

## ВЛИЯНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

© 2019 В. Б. Пластинина, Д. В. Александрова

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Вятский государственный университет» (Киров, Россия)*

*В статье рассматривается воздействие акробатических упражнений на координационные способности и уровень технической подготовки волейболистов, а также приводится сравнительный анализ результатов эксперимента.*

*Ключевые слова: волейбол, акробатические упражнения, координационные способности, ловкость, гибкость, техническая подготовка.*

Волейбол как игра, широко доступна и притягательна для людей любого возраста, давно стала неотъемлемой частью самостоятельных занятий студенческой молодежи. Но современный волейбол – игра, чаще всего атлетическая, характеризующаяся высокой двигательной активностью игроков. Овладение техникой и тактикой в совершенстве – процесс достаточно сложный и трудоёмкий, требует больших усилий. Эффективное выполнение игровых действий, технических приемов и тактических комбинаций на протяжении всей игры основано на высоком уровне развития двигательных способностей волейболистов [1].<sup>1</sup>

Именно уровень физических качеств во многом определяет успешность обучения, а в последующем и выполнения технических приемов в волейболе.

В практике подготовки волейболистов чаще всего техническая подготовка осуществляется отдельно с физической – путём обучения определённому кругу технических приёмов и огромного количества их повторений в соответствующих упражнениях и играх. Опираясь на опыт прошлых лет, физическая подготовка, особенно специальная, имеет важное значение в тренировках волейболистов. Для достижения высоких спортивно-технических показателей у квалифицированных спортсменов, как и при начальном обучении, необходимо повышать уровень физической подготовки [2]. Ошибочно считать, что чем меньше сроки обучения,

тем меньше времени надо уделять на физическую подготовку. Зачастую бывает так, что при одинаковом времени обучения успеха добивались те игроки, которые систематически занимались физической подготовкой, выполняя обычно различные упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Однако, к сожалению, в тренировочном процессе мало уделяется внимания развитию координационных способностей с использованием акробатических упражнений. Поэтому нередко встречаются случаи, когда спортсмен, обладая достаточно высоким уровнем развития физических потенций, не может их расходовать рационально и при достаточно хорошей технико-тактической подготовленности в нестандартных ситуациях теряется.

Координационные способности в волейболе проявляются в умении быстро перестраиваться в соответствии с моментально меняющейся обстановкой на площадке. Они органически связаны с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью. Координационные способности приобретаются в процессе обучения, усвоения многих двигательных навыков и умений. Для воспитания координационных способностей используют самые разнообразные упражнения, в которых спортсмен должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых и быстрых действий. Больше всего этим требованиям отвечают акробатические

---

Пластинина Валентина Борисовна – Вятский государственный университет, старший преподаватель, v.b.plastinina@mail.ru.

Александрова Дария Викторовна – Вятский государственный университет, студент.

упражнения, использование которых в тренировочном процессе эффективно воздействует на развитие ловкости волейболиста. Ловкость в волейболе проявляется в перекатах во время игры в защите, бросках, падениях, а также в умении владеть своим телом в безпорном положении при выполнении нападающих ударов, блокирования и вторых передач в прыжке. Кроме того, акробатические упражнения динамично развивают гибкость, которая в волейболе проявляется при выполнении всех технических приемов. Хорошая подвижность в лучезапястном, локтевом, лучевом, плечевом суставах, крестцово-позвоночном сочленении, а также тазобедренном, коленном и голеностопном суставах позволяет спортсмену технически более эффективно играть [3]. Поэтому был проведен эксперимент, целью которого предполагалось повысить уровень координационных способностей с помощью разработанного комплекса акробатических упражнений и выявить закономерное воздействие этих способностей на техническую и тактическую подготовку волейболистов. Для решения поставленных задач были применены следующие методы исследования: педагогический эксперимент, тестирование, функциональное и антропометрическое исследование, метод математической обработки данных.

Базой для исследования послужила МБОУ средняя школа № 27 г. Кирова. В эксперименте приняли участие 20 девочек в возрасте 13-15 лет. Из них 10 девочек составили экспериментальную группу (ЭГ) и 10 – контрольную (КГ). Девочки контрольной группы занимались по стандартному плану образовательной программы по волейболу. Девочки экспериментальной группы систематически занимались по предложенной методике, разработанной на основе рекомендаций научно-методической литературы. Были составлены комплексы акробатических упражнений, которые выполнялись в подготовительной и в начале основной части тренировки, когда спортсмены более внимательны и собраны, так как упражнения на ловкость требуют большого внимания, точности и быстроты движения. В комплексы были включены, наряду с падениями, бросками, которые применяются в волейболе, и такие подводящие, подготовительные акро-

батические упражнения, как мост, различные шпагаты, стойки на руках, перекаты. Также использовались различные кувырки, акробатические прыжки на гимнастическом мостике. Все упражнения испытуемыми выполнялись одиночно, в парах или группой, добиваясь синхронности в движениях. В результате исследования было установлено, что до эксперимента спортсмены обеих групп имели одинаковый уровень развития координационных способностей, исходные изучаемые данные не имели существенных различий. Для измерения и оценки эффективности предложенной методики использовались следующие тесты: передача мяча сверху двумя руками через сетку на точность по зонам; нападающий удар по зонам; подача мяча на точность по зонам, приём мяча с подачи. По окончании эксперимента эффективность использования акробатических упражнений для развития координационных способностей в волейболе подтверждается результатами, которые отражены в диаграммах на рисунках 1 – 7 (авт.: НЭ – начало эксперимента, КЭ – окончание эксперимента).



