

Физическая культура и спорт

УДК 796.015.52

Оздоровительная эффективность занятий пляжным волейболом

¹ Жанна Георгиевна Кортава

² Ирина Николаевна Ярыш

³ Лидия Константиновна Федякина

¹⁻³ Сочинский государственный университет, Российская Федерация
354000, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Советская, 26 а

¹⁻² Кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: zgkortaava67@mail.ru

³ Кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: afkfed@mail.ru

Аннотация. В статье представлены экспериментальные данные, отражающие особенности оздоровительного воздействия игры в пляжный волейбол на организм человека. В качестве основных показателей эффективности занятий при игре в пляжный волейбол исследовалось функциональное состояние основных мышечных групп, уровень аэробной выносливости (результаты сит-теста), динамика и суммарная частота сердечных сокращений. Получены данные, свидетельствующие о влиянии количества игроков на площадке, на оздоровительный эффект от занятий пляжным волейболом. Показана возможность управления величиной тренировочной нагрузки при оздоровительных занятиях пляжным волейболом.

Ключевые слова: пляжный волейбол; аэробная выносливость; сит-тест; основные мышечные группы; интенсивность нагрузки.

Введение. В научно-методической литературе отмечается, что спортивные и подвижные игры являются одними из наиболее интересных, доступных и эмоциональных средств физической культуры, используемых с целью оздоровления [1-4 и др.]. В настоящее время отмечается рост интереса населения к игре в пляжный волейбол, что обуславливает необходимость научного и методического обоснования ее использования в оздоровительных целях [4, 6]. Следует отметить, что величина физической нагрузки во время игры, является основным параметром, определяющим эффективность оздоровительных занятий пляжным волейболом.

С целью выявления оздоровительного влияния занятий пляжным волейболом на функциональное состояние основных мышечных групп человека было организовано настоящее исследование.

Материалы, методы и организация исследования. В начале и в конце эксперимента определялся уровень физической и функциональной подготовленности участников. Предполагалось, что изменения этого уровня в ходе эксперимента, будут свидетельствовать о влиянии занятий пляжным волейболом на организм человека. Изучалось функциональное состояние основных мышечных групп и уровень аэробной выносливости по результатам индекса сит-теста. Подробное описание батареи тестов и процедуры тестирования представлено в работе И.Н. Ярыш [6]. В экспериментальных исследованиях принимали участие мужчины ($n=21$) в возрасте $55,8 \pm 2,7$ лет. Было сформировано две группы, экспериментальная и контрольная. В экспериментальной группе, в соответствии с уровнем подготовленности участников, изменялось количество игроков на площадке, и дополнительно использовались локальные силовые упражнения. В контрольной группе игра проводилась согласно правилам соревнований по пляжному волейболу.

Эффективность оздоровительных занятий в обеих группах оценивалась по величине улучшения результатов тестов [5, 6].

Обсуждение и результаты исследования. Так как, уровень подготовленности мужчин контрольной и экспериментальной групп перед началом эксперимента несколько

отличался, осуществлялось сравнение величины улучшения результатов тестов. Это позволяет оценить оздоровительную эффективность занятий пляжным волейболом в контрольной и экспериментальной группах за время педагогического эксперимента (табл. 1).

Таблица 1

Оздоровительная эффективность занятий пляжным волейболом

| Тесты | Величина улучшения результатов тестов (W) за время эксперимента | | p* |
|---|---|---|--------|
| | Экспериментальная группа ($\bar{X} \pm \delta$) | Контрольная группа ($\bar{X} \pm \delta$) | |
| Индекс функционального состояния мышц передней поверхности бедра ($I_{поб}$), усл.ед. | 947,1±67,9 | 627,4±71,1 | p<0,01 |
| Индекс функционального состояния мышц задней поверхности бедра ($I_{зпб}$), усл.ед. | 1493,4±112,3 | 94,9±17,4 | p<0,01 |
| Индекс функционального состояния мышц живота ($I_{мж}$), усл.ед. | 1296,5±98,4 | 56,0±11,0 | p<0,01 |
| Индекс функционального состояния мышц спины ($I_{мс}$), усл.ед. | 1129,1±97,6 | 128,0±18,1 | p<0,01 |
| Сит-тест, усл. ед. | 4463,1±164,2 | 838,1±69,9 | p<0,01 |

* - сравнение показателей на основе непараметрического X-критерия Ван-дер-Вардена (Г.Ф. Лакин, 1990)

