

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА / PHYSICAL CULTURE AND PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING**

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.143.146>

**ПОДБОР СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ КБГУ**

Научная статья

**Данкеева Е.В.<sup>1,\*</sup>, Кишев А.З.<sup>2</sup>, Хатуев З.А.<sup>3</sup>, Гетигежев А.А.<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> ORCID : 0009-0009-0241-2846;

<sup>2</sup> ORCID : 0009-0002-2619-917x;

<sup>3</sup> ORCID : 0009-0001-4496-9046;

<sup>4</sup> ORCID : 0009-0005-7746-0368;

<sup>1,2,3,4</sup> Кабардино-Балкарский Государственный Университет имени Х.М. Бербекова, Нальчик, Российская Федерация

\* Корреспондирующий автор (dankeeva89034955489[at]yandex.ru)

**Аннотация**

Повышение качества игры в волейболе, всегда остаются актуальны, т.е. приобретение фундамента подготовленности, на базе которого, спортсмены будут успешно тренироваться в процессе спортивного совершенствования.

Актуальность нашего исследования заключается в том, что при целенаправленном дозировании нагрузок и развитии специфических физических качеств и приёмов, можно значительно улучшить освоение приёмов игры в волейболе.

Специфические качества в волейболе схожи по характеру нервно-мышечных напряжений с навыками игровых действий, решается данная проблема за счёт применения новой методики при помощи которой можно повысить эффективность учебных занятий. Мы предлагаем перераспределение нагрузки с учётом новых требований к подготовке резерва в волейболе.

Основываясь на материалах исследования нами были сделаны практические выводы имеющие отношение к режиму игры в волейбол, а так же перераспределению нагрузки с учётом новых требований к подготовке в волейболе.

**Ключевые слова:** подбор, средства, методы, специальная подготовка, волейбол, студенческая команда.

**SELECTION OF MEANS AND METHODS OF SPECIAL TRAINING IN VOLLEYBALL ON THE EXAMPLE OF KBSU STUDENT TEAM**

Research article

**Dankeeva E.V.<sup>1,\*</sup>, Kischev A.Z.<sup>2</sup>, Khatuev Z.A.<sup>3</sup>, Getigezhev A.A.<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> ORCID : 0009-0009-0241-2846;

<sup>2</sup> ORCID : 0009-0002-2619-917x;

<sup>3</sup> ORCID : 0009-0001-4496-9046;

<sup>4</sup> ORCID : 0009-0005-7746-0368;

<sup>1,2,3,4</sup> Kabardino-Balkarian State University named after H.M. Berbekov, Nalchik, Russian Federation

\* Corresponding author (dankeeva89034955489[at]yandex.ru)

**Abstract**

Improving the quality of play in volleyball, always remain relevant, i.e. the acquisition of a foundation of readiness, on the basis of which, athletes will successfully train in the process of sports improvement.

The relevance of our study lies in the fact that with the purposeful dosing of loads and the development of specific physical qualities and techniques, it is possible to significantly improve the mastery of techniques in volleyball.

Specific qualities in volleyball are similar in the nature of neuromuscular tension to the skills of game actions, this problem is solved by using a new methodology that can increase the effectiveness of training sessions. We suggest redistributing the load, taking into account the new requirements for training the reserve in volleyball.

Based on the materials of the study we have made practical conclusions related to the mode of play in volleyball, as well as the redistribution of the load taking into account the new requirements for training in volleyball.

**Keywords:** selection, means, methods, special training, volleyball, student team.

**Введение**

Прелесть волейбола - в его зрелищности, эмоциональности и простоте. Физические нагрузки имеют тесную связь с подготовленностью спортсмена. Умение владеть техническими действиями имеет большое значение для достижения высоких результатов [1], [2], [10]. Этот процесс длительный и требует кропотливой работы, поэтому техническая подготовка в тренировке занимает важное место [3]. Не все студенты приходя в высшие учебные заведения имеют необходимые умения и навыки, поэтому на этапе совершенствования двигательных качеств нужно делать акцент в технической и тактической подготовке. Единой программы подготовки студентов ВУЗов, к сожалению еще нет и преподавателям самим приходится подбирать методику и упражнения, которые должны привести команду к высокому результату, а это возможно при дозировании нагрузок и развитии специфических физических качеств и приёмов учитывая возрастные особенности спортсменов [5], [7], [9].

