

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ И СТАРШЕКЛАССНИКОВ

© 2021 И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, У. Г. Фомина

*Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова  
(Воронеж, Россия)*

*В статье рассматривается влияние тренировок по волейболу на физические характеристики обучающихся, такие как выносливость тела и мышцы, функциональная сила, скорость и навыки координации, эластичность и равновесие. В ходе исследования, для обработки полученных данных, использовались обычные статистические меры и методы: в частности, были вычислены средние и стандартные отклонения.*

*Ключевые слова: волейбол, физическая подготовленность, выносливость, физические навыки, функциональная сила.*

Лучшим фактором для определения уровня активности студентов является степень участия в организованных занятиях спортом и физкультурой. Учитывая, что студенты проводят большую часть своего времени в университетах или в колледжах, физическое образование и спортивные занятия должны способствовать их умственному и физическому развитию.<sup>1</sup>

Чрезмерная жировая масса и умственная усталость подростков в данном возрасте может сводиться к минимуму с помощью занятий физкультурой сводятся к минимуму с помощью занятий физкультурой. Физическое здоровье, приобретенное в детстве и подростковом возрасте, поддерживаются на протяжении всей жизни, это необходимо для того, чтобы организм функционировал на оптимальном уровне.

Физическое образование – это тренировочный процесс, который реализует оптимальное развитие на благо человека и общество через большую мышечную активность, не повреждая физическую, умственную и социальную целостность человека

Цель деятельности физического воспитания – это развитие опорно-двигательного аппарата человека, манипулятивный баланс, двигательные навыки и это должно входить в часть образовательной программы.

В то же время это может привести в привычку студента на использование свободного времени в спорт, это позволяет проводить время с пользой, а также повысить способность к обучению, общению, эмоциональное и перцептивное моторное развитие, а также его физической подготовки.

Содержание и объем занятий физическим воспитанием и спортом по-прежнему обсуждаются во всем мире. Физические обстоятельства учебного учреждения могут стать большим препятствием для достижения определенного стандарта. Если мы найдем средний уровень мировых показателей по университетам, мы видим, что важность, придаваемая физической активности, значительно снизилась за последние 10 лет.

В рамках современного подхода к образованию выяснилось, что не только умственное развитие, но и физическое и психологическое развитие студентов должно предоставляться в образовательной и учебной деятельности. Студентам необходимы уроки физкультуры, чтобы показать максимальное физическое и психологическое развитие, так как, уроки физкультуры способствуют повышению успеваемости, укрепляет социальные и познавательные способности, повышает уверенность в себе и повышает самооценку.

Главным недостатком в спорте является травмоопасность, из-за неправильной разминки, или если организм не предрасположен к данному виду спорта. В данном случае волейбол сильно выделяется, где нет почти риска травм, люди во всех возрастных категориях не будут испытывать особых трудностей в выполнении каких-либо элементов.

Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова им. Г. Ф. Морозова, доцент, [griiya@mail.ru](mailto:griiya@mail.ru).

Волкова Елена Григорьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель.

Фомина Ульяна Геннадьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель.

Игры с мячом требуют детальных навыков, включая технические, физические, умственные и тактические аспекты. Физические навыки игроков существенно влияют на их игровую интеллект и в целом на тактику команды, потому что игра с мячом требует повторения максимальных усилий. Вот почему игроки должны обладать физическими навыками, чтобы укрепить свои аэробные навыки и анаэробные способности, позволяющие совершать быстрые и тяжелые движения, а также иметь атакующие и защитные функции.

Эти физические навыки имеют большое значение при игре в волейбол. Волейбол – это интервальный вид спорта, состоящий из кратковременных фаз нагрузки и отдыха. Волейбол также включает в себя последовательные, аэробные и анаэробные нагрузки. Следовательно, можно подумать, что для этого потребуется высокая мышечная сила и навыки.

Еврофит (группа Европейских тестов физической подготовленности) впервые появилась в 1977 году на совещаниях директоров научно-исследовательских институтов спорта, с целью измерения физической подготовленности обучающихся в Европе, позволяющая создать справочную базу данных.

Изначально основными целями этого проекта были:

- создание тестовой базы, которая будет широко применяться в Европе;
- помощь преподавателям в оценке физической подготовки обучающихся;
- помогает измерить соответствие требованиям общества к здоровью.

Чтобы лучше изучить и понять эти цели, Комитет по развитию спорта провел ряд европейских исследований по физической подготовке. База тестов EUROFIT, разработанная на этих семинарах появилась в той форме, которая используется в настоящее время. Это исследование направлено на определение влияния тренировок по волейболу на физическую подготовку студентов в течение какого-то времени.

В исследовании приняли участие 42 студента (24 юноши, 18 девушек) из трех разных вузов. Студенты были разделены на две разные группы; сидячая группа, состоящая из тех, кто не участвовал ни в каких спортивных состязаниях, кроме уроков физкультуры (юноши 12, девушки 9) и группа легкоатлетов, состоящая из тех, кто играл в школьной волейбольной команде помимо уроков физкультуры.

Использовались восемь тестов: фламинго, постукивание по тарелке, сидение и дотянуться, прыжок в длину с места, хват, приседания, вис на согнутой руке и тесты челночного бега 10 x 7 м для определения физической подготовки студентов.

