

*Бойко М.Н.,
студент магистратуры
2 курс, факультета «Физической культуры» Белгородский государственный
национально исследовательский университет
Россия, г. Белгород*

*Жилина Л.В.,
доцент кафедры «Спортивных дисциплин» Белгородский государственный
национально исследовательский университет
Россия, г. Белгород*

*Баева Д.Н.,
старший преподаватель кафедры «Спортивных дисциплин» Белгородский
государственный национально исследовательский университет
Россия, г. Белгород*

*Филатов С.В.,
студент 3 курса,
факультета «Физической культуры» Белгородский государственный
национально исследовательский университет
Россия, г. Белгород*

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

***Аннотация:** Статья посвящена изучению важнейших приемов повышения эффективности физической подготовки студенческих команд. Также разработана методика, направленная на развитие скоростно-силовых качеств у волейболистов студенческой команды. В данной статье проверена на практике эффективность разработанной методики.*

***Ключевые слова:** волейбол, студенческая команда, игрок, физическая подготовка, соревнования.*

***Annotation:** the Article is devoted to the study of the most important techniques for improving the effectiveness of physical training of student teams. We also developed a technique aimed at developing speed and strength qualities in volleyball players of the student team. In this article, the effectiveness of the developed method is tested in practice.*

***Key words:** volleyball, student team, player, physical training, competitions.*

Волейбол – командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой и точно-координационный характер. При малых размерах и ограничении касания мяча выполнение всех технических и тактических элементов требует точности и целенаправленности движений.

Двигательные действия заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках вверх на максимальную и оптимальную высоту, большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов.

«Наивысших спортивных успехов можно добиться лишь тогда, когда все игроки одинаково высоко подготовлены по всем аспектам игры (физическая, техническая, тактическая и морально-волевая подготовка). Каждый названный компонент до известной степени должен быть отработан. Повышать требования к физическим возможностям надо постепенно и систематически» (Айриянц А.Г., 1968).

«Современное развитие волейбола предъявляет очень высокие требования к физическому развитию волейболиста. Каждый волейболист должен участвовать как в защите, так и в нападении, что предъявляет очень высокие требования к скоростно-силовой подготовке спортсмена. В течение одной встречи игрок выполняет до 200 прыжков максимальной высоты, многократные перемещения на больших скоростях с резкими остановками и резкой сменой направления, большое количество падений и бросков. Высокие

требования, предъявляемые спортсмену в игре требуют большого нервного напряжения и постоянного внимания в течение всей игры» (Айриянц А.Г., 1968).

От уровня скоростно-силовой подготовки во многом зависит результативность технико-тактических действий волейболистов.

Цель исследования – разработать и экспериментально проверить методику развития скоростно-силовых качеств волейболистов студенческой команды для повышения физической подготовки.

Рабочая гипотеза – предполагалось, что использование специального комплекса упражнений для развития скоростно-силовых качеств положительно отразится не только на физической подготовке волейболистов, но и на их соревновательной деятельности.

Объект исследования – процесс физической подготовки студенческой волейбольной команды НИУ «БелГУ».

Предмет исследования – методика развития скоростно-силовых качеств студенческой волейбольной команды НИУ «БелГУ».

Задачи исследования:

1. Определить уровень развития скоростно-силовых качеств у волейболистов 17-23 лет.

2. Разработать методику, направленную на развитие скоростно-силовых качеств у волейболистов студенческой команды НИУ «БелГУ».

3. Проверить эффективность разработанной методики.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научной и методической литературы;

2. Педагогическое наблюдение;

3. Педагогический эксперимент;

4. Педагогическое тестирование»

5. Методы математической статистики.

Теоретико-методологическая основа исследования:

- общая теория и методика физической культуры (Б.А. Ашмарин,

Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Ю.Ф. Курамшин и др.);

- теория и методика развития физических качеств (Ю.Ф. Курамшин, Н.Г. Озолин, Л.П. Матвеев и др.)

- возрастные особенности развития физических качеств (Я.М. Коц, В.М. Смирнов и др.)

Новизна исследования: заключается в получении новых фактических данных о скоростно-силовой подготовке студентов, занимающихся в студенческой команде.

Практическая значимость заключается в разработке методики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств у студентов-волейболистов и практических рекомендаций по ее применению в тренировочном процессе.

Педагогический эксперимент проводился с целью повышения уровня скоростно-силовых качеств игроков студенческой волейбольной команды.

Основной педагогический эксперимент проводился в 2017–2019 гг. в студенческой волейбольной команде «НИУ «БелГУ»» на базе СК «Буревестник». В экспериментальной группе было 12 человек возрастом от 17 до 23 лет.

В НИУ «БелГУ» созданы две волейбольные команды. Игроки основной команды защищают честь университета на соревнованиях различного уровня: в чемпионатах России среди команд Суперлиги; среди команд высшей Лиги «А»; молодежной Лиги; во всероссийской летней Универсиаде, ежегодной региональной Универсиаде среди вузов Белгородской области, а так же в ежегодном региональном турнире по волейболу, посвященного памяти судьи всесоюзной категории А.И.Коротеева, где игроки занимают призовые места.

