

SAT-2.113-2-PES-09
**RELATIONSHIPS BETWEEN INDICATORS OF PHYSICAL ABILITIES
AND TECHNICAL VOLLEYBALL SKILLS OF WOMEN'S STUDENTS
FROF SOFIA UNIVERSITY ST. KL. OHRIDSKI**

Mina Antonova

**ЗАВИСИМОСТИ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛИ ЗА ФИЗИЧЕСКА ГОДНОСТ И
ВОЛЕЙБОЛНИ ТЕХНИЧЕСКИ УМЕНИЯ НА СТУДЕНТКИ ОТ СОФИЙСКИ
УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛ. ОХРИДСКИ”**

Мина Антонова

Relationships between indicators of physical abilities and technical volleyball skills of women's students from Sofia University "St. Kl. Ohridski": The control over the physical preparedness and the technical skills is crucial to determine the effect of training - training work. The optimum level of physical abilities and the performance of techniques are directly dependent. They are important for proper overmastering and implementing the elements of volleyball technique in game situations.

Key words: Volleyball, students, technique, physical abilities

JEL Codes: L 83

ВЪВЕДЕНИЕ

Въпросът за физическата годност като цяло и особено на отделни нейни компоненти, както при учениците, така и при студентите е особено актуален в днешно време [3].

Двигателната активност сред студентите се влияе до голяма степен от интереса към предлаганите видове спорт и от начина на провеждане на учебния процес [5].

Волейболната игра „... се характеризира с висока динамичност и вариативност на движенията, което поставя големи изисквания, както към физическата, така и към техникотактическата и психологическа подготвеност на играещите” [2].

Констатиране моментното състояние на физическата подготвеност на студентите дава възможност на преподавателите да определят правилно целите на бъдещата си дейност, да изберат подходящата методика, която да води към оптимизиране на учебно-тренировъчния процес [4], както и средствата, методите, обемът и степента на натоварване [6].

ИЗЛОЖЕНИЕ

Целта на изследването е да се определи силата на зависимостите между основни елементи от волейболната техника и някои двигателни качества, които са свързани с нея.

Обект на изследване са студентки от СУ „Св. Кл. Охридски”, посещаващи изборнозадължителните групи по спорт - волейбол.

Предмет на изследване са някои двигателни качества, свързани с волейболната игра и елементи от техниката ѝ.

Контингент на изследване са 62 студентки от I до IV курс, от различни факултети на СУ „Св. Кл. Охридски”, на възраст от 19 – 22 години.

Изследваните лица са тествани през месец ноември на учебната 2015/2016 година. Снети са следните показатели:

Таблица №1

№	Показатели	Мерни единици	Точност на измерване	Посока на нарастване
1	Совалково бягане /9-3-3-9/	сек.	0,01	-
2	Специфична бързина /3м/	брой	1	+
3	Скоростна издръжливост	сек.	0,01	-
4	Подаване с 2 ръце отгоре	брой	1	+
5	Подаване с 2 ръце отдолу	брой	1	+
6	Начален удар	брой	1	+

Характерът на връзките и степента на зависимост между изследваните показатели се определя чрез коефициента на Пирсън (r) за обикновени и линейни по вид, количествено изброими признаци. За значими ще се приемат връзките при гранична стойност на коефициента на корелация ($r=0,250$) според броя на изследваните лица ($n=62$) и $Pt>95\%$ [1].

Силата на корелационните зависимости има следните гранични стойности:

От 0 до 0,3 – слаба зависимост

От 0,3 до 0,5 – умерена зависимост

От 0,5 до 0,7 – значима зависимост

От 0,7 до 0,9 – голяма зависимост

Над 0,9 – много голяма зависимост

Таблица №2

	Пок. №1	Пок. №2	Пок. №3	Пок. №4	Пок. №5	Пок. №6
Пок. №1	1					
Пок. №2	-0,601	1				
Пок. №3	0,600	-0,481	1			
Пок. №4	-0,307	0,297	-0,033	1		
Пок. №5	-0,346	0,386	-0,094	0,808	1	
Пок. №6	-0,228	0,056	-0,094	0,228	0,124	1

Анализът на резултатите показва, че броят на значимите връзки е 8.

