УДК 796.325

Оценка физической подготовленности девушек волейболисток сборной Краснодарского краевого базового медицинского колледжа

Питкин Виктор Александрович
Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация. В статье представлено исследование по вопросам физической подготовки девушек-волейболисток возраста 17-20 лет в течение двухлетнего тренировочного цикла. Проведены анализ и комплексная оценка динамики общих и специальных физических навыков студенток-волейболисток сборной Краснодарского краевого базового медицинского колледжа по волейболу. Полученные результаты показали динамику физической подготовленности, скоростно-силовых способностей и координации у волейболисток, представлены численные данные о приросте навыков участниц. Разработаны рекомендации, которые могут быть использованы для корректировки тренировочного процесса и разработки программы подготовки девушек-волейболисток данной возрастной категории.

Ключевые слова: волейбол, физическая подготовка, девушки, скоростно-силовые способности.

Assessment of physical fitness of girls volleyball players of the team of Krasnodar regional basic medical college

Pitkin Viktor Aleksandrovich
Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract. The article presents a study on the physical training of female volleyball players aged 17-20 years during a two-year training cycle. An analysis and comprehensive assessment of the dynamics of general and special physical skills of student volleyball players of the Krasnodar Regional Basic Medical College volleyball team was carried out. The results obtained showed the dynamics of physical fitness, speed-strength abilities and coordination among female volleyball players, and presented numerical data on the increase in the skills of the participants. Recommendations have been developed that can be used to adjust the training process and develop a training program for female volleyball players of this age category.

Keywords: volleyball, physical training, female, speed and strength abilities.

ВВЕДЕНИЕ. Волейбол является интенсивным видом спорта, требующим от игроков высокой физической подготовленности. Понятие «подготовка волейболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высшим спортивным результатам [1]. В течение тренировочного занятия или игры волейболистки совершают множество разнообразных движений, а смена фаз движения происходит каждые несколько секунд, поэтому физическая подготовка игроков имеет огромное значение для успешной игры. В нашем исследовании была поставлена цель – анализ динамики физической подготовленности волейболисток в течение двухлетнего периода. Основное внимание уделялось следующим аспектам: скорости, выносливости, координации, работоспособности и быстроте. Для достижения высоких результатов в волейболе необходимо постоянно отслеживать и оценивать динамику показателей физической подготовленности игроков. В результате данного исследования можно сделать выводы о том, какие качества физической подготовки нуждаются в улучшении у волейболисток, а также какие аспекты тренировки оказывают наибольшее влияние на развитие физической подготовленности игроков. Это подтверждает эффективность и универсаль-

ность данного подхода к тренировкам для улучшения показателей физической активности, поддержания физической формы [2, 3, 4] и позволит тренерам оптимизировать тренировочный процесс и достичь более высоких результатов в соревнованиях.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании приняла участие сборная команда по волейболу из девушек студенток 2003-2004 года рождения. Эксперимент проводили на базе Краснодарского базового медицинского колледжа в течение 2-х лет, с сентября 2021 года по май 2023 года, тренировки проводились 3 раза в неделю. Чтобы определить уровень физической подготовленности спортсменок, мы провели ряд упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых способностей и координации движений.

Быстрота.

1. Бег на 30 метров с низкого старта.
2. Челночный бег 5 х 6 м.
3. Бег 92 м. «Ёлочка»

Сила.

1. Бросок мяча весом 1 кг. Из-за головы двумя руками стоя.
2. Бросок мяча весом 1 кг. Из-за головы двумя руками сидя.

Скоростно-силовые.

1. Прыжок в длину с места.
2. Прыжок в высоту со взмахом руками.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Изучение динамики физической подготовленности, координации и скоростно-силовых способностей, прироста в уровне навыков девушек волейболисток являлось целью исследования. Ниже представлены результаты обследования спортсменок. Экспериментальная работа, необходимая для достижения поставленной цели, проводилась в течение двадцати месяцев. Уровень изменений и развития физических качеств представлен в таблицах 1, 2 и 3.

Таблица 1 – Изменение результатов за два года в упражнениях на быстроту

Результаты, сек	30 метров из низкого старта (n=16), сек.		Челночный бег 5 х 6 м. (n=16), сек.		Бег 92 м. «Ёлочка» (n=16), сек.	
	2021 г.	2023 г.	2021 г.	2023 г.	2021 г.	2023 г.
Среднее арифметическое	5.03	4.76	11.2	10.6	24.4	23.6
Стандартное отклонение	0.309	0.305	0,304	0,223	0.381	0.218

Прирост результатов за 20 месяцев тренировочного процесса составил 0,27 секунд в дистанции на 30 метров, 0,6 секунд в челночном беге 5 х 6 м и 0,8 секунд в беге на 92 м «Ёлочка».

По итогам тестирования девушек волейболисток сборной за 2 года тренировок были выявлены прирост силы в бросках набивного мяча из положения стоя на 1.1 метр и 0,8 метра в бросках набивного мяча из положения сидя.

