

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА И.П. ПАВЛОВА» МИНИСТЕРСТВА
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ РЯЗАНЬ, РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ



Влияние занятий пляжным и классическим волейболом на организм студентов

Докладчик: преподаватель кафедры физвоспитания и здоровья

Самотаев Павел Игоревич

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время занятия пляжными видами спорта пользуются всё большей популярностью среди студенческой молодежи и представляют собой адаптацию классических видов спорта для игр на песчаной поверхности босиком. Однако, почти не встречается специальных исследований, определяющих влияние физических упражнений и занятий волейболом на песке на развитие основных физических качеств у студентов.



ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: ОПРЕДЕЛИТЬ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ПЕСЧАНОЙ ПОВЕРХНОСТИ.



ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

- Исследования были организованы студентами – членами сборной команды Рязанского государственного медицинского университета им. И.П. Павлова по волейболу в количестве 12 человек. Определялись показатели контрольных нормативов и мышечного тонуса до эксперимента, после трех месяцев занятий классическим волейболом в весенний период и после трех месяцев занятий пляжным волейболом в тени лета. В период тренировочных занятий проводились педагогические наблюдения. Результаты тестирования обрабатывались методами математической статистики.



РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

- Тренировочный процесс в мужском волейболе, организованный на песчаной поверхности, отличается по физиологическим и биомеханическим характеристикам от упражнений и нагрузок на твердой поверхности в классическом волейболе, что включает отличия в кинематике движений и активации различных групп мышц
- При этом, физические упражнения на песке требуют больших затрат энергии, чем на твердой поверхности. Мышцам приходится осуществлять дополнительную работу для стабилизации тела на зыбкой поверхности и прилагать больше усилий, чтобы совершать толчок от песка. Большое воздействие тренировочных нагрузок на песчаной поверхности по сравнению с твердой, позволяет быстрее выводить функциональные системы организма из равновесия, усиливая при этом тренировочный эффект от занятий на песке.

ДАННЫЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК НА ПЕСКЕ

Периоды обследования	Контрольные нормативы						
	Бег 4x8м (сек)		Прыжок в длину с/м (см)		Прыжок вверх (см)		Бег 3000м (мин/сек)
До эксперимента	18,7±1,3	16,9±1,1	2533,1±130 ,5	2814,0±98, 2	53,7±1,7	66,8±2,1	-
До тренировок на песке	18,0±1,6	16,5±1,8	2550,0±125 ,4	2838,0±101 ,1	59,0±1,9	70,6±2,3	16,31±3,1
Достоверность различий	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	-
После тренировок на песке	15,1±1,4	14,5±1,1	2816,0±117 ,6	3008,4±115 ,4	75,4±2,0	83,1±2,5	14,07±3,7
Достоверность различий	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05

Произошло достоверное увеличение всех контрольных показателей у спортсменов после тренировочного цикла на песчаной поверхности.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТВЕРДОСТИ МЫШЦ У ИСПЫТУЕМЫХ В ПЕРИОД ЭКСПЕРИМЕНТА

Места регистрации мышц	тонуса	Периоды обследования		
		Бег 4x8м (сек)	Прыжок в длину с/м (см)	Прыжок вверх (см)
Прямая бедро	мышца	3,61±0,05	3,78±0,07	2,89±0,09
Достоверность различий		-	P>0,05	P<0,05
Двуглавая бедро	мышца	3,40±0,08	3,63±0,09	2,79±0,03
Достоверность различий		-	P>0,05	P<0,05
Икроножная мышца		3,52±0,06	3,60±0,05	2,65±0,10
Достоверность различий		-	P>0,05	P<0,05

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Таким образом, песок изменяет параметры движений, шаг становится короче, спортсмены вынуждены затрачивать больше усилий, совершать больше движений, то есть интенсивность занятий в пляжном волейболе повышается без избыточного нарастания усталости, способствуя достоверному приросту показателей выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств. Показатели тонуса мышц в период эксперимента также характеризуют улучшение состояния нервно-мышечного аппарата у спортсменов после тренировочного цикла на песчаной поверхности. Поэтому можно рекомендовать спортсменам классического волейбола в летний период включать в тренировочный процесс элементы пляжного волейбола.