## Методы и принципы исследования

В данном исследовании нами использовались следующие методы:

- анализ программ и руководящих документов;
- регистрация содержания учебного материала, применяемого при обучении технике и тактике в спортивной секции университета по волейболу;
- регистрация числа повторений и условия изучаемых приемов новичками в учебных занятиях;
- контрольные упражнения по технике и тактике, регистрирующие качество усвоения учебного материала.

Задачи исследования:

- 1) подбор и распределение средств специальной подготовки в зависимости от организации круглогодичных занятий и усвоения учебного материала;
- 2) уточнение требований к уровню физического развития и дозированию нагрузок в учебно-тренировочных занятиях.

Первая задача решалась на основе обобщения передового опыта и результатов опытной работы в спортивной секции университета.

Вторая задача – на основе результатов опытной работы и эксперимента в ходе её.

Методы исследования технической и тактической (специальной) подготовки использовались в направлении обобщения опыта в подборе учебного материала и в количестве числа повторений приемов и уровня усвоения их студентами.

После выявления содержания рациональной техники и тактики, мы получили основание для расположения учебного материала в иной последовательности, а также иных условий, в которых выполняются приемы, начиная с наиболее часто применяемых в игре и заканчивая менее применимыми и малоэффективными. В результате анализа материалов наблюдений за тактикой игры были установлены некоторые типичные случаи правильного построения начала, развития и завершения атак в волейболе, что было использовано впоследствии для обучения спортсменов.

Оценить качество выполнения разученных и усвоенных приемов позволили контрольные упражнения. Следовательно, вторая часть методов исследования послужила способом регистрации числа повторений приемов разной сложности для закрепления их в виде умений и навыков, что определялось сдачей контрольных упражнений.

Использованные методы исследования в итоге помогли выяснить: объем учебного материала, приемы и условия в которых они должны изучаться, а также последовательность и продолжительность его изучения по учебным годам.

Решение второй задачи осуществлялось методами педагогических, и физиологических исследований.

Работа осуществлялась с использованием соответствующих методов научного исследования, преподавателями по физической культуре и спорту, на базе Кабардино-Балкарского государственного университета г. Нальчика, с февраля по май 2023 года, на занятиях в спортивной секции по волейболу с юношами (17-18 лет), в количестве 18 человек, имеющих разный уровень подготовки. В экспериментальную и контрольную группы вошли по 9 юношей, занятия в обеих группах проводились 3 раза в неделю. В конце каждого месяца осуществлялось контрольное исследование.

Нагрузка в волейболе, связанная с развитием скоростной выносливости, оценивалась в ходе выполнения контрольных упражнений. В этих упражнениях предусматривалось выполнение кратковременных действий, сходных с игрой в волейбол, с кратковременной нагрузкой. Занимающийся пробегает два раза с максимальной скоростью дистанцию «бег с заданием», во время бега он должен обегать три препятствия, изменяя направление движения. Данное упражнение проводится в виде соревнований между двумя спортсменами и повторяются дважды. Также фиксировали время пробега. После выполнения упражнения и 15 минутного отдыха выполнялась прямая подача мяча на точность, 10 попыток.

Спортсмены из экспериментальной группы выполняли задания по разработанной нами методике, куда входили детально разработанные комплексы заданий волейбола скоростно-силового характера, так же дополнительно использовались упражнения на точность. С контрольной группой занятия проходили по учебной программе вуза.

Способ организации исследования и методы подбирались и использовались для решения каждой задачи отдельно. Обобщение опыта организации и содержания спортивной работы со студентами проходило с использованием всего комплекса методов исследования, то позволило более качественно обосновать организацию опытной работы в вузе.

## Основные результаты

В экспериментальной группе в «беге с заданием» получены следующие результаты (февраль, март, апрель, май): 11,83 - 11,65 - 11,15 - 10,91 секунд, в контрольной группе соответственно: 11,82 - 11,63 - 11,52, 11,34 секунд. В обеих группах произошли положительные изменения, в экспериментальной группе в каждом месяце заметен больший прирост результатов, чем в контрольной.

В эксперименте на точность прямой подачи мяча в цель, в экспериментальной группе (февраль, март, апрель, май): 3,50 - 4,00 - 4,38 - 5,00, явно выраженный рост результатов. В контрольной группе соответственно: 3,53 - 3,75 - 4,13 - 4,63, и в этой группе отмечен незначительный рост результатов (см.таблицу № 1).