Таблица 2 – Изменение результатов за два года в упражнении на силу

Результаты, м.	Метание набивного мяча двумя руками. Стоя. (n=16), м.		Метание набивного мяча двумя руками. Сидя. (n=16), м.	
	2021 г.	2023 г.	2021 г.	2023 г.
Среднее арифметическое	13.8	14.9	7.1	7.9
Стандартное отклонение	0,559	0,277	0,444	0,229

Таблица 3 – Изменение результатов за два года в скоростно-силовых упражнениях

Результаты, см.	Прыжок в длину с места (n=16), см.		Прыжок вверх с места толчком двух ног, (n=16), см.	
	2021 г.	2023 г.	2021 г.	2023 г.
Среднее арифметическое	2.00	2.24	49	54
Стандартное отклонение	11,65029	11,90238	2,90975	1,53704

В такой дисциплине, как прыжок с места, установлено, что прирост составил 24 см. В таком привычном движении, как прыжок в вверх с места толчком двух ног со взмахом рук, испытуемые спортсменки прогрессировали в среднем на 5 см за два года тренировок. Это и являлось основной идеей нашего исследования: зафиксировать прогресс в уровне общефизической подготовленности и специальных двигательных качеств у испытуемых. Таким образом, тренером был подобран рациональный подход к тренировкам, правильная техника выполнения экспериментальных упражнений и оптимальное сочетание нагрузок и отдыха, это касается не одной тренировки, а всего тренировочного цикла. По полученным результатам дана комплексная оценка показателей физической подготовки сборной девушек волейболисток, по итогам были выявлены спортсменки с более низкими, средними и высокими результатами. Но, в среднем, уровень каждого испытуемого соответствует нормам для того, чтобы состоять в сборной колледжа. Также видно, что в течение двух лет в каждой дисциплине у каждой девушки есть прирост в тренировочных результатах. Следовательно, спортивный результат является образцом и фундаментом самооценки спортсмена [5]. Причина такого прироста состоит в правильно подобранных нагрузках, упражнениях и в физиологии растущего организма, но это тема для более глубокого исследования тренировочного процесса [6, 7].

ВЫВОДЫ. Оценка подготовленности студенток волейболисток показала следующие результаты:

1. Общие показатели тренировочного процесса улучшились. В упражнениях на быстроту время в беге на 30 метров и челночном беге 5 х 6 метров сократилось, а результат в беге на 92 метра "Ёлочка" улучшился.

2. Показатели тренированности силы также дали хорошие результаты. Бросок мяча весом 1 кг из-за головы из положения стоя и сидя стали дальше.

3. Скоростно-силовые качества, техническая подготовленность и координация движений улучшились. Это видно по успешным результатам в прыжках в длину с места и прыжках в высоту со взмахом рук.

Регулярные тренировки помогают улучшить эти качества и повысить общую физическую подготовленность. Правильная техника выполнения упражнений

также играет важную роль в предотвращении травм и повышении эффективности тренировок. Корректное выполнение движений позволяет максимально задействовать нужные мышцы и снизить риск возникновения перегрузок и повреждений. В целом, использование экспериментальной программы на тренировках по волейболу в других колледжах может значительно повысить физическую подготовленность спортсменок и улучшить их игровые навыки. Это в свою очередь приведет к более успешным выступлениям команды и повышению уровня игры в волейбол.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. Москва : Физкультура и спорт, 1988. 192 с.
2. Питкин В. А. Методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 8 (222). С. 266–269.
3. Питкин В. А., Холодная Л. А., Сумарокова Ю. В. Физическая культура и оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7 (209). С. 321–327.
4. Левченко А. А., Каретина А. Б. Физическая культура в жизни студентов // Наука и инновации в современном мире. Москва, 2019. С. 64–66.
5. Питкин В. А., Барышева А. М., Юшко Ю. А. Физическая культура и спорт как средство воспитания духовно-нравственной личности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 6 (220). С. 295–299.
6. Масло М. И., Квашук П. В. Оценка специальной физической подготовленности гребцов на байдарках высокой квалификации в подготовительном периоде тренировки // Вестник Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина. 2021. № 2 (58). С. 98–102.
7. Пешкова Н. В., Пешков А. А. Субъективная оценка первокурсников уровня подготовленности в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2019. № 11. С. 64.

REFERENCES

1. Zheleznyak, Yu. D. (1988), “Young volleyball player”, Textbook. manual for trainers, Moscow, Physical education and sports, 192 p.
2. Pitkin V. A. (2023), “Methods of figure correction using physical exercises”, Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No. 8 (222), pp. 266–269.
3. Pitkin V. A., Kholodnaya L. A. and Sumarokova Yu. V. (2022), “Physical culture and health technologies in the physical education of students”, Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No. 7 (209), pp. 321–327.
4. Levchenko A. A. and Karetina A. B (2019), “Physical culture in the life of students”, Science and innovation in the modern world, Moscow, pp. 64–66.
5. Pitkin V. A., Barysheva A. M. and Yushko Yu. A. (2023), “Physical culture and sport as a means of educating a spiritual and moral personality”, Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No. 6 (220), pp. 295–299.
6. Maslo M. I. and Kvashuk P. V. (2021), “Estimation of the special physical readiness of rowers on highly qualified kayaks in the preparatory period of training”, Bulletin of the Mozyr State Pedagogical University. I.P. Shamyakin, No. 2 (58), pp. 98–102.
7. Peshkova N. V. and Peshkov A. A. (2019), “Subjective assessment of first-year students of the level of preparedness in the field of physical culture and sports”, Theory and practice of physical culture, No. 11, pp. 64.

Поступила в редакцию 09.01.2024.
Принята к публикации 07.02.2024