Для обработки полученных данных использовались обычные статистические меры и методы: в частности, были вычислены средние и стандартные отклонения. Данные были проанализированы с помощью программы статистического пакета и для того, чтобы сравнить средние показатели женских и мужских групп. Для обработки полученных данных использовались обычные статистические меры и методы: в частности, были вычислены средние и стандартные отклонения.

Результаты студенток анализировали с помощью U-критерия Манна-Уитни. Выяснилось, что согнутая рука, вис, приседания, челночный бег 10 x 7 м, приседания и результаты тестов на равновесие фламинго студенток, которые были получены волейбольные тренировки были статистически лучше, чем результаты тестирования студентов, которые не прошли обучение волейболу. Что касается результатов тестов на хват, прыжок в длину с места и проступание по тарелке, не было статистически значимой разницы.

Результаты тестирования студентов-мужчин были проанализированы с помощью U-критерия Манна-Уитни. Было обнаружено, что приседания и результаты теста на равновесие фламинго студентов-мужчин, прошедших обучение волейболу, были статистически лучше, чем результаты тестирования студентов, не обучавшихся волейболу. Что касается рукоятки, стоя широко прыжок, подвешивание на согнутой руке, челночный бег 10 x 7 м, постукивание по пластине и результаты тестов сидя и дотянуться, статистически не было значимой разницы.

Статистически было замечено, что студенты, которые участвовали в тренировках по волейболу имели более высокие оценки по сравнению с фламинго, приседаниями, и бегом 10 x 7 м, чем те, кто не посещал тренировки по волейболу ( $p < 0,05$ ). Но статистически никакой разницы не наблюдалось между учениками по результатам отстукивания по тарелке, прыжка в длину с места, хвата на руке и вися на согнутой руке

Прыжки в длину с места одно из самых важных упражнений, влияющих на качество игры в волейбол. Прыжок в длину с места был предназначен для измерения взрывной

силы учащихся. Согласно по результатам теста не было обнаружено значительных различий в отношении взрывной силы студентов мужского и женского пола, которые прошли или не прошли тренировку по волейболу.

В раннее проведенном исследовании было показано, что разница в прыжках в длину с места у женщин и мужчин, ведущих сидячий образ жизни отличается, этот результат показывает сходство с данным исследованием. Есть также другие исследования, которые показывают другие результаты.

Тест висения согнутой руки был предназначен для измерения функциональной силы, то есть мышечной выносливости студентов.

Тест на постукивание по дереву был предназначен для измерения скорости движения верхних конечностей студентов. По результатам теста существенной разницы в скорости движения верха не выявлено между студентами женского и мужского пола, которые не обучались волейболу

Тест «сесть и дотянуться» был предназначен для измерения эластичности учащихся. По результатам теста было обнаружено, что показатели эластичности студенток, прошедших обучение волейболу, были значительно выше, чем у студенток, не обучавшихся волейболу. Однако никакой разницы не обнаружено между студентами-мужчинами.

Тест челнока 10 x 7 м был предназначен для измерения скорости и навыков координации учащихся. В соответствии с результатами теста было установлено, что показатели скорости и координации у студенток, получивших базовый уровень подготовки по волейболу, был значительно выше, чем у студенток, не прошедших такую подготовку. Однако между студентами-мужчинами не

было обнаружено никакой разницы.

Тест баланса фламинго был предназначен для измерения общего уровня равновесия учащихся. Ссылаясь на результаты тестирования выяснилось, что общие показатели баланса студентов мужского и женского пола выше, чем у студентов не прошедших такую подготовку, так же есть и исследования показывающие такие же результаты.

По результатам исследования можно заметить, что тренировки по волейболу, включая урок физкультуры, применяемой к людям старшего, студенческого возраста, положительно влияет на физические характеристики обучающихся, такие как выносливость тела и мышц, функциональная сила, скорость и навыки координации, эластичность и равновесие. Обучение волейболу может быть применено к студентам вместе с уроками физкультуры и спорта, из-за легкости и низкого уровня травм.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Волкова Е. Г. Рекреационная деятельность студенческой молодежи / Е. Г. Волкова, Д. С. Григорьев, И. В. Григорьева // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2018. – № 2 (25). – С. 154-156.
2. Волкова Е. Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Е. Г. Волкова, И. В. Григорьева, Е. Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2020. – № 1 (32). – С. 65-67.
3. Григорьева И. В. Учет индивидуальных особенностей в различных видах спорта / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2016. – № 4 (19). – С. 125-126.

### THE INFLUENCE OF VOLLEYBALL ON THE PHYSICAL READINESS OF STUDENTS AND SENIORS

© 2021 I. V. Grigoreva, E. G. Volkova, U. G. Fomina

*Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)*

*The article examines the influence of volleyball training on the physical characteristics of students, such as body and muscle endurance, functional strength, speed and coordination skills, elasticity and balance. In the course of the study, to process the data obtained, the usual statistical measures and methods were used: in particular, the means and standard deviations were calculated.*

*Keywords: volleyball, physical fitness, endurance, physical skills, functional strength.*