Следует отметить положительную динамику уровня подготовленности за время эксперимента в обеих группах. Об этом свидетельствуют положительные показатели величины улучшения результатов тестов (W). В контрольной группе за время эксперимента достоверно (p<0,05) улучшились результаты двух тестов: результаты, характеризующие уровень аэробной выносливости (сит-тест), и результаты, характеризующие функциональное состояние мышц передней поверхности бедра ($I_{поб}$). Полученные результаты свидетельствуют об эффективности традиционно организованного процесса оздоровительных занятий с использованием игры в пляжный волейбол. В экспериментальной группе достоверно (p<0,01) улучшились результаты всех тестов. Динамика улучшения результатов всех тестов у участников экспериментальной группы (Э) значительно (p<0,01) выше, чем у участников контрольной группы по всем исследуемым показателям.

Заключение. Различия в темпах прироста результатов тестов контрольной и экспериментальной группах связано с особенностями построения программ оздоровительных занятий. Прежде всего, это включение в программу занятий экспериментальной группы пляжного волейбола в сочетании с локальными силовыми упражнениями на основные мышечные группы. Поэтому при выборе доступного средства физической культуры для оздоровительных занятий необходимо ориентироваться, в большей степени, на оздоровительное воздействие того или иного средства физической культуры на организм человека [7, 8, 9, 10]. Управление величиной тренировочной нагрузки возможно как за счет применения различных методических приемов, так и за счет изменения условий выполнения тех или иных двигательных заданий.

Примечания:

1. Баскаева Ф.Г. Биомеханические особенности выполнения основных технических приемов в пляжном волейболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 01.02.08 / Ф.Г. Баскаева. Нальчик, 2006. 24 с.

2. Горчанюк Ю.А. Теоретическое обоснование и проверка эффективности моделей перемещений и прыжков спортсменов в пляжном волейболе / Ю.А. Горчанюк // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. Харьков: ХГАДИ

(ХХПИ), 2003. № 6. С. 72-87.

3. Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика): учебное пособие / В.В. Костюков. М.: Советский спорт, 2005. 156 с.

4. Федякин А.А. Пляжный волейбол: характеристика и особенности выполнения основных технических приемов / А.А. Федякин, Ф.Г. Баскаева, Ж.Г. Кортава. Сочи: ООО Стерх, 2009. 116 с. ISBN 987-5-98959-046-9.

5. Крылов А.А. Психомоторика: движения, произвольные реакции, действия, деятельность / А.А. Крылов, Л.А. Головей, Н.А. Розе // Практикум по общей и экспериментальной психологии. Л.: ЛГУ, 1987. Гл. IX. С. 177-237.

6. Ярыш И.Н. Методика оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом с мужчинами зрелого возраста в санаторно-курортных условиях: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.Н. Ярыш. Майкоп, 2009. 135 с.

7. Кортава Ж.Г. Особенности организации оздоровительно-тренировочных занятий с лицами, имеющими различный уровень физической подготовленности / Ж.Г. Кортава // Известия Сочинского государственного университета. 2014. № 3 (26). С. 266-268.

8. Селуянов В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В.Н. Селуянов, А.А. Федякин // М.: СпортАкадемПресс, 2000. 123 с.

9. Федякин А.А. К вопросу выбора средств физической культуры для оздоровительно-рекреативных занятий / А.А. Федякин, Ж.Г. Кортава // Известия Сочинского государственного университета. 2013. № 2 (25). С. 133-136.

10. Fedyakin A. Motor Recreation of the Adult Population in Sanatorium and Resort Conditions / A. Fedyakin, Z. Kortava // European Journal of Physical Education and Sport. 2014. Vol. (5), No 3, p. 164-171.

UDC 796.015.52

Therapeutic Efficiency of Beach Volleyball

¹Zhanna G. Kortava

²Irina N. Yarysh

³Lidia K. Fedyakina

¹⁻³ Sochi state university, Russian Federation

Sovetskaya Str., 26 a, Sochi city, Krasnodar region 354000

¹⁻² PhD (Pedagogical sciences), Assistant Professor

E-mail: zgkortava67@mail.ru

³ PhD (Pedagogical sciences), Assistant Professor

E-mail: afkfed@mail.ru

Abstract. The paper presents experimental data, concerning the features of therapeutic effect of beach volleyball on human body. Functional state of major muscle groups, aerobic endurance (sit-test results), dynamics and total heart rate were examined as major indices of training efficiency. The results, indicating the influence of the number of players at the court on the therapeutic efficiency of beach volleyball are obtained. The possibility to manage the load intensity of beach volleyball is determined.

Keywords: beach volleyball; aerobic endurance; sit-test; major muscle groups; load intensity.