Рисунок 1. Результаты выполнения испытуемыми контрольного упражнения «Передача мяча сверху двумя руками на точность по зонам» (в контрольной группе без изменений; в экспериментальной группе с низкого на средний уровень выполнения перешли 20 %, а со среднего на высокий – 30 %).



Рисунок 2. Результаты выполнения испытуемыми контрольного упражнения «Подача мяча на точность по зонам» (в контрольной группе без изменений; в экспериментальной группе с низкого уровня на средний перешли 20 %, а со среднего на высокий – 20 %).

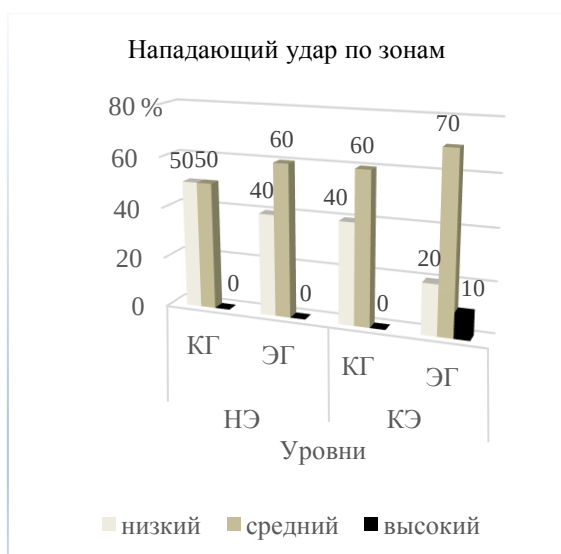


Рисунок 3. Результаты выполнения испытуемыми контрольного упражнения «Нападающий удар по зонам» (в контрольной группе с низкого на средний уровень перешли 10 %; в экспериментальной группе с низкого на средний уровень перешли 20 %, а со среднего на высокий – 10 %).

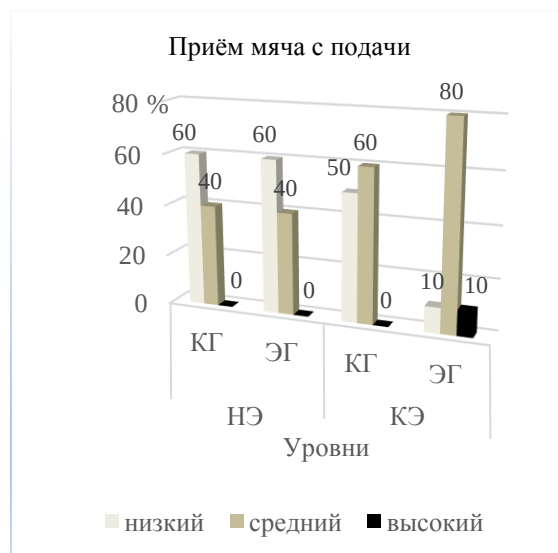


Рисунок 4. Результаты выполнения испытуемыми контрольного упражнения «Приём мяча с подачи» (в контрольной группе с низкого на средний уровень перешли 10 %; в экспериментальной группе с низкого на средний уровень перешли 50 %, а на высокий – 10 %).

### Заключение

Анализ научно-методической литературы и полученные экспериментальные данные подтверждают, что, используя богатый арсенал акробатических упражнений, можно не только заметно повысить уровень координационных способностей, но и улучшить технико-тактические умения и навыки волейболистов.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Евинзон В. В. Влияние комплексов упражнений, специально направленных на развитие скоростно-силовых способностей на совершенствование технических приемов волейболистов среднего школьного возраста / В. В. Евинзон, А. Л. Вавилов // Научный журнал «Вестник Воронежского института высоких технологий». – 2019. – № 4 (31). – С. 109-116.
2. Евинзон В. В. Использование комплексов упражнений для развития силовых способностей волейболистов среднего школьного возраста / В. В. Евинзон, А. Л. Вавилов // Научный журнал «Вестник Воронежского института высоких технологий». – 2019. – № 4 (31). – С. 117-120.
3. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и

«Пляжный волейбол») / Под общей редакцией Ю. Д. Железняк, В. В. Костюкова, А. В. Чачина. – М.: 2016. – 210 с.

4. Монахова Е. П. Акробатические упражнения в системе подготовки волейболистов / Е. П. Монахова, А. А. Гурьев // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. Материалы XIII Международной научно-практической конференции: Сборник. Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – С. 160-162.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт. – 2014. – 23 с.

6. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / Под общей редакцией Ю. Д. Железняк, В. В. Костюкова, А. В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.

## **INFLUENCE OF ACROBATIC EXERCISES ON TECHNICAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS**

**© 2019 V. B. Plastinina, D. V. Aleksandrova**

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Vyatka State University»  
(Kirov, Russia)*

*The article examines the impact of acrobatic exercises on the coordination abilities and level of technical training of volleyball players and contains a comparative analysis of the results of the experiment.*

*Keywords: volleyball, acrobatic exercises, coordination abilities, agility, flexibility, technical training.*