

Результаты проведенного тестирования физической подготовленности студентов-первокурсников «ГСГУ» свидетельствуют, что участвующие не смогли выполнить нормативов на значок ГТО в проведенных тестах у юношей – 49% и у девушек – 43%.

Установлено, что 3 юношей (20%) и 4 девушек (7%) не выполнили норматива ни по одному из испытаний, еще 3 юношей (20%) и 4 девушек (7%) смогли выполнить норматив на значок только в одном испытании. В двух и более испытаниях выполнили нормативы на значок 46 девушек (85%) и только 9 (60%) юношей.

**Заключение.** Мы считаем, что знание студентом своих отстающих физических качеств уже является для него хорошим подспорьем их совершенствования. Нами установлено, что наиболее сложными испытаниями оказались: подтягивание из виса на высокой перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (у юношей и девушек соответственно), прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наиболее успешным испытанием оказалось: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Можно констатировать, что современные абитуриенты не обладают достаточными физическими кондициями, особенно силовыми качествами. Это может также быть косвенным признаком их ослабленного здоровья. На наш взгляд, необходимо уделять большее внимание пропаганде активного образа жизни, в том числе и путем внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» во всех учебных учреждениях страны, а также на предприятиях и в организациях, стимулировать учащихся и работников различного рода поощрениями при успешной сдаче комплекса «ГТО».

#### Использованная литература

1. Аникин, А.А. Применение на занятиях по физической культуре средств и методов футбола с целью повышения готовности студентов к сдаче норм комплекса «ГТО» / А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Современные здоровьесберегающие технологии. – Орехово-Зуево: ГГТУ, 2018. – № 4. – С. 16-23.
2. Нечаев А.В. Эффективность обучения студентов физической культуре в московском государственном областном социально-гуманитарном институте / А.В. Нечаев // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: Материалы I Международной научно-практической (очно-заочной) конференции. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. – С. 5.
3. Перова, Г.М. Формирование общей выносливости у студентов средствами спортивных игр / Г.М. Перова, И.А. Ковачева, А.В. Нечаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 1. С. 16-17.
4. Серебряков, А.И. Физическая культура и спорт в жизнедеятельности студентов ВУЗа / А.И. Серебряков, В.Г. Шпак // Материалы Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 90-летию введения физической культуры как обязательной дисциплины в высшем образовании «Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе». – М.: Изд. центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М.Губкина, 2019. – С. 130–133.

## УРОВЕНЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК БГУФК и ПУАиК

*Ю.А. Баранев, С. Ли*

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,  
г. Минск, Республика Беларусь  
e-mail: Baranaev@yahoo.com

**Актуальность.** Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования, мест для игры, правил ее ведения, большой зрелищности. В волейбол могут играть все: дети и люди пожилого возраста, студенты и

рабочие, мужчины и женщины [1]. Волейбол введен в программу физического воспитания в школах, техникумах, высших учебных заведениях.

Важная роль отводится специальной физической подготовке волейболистов. Данная подготовка способствует развитию специфических качеств спортсменов, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий.

Исследованию сторон специальной физической подготовленности волейболистов посвящено достаточно много работ [2, 3 и др.]. Однако научные исследования в этой области были направлены, в основном, на изучение отдельных сторон подготовленности или двигательных способностей в разной мере влияющих на спортивные достижения в волейболе. Однако большинство выполненных исследований относятся к 70–80 годам прошлого столетия и проводились с привлечением контингента взрослых спортсменов высокой квалификации. К тому же большинство работ по оценке специальной физической подготовленности мужчин и женщин не отличаются по набору тестов.

В Российской Федерации для определения специальной физической подготовленности юных волейболистов рекомендуют использовать тесты, предложенные Ю. Д. Железняком [4].

В БГУФК (УО «Белорусский государственный университет физической культуры») заведующей кафедрой спортивных игр Л.И. Акулич были отобраны и апробированы контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовленности волейболистов различных возрастов, пола и спортивной квалификации. В результате проведенной работы были предложены следующие тесты [5]:

1) челночный бег 18 м по отрезкам 6–3–3–6 м; 2) челночный бег 30 м по отрезкам 9–3–6–3–9 м; 3) прыжок вверх с места толчком двух ног (по В.М. Абалакову); 4) бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы в положении сидя; 5) шестикратные скоростные падения-перевороты (девушки) и падения-перекаты (юноши); 6) бег 92 м «Елочка»; 7) многократные прыжки «до отказа» с доставанием двумя руками отметки на высоте более роста испытуемого на 80 см (девушки), на 100 см (юноши).

