

ООО «КОМПАНИЯ «МИРАНДА»

ВСЕУКРАИНСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«АССОЦИАЦИЯ ПРАВООЩИТНИКОВ «ФЕМИДА»

ТОВАРНАЯ БИРЖА «УНИВЕРСАЛЬНАЯ БИРЖА «МИРАНДА»

---

## НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СОВРЕМЕННОСТИ

*сборник научных трудов по материалам  
Международной научно-практической конференции  
“Научные исследования современности. Выпуск 1”*

*Часть 1*

Киев - 2011

## Медичні засоби вимірювання спортивної працездатності під час занять волейболом

В роботі представлені результати дослідження спортивної працездатності під час занять волейболом. Встановлено, що протягом всіх досліджувань результати всіх тестів зросли на достовірно значущі величини.

В работе представлены результаты исследования спортивной работоспособности во время занятий волейболом. Установлено, что на протяжении всех исследований результаты всех тестов выросли на достоверно значимые величины.

This paper presents the results of studies of sports performance during training volleyball. Established that during an inquiry of all results of all tests increased significantly in significant quantities.

**Ключові слова:** медико-педагогічний контроль, спортивна працездатність, фізична підготовка.

**Ключевые слова:** медико-педагогический контроль, спортивная работоспособность, физическая подготовка.

**Key words:** medical and educational control, sports performance, fitness.

### Заболотна Аліна Миколаївна, Корнійчук Наталя Миколаївна Житомирський державний університет імені Івана Франка

Волейбол займає визначне місце в фізичному вихованні та спорті нашої країни. Як відомо, сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до функціональної діяльності організму, фізичної та технічної підготовки спортсменів. [2, с.186]. Більшість ігрових прийомів волейболістів пов'язана з максимальним проявом швидкості, сили, спритності та інших якостей. Тому у волейболі фізична підготовка спортсменів набуває особливого значення у зв'язку з розширенням діапазону ігрових дій, збільшенням напруги гри, що потребує від спортсменів максимальних фізичних зусиль у ситуаціях, які швидко змінюються на волейбольному майданчику [1, с. 104].

Сучасна підготовка волейболістів і волейбольних команд - складний і багаторічний педагогічний процес керований тренерами. Проблема успішного виступу спортсменів на змаганнях висуває з особливою актуальністю питання про розробку раціональних науково-обґрунтованих і практично ефективних систем тренувань [4, с. 239].

Раціональне управління тренувальним процесом можливе лише за умови систематичного контролю за розвитком тренуваності, у тому числі за рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовленості. [3, с.19].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що ефективність побудови тренувального процесу може бути досягнута передусім за рахунок підвищення якості керування підготовкою (Г.М. Максименко, 1976-2003; В.Г. Алабін, А.В. Алабін, В.П. Бізін, 1993; В.А. Запорожанов, 1994; В.Н. Платонов, 1997; В.П. Філін, 1997; Л.П. Матвеев, 1999). Підготовку спортсменів прийнято розглядати як керований процес, ефективність якого можна підвищити, якщо на практиці реалізується обґрунтована система педагогічного контролю (В.С. Келлер, В.Н. Платонов, 1993; Ю.В. Верхошанський, 1993; Л.П. Матвеев, 1999; Н.А. Носко, 1999; В.В. Мулик, 2002; Г.М. Максименко, 2003).

Розглядаючи тренування як систематичне використання фізичних вправ з метою безперервного підвищення або збереження на високому рівні працездатності тих хто займається, тренеру з волейболу важливо знати, морфологічні та функціональні зміни організму дітей, які взаємопов'язані та поступово збільшуються за рахунок збільшення навантажень. Робимо висновок, що ефективність управління знаходиться в прямій залежності від надходження достовірної, повної та своєчасної інформації про гравця або команди. [5, с.132].

