

Методика тестирования общей физической подготовки студентов-волейболистов

Бельский И.В., Сыманович П.Г., Ширяев А.А., Ермилов В.В.
Белорусский национальный технический университет

Современный волейбол определяется возрастающей интенсивностью выполнения технико-тактических действий в условиях жесткой единоборства, быстрыми переходами от оборонительных действий к атакующим и наоборот, большими объемами групповых тактических взаимодействий.

Все это предъявляет повышенные требования, как к уровню физической подготовленности, так и к уровню специальной работоспособности, основывающейся на функциональных возможностях организма занимающихся.

С целью разработки методического обеспечения физической подготовки студентов-спортсменов специализации волейбол, мы протестировали с помощью «Карты здоровья» 23 студентов, поступивших на первый курс университета в 2008 году и 24 студента – первокурсника 2009 года.

У каждого студента был определен индивидуальный уровень физических кондиций (ИУФК) и общий уровень физических кондиций (ОУФК).

Полученные экспериментальные данные позволяют:

- определить исходный уровень физической подготовленности и проследить её в динамике, как по годам поступления, так и в процессе всего обучения в вузе;
- определить средства и методическое обеспечение специальной физической подготовки;
- совершенствовать технико-тактическое мастерство спортсменов волейболистов в целом;
- в значительной мере оздоровить студентов, создавая у них положительную мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Результаты проведенного исследования послужили основанием для получения комплексной оценки физических кондиций студентов волейболистов и построения экспериментальных форм занятий физической культурой и позволяют создать должное методическое обеспечение процесса физической подготовки данного контингента занимающихся.