------------------|--------------------|--------|-----------|------------|------------------------------|--------------------|---------------------------------|
| | пр. | лев. | | | | | |
| 1 | 42 | 35 | 62 | 170 | 205 | 17,6 | 250 |
| 2 | 30 | 28 | 53 | 170 | 195 | 18,2 | 245 |
| 3 | 30 | 30 | 56 | 169 | 182 | 19,4 | 243 |
| 4 | 29 | 29 | 55 | 169 | 165 | 17,6 | 250 |
| 5 | 27 | 25 | 56 | 170 | 178 | 19,8 | 250 |
| 6 | 30 | 26 | 53 | 169 | 170 | 18,9 | 247 |
| 7 | 30 | 29 | 80 | 172 | 155 | 20,8 | 254 |
| 8 | 30 | 28 | 60 | 172 | 180 | 18,9 | 253 |
| Среднее | 31 | 28,75 | 59,3 | 170,1 | 178,5 | 18,9 | 249 |
| Стандартная ошибка | ± 1,6 | ± 1,06 | ± 3,1 | ± 0,4 | ± 5,6 | ± 0,4 | ± 1,33 |
| Минимум | 27 | 25 | 53 | 169 | 155 | 17,6 | 243 |
| Максимум | 42 | 35 | 80 | 172 | 205 | 20,8 | 254 |

Таблица 3 — Нападающие игроки

| № п/п | Динамометрия, (кг) | | Вес, (кг) | Рост, (см) | Прыжок в длину с места, (см) | Челночный бег, (с) | Выпрыгивание вверх (блок), (см) |
|--------------------|--------------------|-------|-----------|------------|------------------------------|--------------------|---------------------------------|
| | пр. | лев. | | | | | |
| 1 | 30 | 30 | 57 | 173 | 185 | 19,5 | 257 |
| 2 | 41 | 39 | 65 | 173 | 191 | 18,4 | 260 |
| 3 | 32 | 31 | 69 | 173 | 186 | 18,9 | 250 |
| 4 | 30 | 28 | 67 | 172 | 182 | 19,2 | 250 |
| 5 | 30 | 26 | 67 | 173 | 170 | 19,8 | 254 |
| 6 | 30 | 28 | 63 | 172 | 185 | 19,5 | 247 |
| 7 | 30 | 22 | 65 | 174 | 165 | 20,2 | 245 |
| 8 | 22 | 18 | 71 | 178 | 166 | 19,6 | 242 |
| Среднее | 30,6 | 27,7 | 65,5 | 173,5 | 178,7 | 19,4 | 250,6 |
| Стандартная ошибка | ± 1,8 | ± 2,2 | ± 1,5 | ± 0,7 | ± 3,6 | ± 0,19 | ± 2,1 |
| Минимум | 22 | 18 | 57 | 172 | 165 | 18,4 | 242 |
| Максимум | 41 | 39 | 71 | 178 | 191 | 20,2 | 260 |

Таблица 4 — Блокирующие игроки

| № п/п | Динамометрия, (кг) | | Вес, (кг) | Рост, (см) | Прыжок в длину с места, (см) | Челночный бег, (с) | Выпрыгивание вверх (блок), (см) |
|--------------------|--------------------|--------|-----------|------------|------------------------------|--------------------|---------------------------------|
| | пр. | лев. | | | | | |
| 1 | 39 | 37 | 74 | 181 | 186 | 19,8 | 263 |
| 2 | 42 | 38 | 70 | 180 | 205 | 18,0 | 262 |
| 3 | 31 | 30 | 77 | 174 | 185 | 18,1 | 255 |
| 4 | 41 | 42 | 68 | 172 | 170 | 17,5 | 260 |
| 5 | 31 | 26 | 81 | 181 | 182 | 18,5 | 254 |
| 6 | 30 | 30 | 76 | 178 | 183 | 19,5 | 252 |
| 7 | 29 | 29 | 59 | 173 | 182 | 18,4 | 251 |
| Среднее | 34,7 | 33,1 | 72,1 | 177 | 184,7 | 17,5 | 256,7 |
| Стандартная ошибка | ± 2,14 | ± 2,20 | ± 2,7 | ± 1,5 | ± 3,9 | ± 0,31 | ± 1,8 |
| Минимум | 29 | 26 | 59 | 172 | 170 | 17,5 | 251 |
| Максимум | 42 | 42 | 81 | 181 | 205 | 19,8 | 263 |