Таблица 1 - Результаты специальной физической подготовленности волейболистов за период исследования

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.143.146.1>

Месяц	Задания			
	Бег с заданием, сек		Подача мяча в цель, кол-во раз	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
февраль	11,83	11,82	3,50	3,53

март	11,55	11,63	4,00	3,75
апрель	11,25	11,42	4,38	4,13
май	10,86	11,24	5,00	4,63

Примечание: ЭГ - результаты экспериментальной группы; КГ - результаты контрольной группы

Так, в экспериментальной группе в «беге с заданием» разница составила (март, апрель, май): 0,28 - 0,30 - 0,24 секунд, где очевиден прирост в результатах, причём в мае значительно выше, чем в марте. В контрольной же группе: 0,19 - 0,21 - 0,18 секунд, прирост был не значительный в каждом месяце.

Разница в точности подачи мяча в цель в экспериментальной группе (март, апрель, май): 0,50 - 0,38 - 0,62, прирост попадания в цель очевиден в каждом месяце, причём в мае самый высокий. В контрольной группе: 0,22 - 0,38 - 0,50, отмечен не значительный прирост результатов (см.таблицу 2).

Таблица 2 - Сравнение показателей специальной физической подготовленности волейболистов за период исследования

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.143.146.2>

Месяц	Задания			
	Бег с заданием, сек		Подача мяча в цель, кол-во раз	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
март	0,28	0,19	0,50	0,22
апрель	0,3	0,21	0,38	0,38
май	0,24	0,18	0,62	0,50

Примечание: ЭГ - результаты экспериментальной группы; КГ - результаты контрольной группы

Сравнивая показатели специальной физической подготовленности волейболистов выявлено, что в экспериментальной группе произошли более значимые изменения по всем показателям (см.таблицу 3).

Таблица 3 - Сравнение показателей специальной физической подготовленности волейболистов экспериментальной и контрольной групп

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.143.146.3>

Месяц	Задания			
	Бег с заданием, сек		Подача мяча в цель, кол-во раз	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
До эксперимента	11,83	11,82	3,50	3,53
После эксперимента	10,86	11,24	5,00	4,63

Примечание: ЭГ - результаты экспериментальной группы; КГ - результаты контрольной группы

### Обсуждение

Результаты показывают большое сходство нагрузки, заданной в контрольных упражнениях, с нагрузкой, получаемой непосредственно в тренировочном занятии. Анализируя тестирование специальной физической подготовки волейболистов студенческой команды 17-18 лет, были выявлены различия во всех контрольных тестах.

Наш метод исследования позволил наиболее убедительно и достоверно зарегистрировать уровень физической подготовленности, физического развития в соответствии с подготовленностью студентов.

### Заключение

Опираясь на материалы исследования, можно более убедительно сделать ряд практических выводов: при регулярном применении методики целенаправленного дозирования нагрузки и развития специфических физических качеств и приёмов, действительно, выявляется значимый прирост освоения спортсменами приёмов игры в волейбол, что подтверждает эффективность разработанной нами методики; мы предлагаем перераспределение нагрузки с учётом новых требований к подготовке резерва в волейболе.

После выявления содержания рациональной техники и тактики, мы получили основание, для расположения учебного материала в иной последовательности, а также иных условий, в которых выполняются приемы, начиная с

наиболее часто применяемых в игре и заканчивая менее применимыми и малоэффективными, что было использовано впоследствии для обучения спортсменов.

### Конфликт интересов

Не указан.

### Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

### Conflict of Interest

None declared.

### Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

### Список литературы / References

1. Аврамова Н.В. Повышение спортивного мастерства квалифицированных волейболисток 15-17 лет на основе программирования и коррекции ведущих технических приемов: дис. ... канд. пед. наук / Аврамова Надежда Валентиновна. — Набережные Челны, 2013. — 164 с.
2. Беляева В.В. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта / В.В. Беляева. — Пенза: Изд-во ПГУ, 2021. — 110 с.
3. Бердичевская Е.М. Феномен «симметрии-асимметрии» с позиций тренеров в различных видах спорта / Е.М. Бердичевская [и др.] // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы междунар. науч.-практ. конгр. (г. Москва, 30-31 мая 2018 г.) / Под общ. ред. Ю.В. Байковского, В.А. Москвина, В.Ф. Сопова. — Москва, 2018. — С. 218-222.
4. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли. — М.: Спорт, 2016. — 384 с.
5. Букша С.Б. Элективный модуль по физической культуре и спорту. Курс общефизической подготовки / С.Б. Букша. — Керчь: КГМТУ, 2021. — 138 с.
6. Булькина Л.В. Волейбол / Л.В. Булькина, В.П. Губа. — 2020. — 412 с.
7. Буриков А.В. Физическая подготовка как мотивационно-ценностный компонент в высшем учебном заведении / А.В. Буриков // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2018. — № 8. — С. 31.
8. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. — М.: Физкультура и спорт, 2020. — 112 с.
9. Козниенко И.В. Повышение работоспособности при выполнении профессиональной деятельности средствами физической культуры / И.В. Козниенко // Colloquium-journal. — 2019. — № 6-9 (30). — С. 56.
10. Ксендзов В.О. Теория и практика волейбола / В.О. Ксендзов, В.И. Колесников, В.П. Соснин [и др.] — Рубцовск, 2021. — 125 с.

### Список литературы на английском языке / References in English

1. Avramova N.V. Povyshenie sportivnogo masterstva kvalificirovannyh volejbolistok 15-17 let na osnove programmirovaniya i korrekcii vedushhih tehnicheskikh priemov [Improvement of sportsmanship of qualified volleyball players of 15-17 years old on the basis of programming and correction of leading technical techniques]: dis. ... PhD in Pedagogy / Avramova Nadezhda Valentinovna. — Naberezhnye Chelny, 2013. — 164 p. [in Russian]
2. Beljaeva V.V. Osnovy nauchno-metodicheskoy dejatel'nosti v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta [Basics of scientific and methodological activity in the field of physical culture and sport] / V.V. Beljaeva. — Penza: Publising House PSU, 2021. — 110 p. [in Russian]
3. Berdichevskaja E.M. Fenomen «simmetrii-asimmetrii» s pozicij trenerov v razlichnyh vidah sporta [The phenomenon of "symmetry-asymmetry" from the position of coaches in different sports] / E.M. Berdichevskaja [et al.] // Nauchno-pedagogicheskie shkoly v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta: materialy mezhdunar. nauch.-prakt. kongr. (g. Moskva, 30-31 maja 2018 g.) [Scientific and pedagogical schools in the sphere of physical culture and sport: materials of the international scientific and practical congress (Moscow, 30-31 May 2018).] / Ed. by Ju.V. Bajkovsky, V.A. Moskvina, V.F. Sopov. — Moscow, 2018. — P. 218-222. [in Russian]
4. Bompa T. Periodizacija sportivnoj trenirovki [Periodization of sports training] / T. Bompa, K. Buccichelli. — M.: Sport, 2016. — 384 p. [in Russian]
5. Buksha S.B. Jelektivnyj modul' po fizicheskoy kul'ture i sportu. Kurs obshhefizicheskoy podgotovki [Elective module on physical culture and sport. General physical training course] / S.B. Buksha. — Kerch': KSMU, 2021. — 138 p. [in Russian]
6. Bulykina L.V. Volejbol [Volleyball] / L.V. Bulykina, V.P. Guba. — 2020. — 412 p. [in Russian]
7. Burikov A.V. Fizicheskaja podgotovka kak motivacionno-cennostnyj komponent v vysshem uchebnom zavedenii [Physical training as a motivational and value component in university] / A.V. Burikov // Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh i estestvennyh nauk [International Journal of Humanities and Natural Sciences]. — 2018. — № 8. — P. 31. [in Russian]
8. Ivojlov A.V. Takticheskaja podgotovka volejbolistov [Tactical training of volleyball players] / A.V. Ivojlov. — M.: Fizkul'tura i sport, 2020. — 112 p. [in Russian]
9. Koznienko I.V. Povyshenie rabotosposobnosti pri vypolnenii professional'noj dejatel'nosti sredstvami fizicheskoy kul'tury [Improvement of working capacity in professional activities by means of physical culture] / I.V. Koznienko // Colloquium-journal. — 2019. — № 6-9 (30). — P. 56. [in Russian]

10. Ksendzov V.O. Teorija i praktika volejbola [Theory of practice of volleyball] / V.O. Ksendzov, V.I. Kolesnikov, V.P. Sosnin [et al.] — Rubcovsk, 2021. — 125 p. [in Russian]