

# ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Н. Г. Кузнецова, А. Г. Дерябин

*Белорусский национальный технический университет, Минск, Республика Беларусь  
deminata422@mail.ru*

Выявлена динамика общей и специальной физической подготовленности студентов, занимающихся в учебно-тренировочных группах по волейболу с учетом использования современных направлений фитнеса.

The dynamics of General and special physical training of students engaged in training groups in volleyball with the use of modern fitness.

**Ключевые слова:** фитнес; общая и специальная физическая подготовка; волейбол.

**Keywords:** fitness; general and special physical training; volleyball.

Современный уровень требований, предъявляемых к спортивным играм и к волейболу, в частности, дает основание для поиска новых подходов к повышению качества учебно-тренировочного процесса в условиях высших учебных заведений. Опыт использования фитнеса в целях повышения физической подготовленности спортсменов в различных видах спорта прогнозирует их положительное использование в физической подготовке волейболистов [1]. К современным направлениям фитнеса относят атлетическую гимнастику, кроссфит, йогу, пилатес, оздоровительную аэробику и другие [2, 3].

Целью исследования явилось выявление эффективности применения современных направлений фитнеса в физической подготовке студентов, занимающихся в учебно-тренировочных группах (УТГ) по волейболу. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование было проведено в 2017–2018 уч. г. на базе Белорусского национального технического университета (БНТУ). Была сформирована экспериментальная группа (ЭГ), состоящая из юношей 19–21 лет ( $n = 25$ ), занимающихся в УТГ по волейболу, имеющих спортивную квалификацию I–II разрядов.

В зависимости от задач, наряду со стандартными волейбольными упражнениями, в учебно-тренировочный процесс по волейболу были включены элементы фитнеса: кроссфита, йоги, пилатеса, атлетической гимнастики. В подготовительной части применялись упражнения в движении, общеразвивающие упражнения, элементы йоги, стретчинг; в основной части – тренировочные задания в соответствии с программой по учебной дисциплине для специальностей БНТУ «Физическая культура. Спортивное учебное отделение. Волейбол», а также элементы кроссфита, йоги, пилатеса, атлетической гимнастики; в заключительной

части – стретчинг, элементы пилатеса, йоги. Использовались упражнения из кроссфита силовой, скоростно-силовой направленности различной интенсивности с оборудованием и без («двойные прыжки на скакалке», «берпи», «планка», «прыжки на тумбу», «медвежья походка», «воздушные приседания», выпады с гантелями в руках и др.). Упражнения из пилатеса, йоги, стретчинга были направлены преимущественно на развитие гибкости, восстановление.

Методические особенности предложенных упражнений заключались в постепенности наращивания длительности и интенсивности нагрузок. Повышение нагрузок составляло не более 3–5 % по отношению к достигнутому уровню за счет увеличения частоты и интенсивности занятий (темпа, в котором выполнялись физические упражнения), плотности выполнения упражнений, постепенном расширении используемых средств, увеличении сложности и амплитуды движений. Таким образом, было достигнуто разнообразие применяемых средств. Систематичность занятий обеспечивалась тем, что эксперимент проходил в рамках учебной программы учреждений высшего образования по учебной дисциплине для специальностей БНТУ «Физическая культура. Спортивное учебное отделение. Волейбол».

Результаты исследования и их обсуждение. Для оценки показателей общей физической подготовленности (ОФП) использовались следующие тесты: подтягивание на перекладине (силовые способности), наклон вперед из положения сидя (гибкость), прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности), челночный бег (координационные способности), бег 30 м (скоростные способности), бег на 1500 м (выносливость).

Для оценки специальной физической подготовленности (СФП) использовались следующие тесты: прыжок вверх с помощью устройства В. М. Абакова (скоростно-силовой показатель (прыгучесть)), тест с падающей линейкой (быстрота двигательной реакции), челночный бег «елочка» (координационная выносливость) [4]. В ходе педагогического эксперимента была определена динамика показателей ОФП и СФП (таблица).

*Таблица*

**Показатели ОФП и СФП юношей 19–21 лет  
в течение эксперимента**

Показатели ОФП и СФП	Результаты исследования		P
	до	после	
Гибкость, см	13,8	17,9	< 0,05
Скоростно-силовые, см	260,1	266,0	> 0,05
Силовые, раз	16,1	18,3	> 0,05
Координационные, с	9,4	8,4	< 0,05
Скоростные, с	4,4	4,2	> 0,05
Выносливость, мин	4,9	4,7	> 0,05
Скоростно-силовой показатель (прыгучесть), см	55,5	59,6	< 0,05
Быстрота двигательной реакции, см	14,4	11,0	< 0,05
Координационная выносливость, с	23,1	20,2	< 0,05

**Заключение.** Проведенное исследование позволило выявить тенденцию к улучшению физической подготовленности юношей 19–21 лет, занимающихся в УТГ по волейболу. По показателям, характеризующим ОФП, значительный прирост был получен в показателях гибкости и координационных способностей ( $P < 0,05$ ). Во всех показателях, характеризующих СФП отмечена существенная положительная динамика ( $P < 0,05$ ). Таким образом, сочетание стандартной тренировки и предложенные фитнес-упражнения, специально организованные в рамках групповых занятий, способствуют повышению физической подготовленности студентов-волейболистов.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Гавраш Т. Г.* Исследование влияния фитнес-программ специальной направленности на физическое состояние студенток-волейболисток // *Физическая культура, спорт – наука и практика*. 2012. № 3. С. 35–40.
2. *Буркова О. В.* Влияние системы Пилатес на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста : дис. ... канд. пед. наук. М. : Радуга, 2008. 277 с.
3. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. Киев : Олимпийская литература, 2003. Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения / под ред. Т. Ю. Круцевич. 2003. 391 с.
4. *Ланда Б. Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие. М. : Советский спорт, 2006. 208 с.