Таблица 5 — Игроки либеро

| № п/п | Динамометрия, (кг) | | Вес, (кг) | Рост, (см) | Прыжок в длину с места, (см) | Челночный бег, (с) | Выпрыгивание вверх (блок), (см) |
|--------------------|--------------------|--------|-----------|------------|------------------------------|--------------------|---------------------------------|
| | пр. | лев. | | | | | |
| 1 | 30 | 22 | 48 | 156 | 190 | 16,9 | 238 |
| 2 | 29 | 29 | 54 | 162 | 191 | 19,6 | 236 |
| 3 | 25 | 23 | 55 | 168 | 170 | 20,1 | 235 |
| 4 | 32 | 27 | 60 | 168 | 180 | 17,6 | 230 |
| 5 | 30 | 29 | 57 | 166 | 180 | 19,7 | 248 |
| 6 | 29 | 27 | 50 | 164 | 177 | 20,1 | 248 |
| Среднее | 29,1 | 26,1 | 54 | 164 | 181,3 | 19 | 239,1 |
| Стандартная ошибка | ± 0,94 | ± 1,22 | ± 1,8 | ± 1,86 | ± 3,26 | ± 0,56 | ± 2,1 |
| Минимум | 25 | 22 | 48 | 156 | 170 | 16,9 | 230 |
| Максимум | 32 | 29 | 60 | 168 | 191 | 20,1 | 248 |

Анализируя данные исследования можно сделать следующие выводы, что волейболистки, выполняющие разные игровые функции, отличаются между собой по антропометрическим данным и двигательной подготовленности.

Связующий игрок — это основа команды, от его игры зависят действия всей команды. Он должен обладать гибким тактическим мышлением, умением хорошо ориентироваться и взаимодействовать с мячом, партнерами и соперником в быстро меняющейся обстановке. Для связующего характерны следующие физические и антропометрические данные: быстрота реакции, высокая скорость передвижения, хорошие координационные способности, а также средний рост и вес.

Нападающий, как правило, обладает высоким или средним ростом, хорошей подвижностью, быстротой реакции, сильным, хлестким кистевым ударом.

Блокирующий — это игрок высокого роста с хорошей прыгучестью, с высокими координационными способностями и ловкостью.

Либеро — это игрок оборонительного плана, как правило, это спортсмен среднего или невысокого роста, с небольшой массой тела, обладающий быстротой двигательной реакции, высокой скоростью перемещения.

Выводы

Для достижения высокого результата команды на соревнованиях различного уровня, распределяя игроков по игровым амплу, тренер должен учитывать их антропометрические данные и двигательную подготовленность.

УДК 796.325-057.875

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ СТУДЕНТОВ

Курьян К. Н., Кацубо Е. А.

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Среди большого многообразия спортивных игр важное место занимает игра волейбол. Это объясняется не только ее доступностью, но и благотворным ее влиянием на развитие жизненно важных качеств человека. Волейбол отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол необходимо быстро менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональное напряжение, испытываемое во время игры, оказывает положительное влияние на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Также происходят изменения в двигательном аппарате. При передаче мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Игра также развивает периферическое зрение, ориентацию в пространстве, мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы [4].

Цель: анализ средств и методов, используемых при обучении элементам волейбола.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Результаты и обсуждение

Основным средством в обучении волейболу являются физические упражнения. Их большое многообразие. Поэтому для того, чтобы выбрать те упражнения, которые в большей степени содействуют решению задач на определенном этапе обучения волейболу, их группируют на основе классификации средств. Отправным принципом классификации служит соревновательная деятельность волейболистов. В связи с этим, все упражнения делятся на две большие группы: основные или соревновательные и вспомогательные или тренировочные.

Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол, т. е. то специфическое, что отличает его как вид спорта, здесь технические приемы и тактические действия выполняются так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях (но вне игровых условий) [1].

Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надежности. Они складываются из специальных и общеразвивающих.

Специальные делят на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических качеств, необходимых в волейболе, и подводящие, направленные непо-