Актуальность данной темы обусловлена тем, что оценка специальной физической подготовленности волейболисток занимает центральное место в тренировочных программах. Кроме того, методика оценки специальной физической подготовленности волейболисток постоянно совершенствуется и является объектом пристального внимания как теоретиков, так практиков волейбола. Также было интересно провести тестирование на иностранных спортсменках, в данном случае, на волейболистках ПУАиК (УО «Пекинский университет авиации и космонавтики»).

**Цель исследования** – изучить уровень специальной физической подготовленности волейболисток БГУФК и ПУАиК.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании приняло участие 10 волейболисток БГУФК и 12 волейболисток ПУАиК. Возраст волейболисток 19–20 лет. Методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы, педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания (челночный бег 18 м по отрезкам 6-3-3-6 м; челночный бег 30 м по отрезкам 9-3-6-3-9 м; прыжок вверх с места толчком двух ног (по В.М. Абалакову); бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы в положении сидя; шестикратные скоростные падения-перевороты; бег 92 м «Елочка»; многократные прыжки «до отказа» с доставанием двумя руками отметки на высоте более роста испытуемого на 80 см), методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Показатель теста «Прыжок вверх» значительно отличался ( $p \leq 0,05$ ) у волейболисток обеих стран. У китайок данный показатель был

выше на 12,67 см, чем у белорусок. Результаты теста показали, что взрывная сила мышц ног у китайских волейболисток больше, чем у волейболисток из Беларуси.

Показатель «Челночный бег 9-6-3-6-9» у белорусских волейболисток был достоверно ( $p \leq 0,05$ ) выше на 1,87 с по сравнению с китайскими волейболистками.

По показателю «Челночный бег 6-3-3-6» между белорусскими и китайскими волейболистками достоверных различий обнаружено не было, уровень значимости  $p \geq 0,05$ .

Китайские волейболистки показали результат в тесте «Челночный бег 92 м» лучше на 3,57 с ( $p \leq 0,05$ ), чем белорусские спортсменки. Это говорит о лучшем уровне развития скоростной выносливости и координационных способностей у китайских спортсменок.

По показателю «Падений-переворотов» между белорусскими и китайскими волейболистками достоверных различий обнаружено не было ( $p \leq 0,05$ ).

Китайские волейболистки показали результат в тесте «Прыжки до отказа» на 40,48 раз больше ( $p \leq 0,05$ ), чем белорусские спортсменки. На основании данного теста мы можем судить об уровне развития скоростно-силовой выносливости ног волейболисток.

В тесте «Бросок набивного мяча» китайские спортсменки показали результат на 1,38 м дальше ( $p \leq 0,05$ ) чем белорусские спортсменки. Данный тест характеризует скоростно-силовые способности верхнего плечевого пояса волейболисток.

**Заключение.** Результаты тестирования специальной физической подготовленности спортсменок показал доминирование китайских волейболисток, по большинству контрольно-педагогическим испытаниям: «Прыжок вверх» (скоростно-силовые способности мышц ног), «Бросок набивного мяча» (скоростно-силовые способности верхнего плечевого пояса), «Челночный бег 92 м» (координационные способности, скоростно-силовая выносливость), «Прыжки до отказа» (скоростно-силовая выносливость).

В тесте «Челночный бег 9-6-3-6-9» (координационные способности, скоростно-силовые способности) достоверно лучшие результаты показали белорусские спортсменки.

По тестам «Челночный бег 6-3-3-6» и «Падений-переворотов» (координационные способности, скоростно-силовые способности) достоверных различий обнаружено не было ( $p \geq 0,05$ .)

Таким образом, применение данных тестов, позволяет оценить эффективность системы педагогических воздействий. Полученные данные позволяют нам корректировать тренировочные планы, оценивать эффективность применяемых средств и методов, тренировочных заданий, тренировочных занятий, микроциклов и т.д.

#### Использованная литература

1. Подготовка волейболистов [Электронный ресурс]. – Файловый архив студентов. Studyfile. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/8149918/>. – Дата доступа: 26.09.2019.
2. Клещев, Ю.Н. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры [Текст] / под ред. Ю.Н. Клещева, А.М. Айриянца. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
4. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / под общ. ред. Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.
5. Акулич, Л.И. Нормативы для оценки специальной физической подготовленности волейболистов – кандидатов и членов юниорских и молодежных сборных команд республики Беларусь / Л.И. Акулич // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год (Минск, 12–14 апр. 2016): в 3 ч. / Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2016. – Ч. 1. – С. 156–159.