Тому однією з форм роботи тренера-педагога є організація та проведення медико-педагогічного контролю за тренувальними заняттями та змаганнями. Висунуте раніше М. А. Семашковим положення «Без лікарського контролю не може бути фізичної культури» сьогодні не тільки не втратило свого значення, але й з кожним роком набуває ще більшої актуальності.

У зв'язку з цим найважливішою передумовою підвищення ефективності керування тренувальним процесом є удосконалення медико-педагогічного контролю, що дозволяє одержувати інформацію про результати фену вального впливу й на основі отриманих даних вносити відповідні корективи в процес підготовки.

**Метою** даної роботи було визначити фізичну працездатність за рахунок дослідження розвитку фізичних якостей дітей віком 12-14 років.

**Результати досліджень.** В результаті аналізу даних рухового тестування були визначені кількісні, бальні (12-бальна шкала) та якісні критерії оцінки фізичної підготовленості волейболістів віком 12-14 років.

В результаті проведених досліджень з'ясувалося, що юні спортсмени-волейболісти показують достатньо добрі (табл.1) результати в тестах, які використовуються для оцінки рівня розвитку фізичних якостей осіб різного віку що займаються волейболом. Так, отримані усереднені дані швидкісної витривалості у поєднанні із спритністю дій, проявлених на волейбольному майданчику (табл.1, тести 1 і 2), спортсменами даної групи за період дослідження змінилися в кращу сторону. Так, швидкісна витривалість при виконанні даних тестів зросла на 0,8 і 1,3с відповідно, що склало 6,8% для тесту 1 і 9,8% для тесту 2.

Табл. 1.

Результати контрольних іспитів з фізичної підготовки

№	Контрольні нормативи	2009 - 2010	
		рр	рр
		грудень	березень
1.	Тест 6м x 5(сек)	11,7	10,9
2.	Тест "Ялинка" (сек)	31,5	30,2
3.	Метання н/м'яча (1 кг) сидючи(м)	4,1	4,7
4.	Метання н/м'яча (1 кг)стоячи(м)	7,2	7,55
5.	Станова сила (кг)	31,3	37,5

Результати всіх тестів (табл. 2) вирости на достовірно значущі величини (p<0,05). Особливо це стосується швидкісно-силових здібностей, де приріст виявився найбільш значимий і знаходиться в діапазоні 17,8-51,4%. Деяко гірші результати волейболісти 12 - 14 років показують в тестах №1 і №2 на спритність і швидкісну витривалість (7,3-6,1%), що говорить про віковий бар'єр, що наступив, в розвитку даних якостей.

Табл. 2.

### Динаміка показників фізичної підготовленості

№	Контрольні нормативи	2009-2010
		рр

		змін и	%
1.	Тест 6м x 5(сек)	-0,8	6,8
2.	Тест "Ялинка" (сек)	- 1,3	9,8
3.	Метання н/м'яча (1 кг) сидячи(м)	+ 0,6	12,7
4.	Метання н/м'яча (1 кг) стоячи(м)	+ 0,35	4,6
5.	Станова сила (кг)	+ 6,2	16,5

Переваги розвитку фізичних якостей шляхом застосування вправ швидко-силової спрямованості (80%) в загальному об'ємі фізичної підготовленості принесли позитивні результати практично у всіх аспектах фізичної підготовки юних волейболістів. **Список використаної літератури:**

1. Демчишин А. А., Пилипчук Б. С. Підготовка волейболістів. - К.: Здоров'я, 1979. - 104 с.
2. Запорожанов В.А. Контроль в спортивній тренінговці. - К.: Здоров'я, 1988. - 186 с.
3. Морван Д. Методика розвитку скоростно-силових способностей кваліфікованих волейболістів: Автореф. дис. ... на канд. пед. наук. - К. - 1993. - 19с.
4. Тесты в спортивной практике/ Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Трогш Ф./ Пер. С нем. - М.: Физкультура и спорт, 1968. - 239 с.
5. Филлин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследования в спорте. - Харьков: Основа, 1994. - 132 с.