Но мы будем говорить о второй команде, которая играет в соревнованиях различного уровня, но не в спорте высших достижений. Игроки команды являются двукратными победителями Ассоциации всероссийского студенческого спорта среди студенческих спортивных клубов, бронзовыми призерами ежегодного регионального турнира по волейболу, посвященного

памяти судьи всесоюзной категории А.И.Коротеева. Данная команда является испытуемой в педагогическом эксперименте, который длился 2 игровых сезона: 2017 – 2018 и 2018-2019 гг. Участники эксперимента тренировались 4 раза в неделю по 2 академических часа. Тренировки проходили на базе НИУ «БелГУ» в игровом зале СК «Буревестник», а так же на базе СШОР № 2 Белгородской области. Команде испытуемых была предложена методика, в которую входил комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств волейболистов.

В ходе анализа результатов исследования нас интересовала динамика средних величин подготовленности спортсменов команды НИУ «БелГУ» в двух игровых сезонах: 2017-2018 гг и 2018-2019 гг.

При проведении в начале подготовительных периодов (сентябрь) в 2017-2018 гг и 2018-2019 гг тестирования уровня развития скоростно-силовых качеств волейболистов команды НИУ «БелГУ» во всех контрольных упражнениях не было выявлено достоверных различий ($P > 0,05$) (см. табл. 3.4). Это свидетельствует об однородности уровня физической подготовленности спортсменов.

Таблица 3.4.

Динамика физической подготовленности волейболистов команды НИУ «БелГУ» в двух игровых сезонах: 2017-2018 гг и 2018-2019 гг.

Время проведения	сентябрь		январь		март	
	X ± m		X ± m		X ± m	
Тесты	2017-2018	2018-2019	2017-2018	2018-2019	2017-2018	2018-2019
Бег 30 м (с)	5,1±1,25	5±1,19	4,8±2,16	4,6±2,1	4,7±3,21	4,5±3,15
P	>0,05		< 0,05		< 0,05	
Прыжок в длину с места (см)	210±2,21	211±2,23	220±3,31	230±3,38	230±4,53	240±4,62
P	>0,05		< 0,05		< 0,05	
Прыжок вверх с места (см)	46±1,25	46±1,25	50±3,31	51±3,34	52±3,86	54±4,22
P	> 0,05		< 0,05		< 0,05	

Прыжок вверх с разбега (см)	60±2,27	59±2,27	62±3,13	64±3,13	64±4,23	66±4,23
P	> 0,05		< 0,05		< 0,05	
Бросок набивного мяча(м)	16,1±0,32	16,1±0,32	17,1±1,06	17,9±1,06	18,8±2,32	19,8±2,32
P	> 0,05		< 0,05		< 0,05	

В прыжках вверх с места динамика показателей в команде за весь игровой сезон 2018-2019 гг была несколько выше по сравнению с игровым сезоном 2017-2018 гг. Так, прирост результатов в «прыжках вверх с разбега» по сравнению с исходным в экспериментальный формирующий год в середине соревновательного периода (январь) был 5 см, а в модельный – 2 см. Снизилась показатели развития прыгучести к концу игрового сезона на 2 см соответственно по сравнению с максимально показанными в игровых сезонах.

При тестировании «прыжок вверх с места» прирост результатов за 2018-2019 год составил 5 см, а за 2017-2018 гг на 4 см.

При тестировании скоростно-силовых качеств плечевого пояса волейболистов были получены следующие результаты: игровой сезон 2018-2019 гг – в январе улучшение по сравнению с исходным тестированием на 1 м 80 см; игровой сезон 2017-2018 гг – 1 м. Так, у волейболистов по результатам теста в двух игровых сезонах выявлены достоверные различия ($P < 0,05$).

В соревновательном периоде результаты 2019-2020 гг. были значительно выше результатов тестирования 2018-2019 гг., и выявлены статистически достоверные различия с уровнем достоверности 0,05.

Волейболисты на главных соревнованиях в ежегодном региональном Кубке, посвященном памяти А.И.Коротеева, в феврале месяце в обеих сезонах занимали третье место. В сезоне 2017-2018 гг, в апреле игроки команды НИУ «БелГУ» заняли 1 место во всероссийских соревнованиях Ассоциации студенческих спортивных клубов.

Использованные источники:

1. Железняк, Ю.Д., Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов - Москва: Академия, 2004. - 520 с.

2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - Москва: Академия, 2004. - 400 с.

Железняк, Ю.Д. Спортивные игры/ Ю.Д. Железняк - Москва: Академия, 2001. - 150 с.

3. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк - Москва: Физкультура и спорт, 1998. - 422 с.

Иванова, Л.М. Формирование тактических умений начинающих волейболистов при игре в нападении / Л.М.Иванова // Омский научный вестник, 2006. - № 6. - С.260-262.

4. Иванова, Л.М. Развитие тактического мышления студентов-волейболистов при выполнении нападающих действий / Л.М. Иванова // Психологические технологии в физическом воспитании и спорте: тез. докл. научн.-практ. конф. - Омск: из-во Сибгугфк, 2004. - С. 109-112.

5. Романенко, В.О. «Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока)» / В.О. Романенко. – Москва, 2012.- 27 с.

6. Слупский, Л.Н. Волейбол: игра связующего / Л.Н. Слупский. - Москва: Физкультура и спорт.- 1984. — 96 с.

7. Шляпников, С.К. Комплексная тренировка связующего игрока / С.К. Шляпников. – Москва, 2011. - 50 с.