От направения корелационен анализ се вижда, че има отрицателна зависимост между „Совалково бягане“ (показател №1) и „Специфична бързина“ (показател №2), „Подаване с две ръце отгоре“ (показател №4) и „Подаване с две ръце отдолу“ (показател №5). С намаляване на времето за придвижване в рамките на волейболното поле, се увеличава точността и качеството на изпълнение на отделните елементи от волейболната техника.

Възможността за бързо придвижване няма отношение към изпълнението само на начален удар. Това е закономерно, поради факта, че при изпълнението на начален удар, не се изисква такъв тип бързина.

Не е така, обаче при подаванията.

Връзки с умерена зависимост има между показатели №2 („Специфична бързина“) и №4 („Подаване с две ръце отгоре“) и показатели №2 и №5 („Подаване с две ръце отдолу“).

По-бързото придвижване дава възможност за заемане навреме и на място на правилна изходна позиция, за по-добър контрол и по-ефективно изпълнение на съответния елемент, в случая с „Подаване с две ръце отгоре“ и с „две ръце отдолу“. Връзките са с умерена зависимост.

Отрицателна зависимост има и между два от показателите от групата на двигателните качества, свързани с техниката на волейболната игра. Резултатите показват, че с намаляване на времето за придвижване на късо разстояние (показател №2 – „Специфична бързина“) ще се увеличи скоростната издръжливост. И двата показателя са пряко свързани с действията, извършвани по време на игра.

Корелация със значима зависимост има между показатели №1 и №3. Това са №1 – „Совалково бягане“ и №3 – „Скоростна издръжливост“ ($r=0,600$).

Най-голямата зависимост е между показателите от групата на техническите похвати – между №4 – „Подаване с две ръце отгоре“ и №5 – „Подаване с две ръце отдолу“, $r=0,808$. Счита се за напълно закономерно. Качественото изпълнение на подаванията по време на игра, дава по-голяма сигурност при изпълнението на останалите елементи.

Единственият показател, който не влиза в нито една връзка с останалите е „Начален удар“ (показател №6). Това потвърждава тезата, че изпълнението на сервис (начален удар) е строго индивидуален елемент, изпълнението на който зависи само и единствено от изпълняващия го. Няма пряко отношение и с изследваните двигателни качества.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На базата на получените стойности и извършеният анализ могат да се обобщят следните изводи:

1. С намаляване на времето за придвижване се увеличава точността и качеството на изпълнение на отделни елементи от техниката.
2. По-бързото придвижване дава възможност за заемане навреме и на място на правилна изходна позиция, за по-добър контрол и по-ефективно изпълнение на съответния елемент.
3. Изпълнението на сервис (начален удар) е строго индивидуален елемент и няма пряко отношение и с изследваните двигателни качества в това изследване.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Дамянова, Р.; Гилова, В.; „Статистически методи в спорта“; Ръководство за студентите от бакалавърска степен на НСА; София, 2000.
- [2] Желязков, Цв.; „Основи на спортната тренировка“; НСА ПРЕС; София, 1998.
- [3] Златарова, Й., Грозев, П., Колев, Хр.; „Актуализиране на скалите за контрол и оценка на скоростно-силова подготвеност на студенти“; „Съвременни тенденции, проблеми и иновации на ФВС във ВУ“ – МНК; УИ „Стопанство“ УНСС; София, 2010.
- [4] Митрева, Б.; „Анализ на физическата подготвеност на студенти от профилираните групи по баскетбол и баскетбол 3x3 при СУ „Св. Кл. Охридски“; 6-та МНК – „Съвременни тенденции на ФВС“; УИ „Св. Кл. Охридски“; София, 2014.
- [5] Цонева, Св.; Стоянова, С.; „Двигателната активност на студентите – фактори и предпоставки“; „Съвременни тенденции, проблеми и иновации на ФВС във ВУ“ – МНК; УИ „Стопанство“ УНСС; София, 2010.
- [6] Чакъров, Т.; Митев, Г.; „Единна програма по волейбол“; ЦС на БСФС; София, 1987.

За контакти:

Ас. Мина Антонова, Департамент по спорт, Катедра “Спортни игри и планински спортове”, Софийски университет “Св. Кл. Охридски”, e-mail: mina_antonova@abv.bg

Докладът е рецензиран.