

Богаревич Н. О., Варибрус Т. И.

ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Белорусский государственный экономический университет, Минск, Беларусь

С каждым годом интерес студентов нашего университета к специализации волейбола возрастает. Для достижения более высокого уровня спортивного мастерства необходимо систематическое получение информации о текущем физическом состоянии студентов, занимающихся волейболом. Такая информация

позволяет своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс, планировать и управлять им. Поэтому одним из путей, направленных на повышение спортивного мастерства, является поиск методик, позволяющих комплексно оценивать и изучать специальную подготовленность и работоспособность студентов, занимающихся волейболом.

Целью исследования данной работы было выяснение эффективности использования методов, позволяющих оценивать специальную физическую подготовленность волейболистов.

Специальная физическая подготовка является средством специализированного развития физических качеств. Задачи её более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой ловкости, гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма.
3. Повышение психологической подготовленности.
4. Создание условий для восстановления организма после тренировочных нагрузок.

Основными средствами СФП являются: соревновательное упражнение «своего» вида спорта, а также подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализируемого упражнения. С помощью таких упражнений решаются две задачи: совершенствуются технические приёмы и развиваются специальные физические качества.

В исследовании участвовало 69 студентов. Для оценки уровня специальной физической подготовленности использовались: прыжок в длину с места, отжимание, челночный бег. Полученные в результате исследования данные представлены в таблице.

Таблица

Динамика уровня физической подготовленности студентов

Учебный год	Отжимания, кол-во раз		Челночный бег, сек		Прыжок в длину, см	
	исходный	конечный	исходный	конечный	исходный	конечный
2012	10	11	10.7	10.7	176	178
2013	11	13	10.5	10.5	179	183

Таким образом, наблюдается динамика роста. В среднем количество отжиманий увеличилось на 3 раза (30 %), челночный бег улучшился на 0,2 доли секунды (2 %), прыжок в длину с места увеличился на 7 см (4 %).

Показателем простейших функциональных проб является индекс Рюффье. Следует измерить пульс в положении сидя в течение 1 минуты после 5-минутного покоя (P1), затем 30 приседаний за 30 секунд, после измерить пульс стоя (P2) в течение 1 минуты, отдых 1 минута и измерить пульс (P3) сидя. Расчёт по формуле: $I = ((P1 + P2 + P3) - 200) / 10$.

Классификация: 0 и меньше — отличный показатель; 0–5 — хороший показатель; 6–10 — посредственный показатель; 11–15 — слабый показатель; свыше 15 — неудовлетворительный.

В среднем по группам показан хороший показатель (ФФБД, ФМ, ФМК) и посредственный показатель (ФМБК).

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Использование в практике данных показателей дает возможность объективно оценить функциональное состояние спортсменок и целенаправленно управлять тренировочным процессом. Это создает предпосылки для роста потенциальных возможностей студенток, специализирующихся в волейболе.

2. Применяя комплексную систему контроля, можно вовремя обнаружить какие-либо отклонения в функционировании различных систем организма и определить методы оптимизации учебно-тренировочного процесса.

Таким образом, занятия волейболом благоприятно сказываются на состоянии здоровья и физической подготовленности студенток.