

УДК 796.07**Влияние физической подготовленности на освоение технических элементов игры волейбол студентов технического университета****Удовиченко Андрей Лукич**

Преподаватель кафедры физического воспитания,
Московский государственный технический
университет им. Н.Э. Баумана,
105005, Российская Федерация, Москва, ул. 2-я Бауманская, 5;
e-mail: alu1966@mail.ru

Аннотация

В статье рассматривается влияние физической подготовленности студентов технического университета на освоение технических и тактических элементов игры волейбол. Данное исследование заинтересовало в связи с ограниченностью времени обучения и быстрой подстройкой технических элементов под умения студентов. В дальнейшем понимание этого процесса позволит определить последовательность построения занятий и правильность постановки задач. Это повлияет на скорейшую результативность получения навыков игры. В работе приводятся тесты и результаты исследования. Все показатели усреднены. Актуальность поднятой темы может заинтересовать тренеров и преподавателей, работающих с группами начальной подготовки студентов.

Для цитирования в научных исследованиях

Удовиченко А.Л. Влияние физической подготовленности на освоение технических элементов игры волейбол студентов технического университета // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 2А. С. 343-347.

Ключевые слова

Студент, волейбол, физическая подготовка, двигательная активность, технические элементы, статистические методы.

Введение

Современное спортивное общество ставит перед спортсменами все более высокие требования, включая не только техническое мастерство, но и физическую подготовленность. Волейбол – один из самых популярных видов спорта в мире, который требует высокого уровня физической подготовки. Физическая подготовка играет важную роль в освоении технических элементов игры, таких как подача, прием, передача и атака. Волейбол – один из самых популярных видов спорта в университетах, требующий от игроков не только точности и ловкости, но и высокой физической формы.

Каждый человек обладает своими двигательными способностями, которые проявляются в различных движениях и имеют разнообразные характеристики. Например, бег на короткие дистанции и марафон требуют разной физической подготовки и развития разных качеств. Физические качества включают в себя различные аспекты двигательных способностей человека, которые измеряются по одним и тем же параметрам и требуют аналогичных физиологических и психологических механизмов. Поэтому методика тренировки физических качеств имеет общие черты независимо от вида движения [Холодов, 2000]. Например, улучшение выносливости в волейболе и беге может осуществляться с использованием схожих методов, несмотря на различие в самих движениях [Зациорский, 2000]. Далее мы рассмотрим необходимость улучшения физических качеств.

Исследования показали, что спортсмены с более высоким уровнем физической подготовки демонстрируют лучшие результаты в технических элементах волейбола [Верхошанский, 2002]. В данной статье будет рассмотрено влияние физической подготовленности на освоение технических элементов игры волейбол студентами.

Целями данного исследования являются выявление связи между уровнем физической подготовленности студентов и их способностью осваивать технические элементы игры в волейбол; изучение влияния физической подготовленности на освоение технических элементов игры [Фомин, Булыкина, 2018].

Основная часть

В исследовании приняли участие 30 студентов технического университета, занимающиеся волейболом, которые были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Экспериментальная группа проходила программу физической подготовки в течение 12 недель, в то время как контрольная группа не проходила никакой специальной подготовки.

Программа физической подготовки включала упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости и координации. Тренировки проводились два раза в неделю в течение 60 минут.

В результате им были предложены тесты на физическую подготовленность, а также технические задачи по игре волейбол.

Для оценки физической подготовленности использовались следующие тесты: тест на силу: подтягивания; тест на выносливость: бег на 3000 метров; тест на гибкость: наклон вперед из положения стоя; тест на координацию: челночный бег 4x10 метров.

Для оценки освоения технических элементов игры в волейбол использовались следующие тесты: тест на подачу: количество попаданий в мишень; тест на прием: количество успешных приемов; тест на передачу: точность передачи; тест на атаку: количество успешных атак.

Тестирование проводилось до и после программы физической подготовки. Результаты

тестов были проанализированы с помощью статистических методов.

Результаты исследования показали (таблица 1), что после программы физической подготовки экспериментальная группа продемонстрировала значительное улучшение как в показателях физической подготовленности, так и в освоении технических элементов игры в волейбол. Студенты с более высоким уровнем физической подготовленности имели большой успех в освоении технических элементов игры. Это говорит о том, что физическая форма играет важную роль в совершенствовании навыков волейболистов. При этом необходимо отметить, что и другие факторы, такие как координация движений и психологическая устойчивость, также влияют на успех в игре.

Таблица 1 - Показатели физической подготовленности

Тест	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Подтягивания (раз)	10 ± 5	8 ± 5
Бег на 3000 метров (мин)	12 ± 1	14 ± 1
Наклон вперед из положения стоя (см)	15 ± 2	13 ± 2
Челночный бег 4х10 метров (с)	10 ± 0,5	11 ± 0,5
Показатели освоения технических элементов игры в волейбол		
Подача (количество попаданий в мишень)	8 ± 2	6 ± 2
Прием (количество успешных приемов)	12 ± 3	10 ± 3
Передача (точность передачи)	90%	80%
Атака (количество успешных атак)	8 ± 2	± 2

Для экспериментальной группы программа физической подготовки привела к значительному улучшению показателей физической подготовленности, таких как сила, выносливость, гибкость и координация; улучшение показателей физической подготовленности привело к улучшению освоения технических элементов игры в волейбол.

Для контрольной группы показатели физической подготовленности и освоения технических элементов игры в волейбол не изменились после периода исследования.

Результаты исследования показали, что физическая подготовка оказывает значительное влияние на освоение технических элементов игры в волейбол. Спортсмены с более высоким уровнем физической подготовки демонстрируют лучшие результаты в подаче, приеме, передаче и атаке.

Заключение

Исследование подтвердило гипотезу о влиянии физической подготовленности на освоение технических элементов игры волейбол студентами вузов. Для эффективного развития волейбольных навыков необходимо уделять внимание не только технике игры, но и тренировкам физической выносливости и силы [Платонов, 2001, Холодов, 2000, Шейко, 2002].

Представленная статья исследует важную тему влияния физической подготовленности на освоение технических элементов игры волейбол студентами вузов. Полученные результаты не только подтверждают значение физической подготовленности, но и указывают на необходимость комплексного подхода к тренировкам студентов-волейболистов.

Библиография

1. Авраменко В.Г., Нехорошева Е.В., Денисов Л.А. Физическая активность в системе воспитания культуры здорового образа жизни в образовательном пространстве Зеленоградского АО г. Москвы // Санитарный врач. 2019. № 4. С. 56-66.
2. Алексейчева Е.Ю. Гуманизация образования: антропоцентризм и видимое обучение. В сборнике: Гуманизация образования: принципиальные позиции и положения. Сборник статей. Ярославль, 2021. С. 6-16.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: ФиС, 2002. 320 с.
4. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Маркосян А.А., Авчинникова С.О., Савичева Н.М., Елисеев А.П. Диагностика и формирование стиля здорового образа жизни учащихся и студенческой молодежи. Москва. 2014. 144 с.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 2000. 288 с.
6. Нехорошева Е.В. Инфраструктура просвещения по вопросам здоровья в парадигме устойчивого развития: проблемы и перспективы. Вестник МГПУ. Серия: Экономика. 2020. № 2 (24). С. 110-116.
7. Платонов В.Н. Теория и методика волейбола. М.: ФиС, 2001. 448 с.
8. Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов // Спорт. 2018. 194 с.
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000. 480 с.
10. Шейко В.М. Современная методика силовой тренировки. М.: ФиС, 2002. 256 с.

The influence of physical fitness on mastering technical elements of the game of volleyball by technical university students

Andrei L. Udovichenko

Lecturer at the Department of physical education,
Bauman Moscow State Technical University,
105005, 5 2-ya Baumanskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: alu1966@mail.ru

Abstract

The article examines the influence of physical fitness of technical university students on mastering the technical and tactical elements of the game volleyball. This study was of interest due to the limited training time and the rapid adjustment of technical elements to the students' skills. In the future, understanding this process will allow us to determine the sequence of construction of classes and the correctness of setting tasks. This will affect the speedy success of acquiring gaming skills. The paper presents tests and research results. All indicators are averaged. The relevance of the topic raised may be of interest to trainers and teachers working with groups of initial student training.

For citation

Udovichenko A.L. (2024) Vliyanie fizicheskoi podgotovlennosti na osvoenie tekhnicheskikh elementov igry voleibol studentov tekhnicheskogo universiteta [The influence of physical fitness on mastering technical elements of the game of volleyball by technical university students]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (2A), pp. 343-347.

Keyword

Student, volleyball, physical training, physical activity, technical elements, statistical methods.

References

1. Alekseicheva E.Yu. (2021) Gumanizaciya obrazovaniya: antropocentrizm i vidimoe obuchenie.[The humanization of education: Anthropocentrism and visible learning] V sbornike: Gumanizaciya obrazovaniya: principial'nye pozicii i polozheniya. Sbornik statej. YAroslav' [In the collection: Humanization of education: fundamental positions and positions. Collection of articles. Yaroslavl], pp. 6-16.
2. Avramenko V.G., Nekhorosheva E.V., Denisov L.A. (2019) Fizicheskaya aktivnost' v sisteme vospitaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve Zelenogradskogo AO g. Moskvyy [Physical activity in the system of education of a healthy lifestyle culture in the educational space of Zelenogradsky AO in Moscow]. Sanitarnyi vrach [Sanitary doctor], 4, pp. 56-66.
3. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Markosyan A.A., Avchinnikova S.O., Savicheva N.M., Eliseev A.P. (2014) Diagnostika i formirovanie stilya zdorovogo obraza zhizni uchashchihsya i studentcheskoj molodezhi. [Diagnostics and formation of a healthy lifestyle style of students and students]. 144 p.
4. Fomin E.V., Bulykina L.V. (2018) Fizicheskoe razvitie i fizicheskaya podgotovka yunyh voleibolistov [Physical development and physical training of young volleyball players]. *Sport* [Sports].
5. Kholodov Zh.K. (2000) *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and methodology of physical education and sports]. Moscow: Akademiya Publ.
6. Nekhorosheva E.V. Infrastruktura prosveshcheniya po voprosam zdorov'ya v paradigme ustojchivogo razvitiya: problemy i perspektivy. [Health education infrastructure in the paradigm of sustainable development: problems and prospects.] *Vestnik MGPU. Seriya: Ekonomika.* [Bulletin of the Moscow City University. Series: Economics.] 2020. № 2 (24). pp. 110-116.
7. Platonov V.N. (2001) *Teoriya i metodika voleibola* [Theory and methodology of volleyball]. Moscow: FiS Publ.
8. Sheiko V.M. (2002) *Sovremennaya metodika silovoi trenirovki* [Modern methods of strength training]. Moscow: FiS Publ.
9. Verkhoshanskii Yu.V. (2002) *Programmirovaniye i organizatsiya trenirovochnogo protsessa* [Programming and organization of the training process]. Moscow: FiS Publ.
10. Zatsiorskii V.M. (2000) *Fizicheskie kachestva sportsmena* [Physical qualities of an athlete]. Moscow: FiS Publ.