

НЕОБХОДИМОСТЬ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Царун В.В., преподаватель, Грицев Д.Л., ст. преподаватель
*УО «Гомельский государственный технический университет
имени П.О. Сухого», г. Гомель, Беларусь*

Краткая аннотация. Силовая тренировка и тренировки по волейболу являются важными аспектами для достижения высоких результатов в игре волейбол. Этот аспект требует серьезного внимания со стороны игроков и тренеров, т.к. силовая тренировка может положительно повлиять на игровые навыки и физическую подготовку волейболистов.

Ключевые слова: силовая тренировка, физическая подготовка, волейбол, навык, метод.

THE NEED FOR STRENGTH TRAINING IN VOLLEYBALL

Tsarun V.V., teacher, Gritsaw D.L., senior lecturer
Gomel State Technical University named after P.O. Sukhoi, Gomel, Belarus

Brief abstract. Strength training and volleyball training are important aspects for achieving high performance in the game of volleyball. This aspect requires serious attention from players and coaches, because strength training can have a positive effect on the playing skills and physical fitness of volleyball players.

Key words: strength training, physical training, volleyball, skill, method.

Актуальность темы. Развитие у волейболистов физических способностей и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное влияние на все стороны их подготовки, но более всего способствует повышению уровня технической и тактической подготовленности. При этом от правильного выбора средств и методов развития необходимых скоростных, скоростных-силовых, силовых и др. способностей зависит результат подготовки.

Цель исследования – показать улучшения результатов скоростно-силовых способностей, основанные на одном из методов их совершенствования (методе круговой подготовки).

Метод исследования. Методические особенности (дозировка нагрузки, объем, интенсивность) базируются на основе общего положения энергообразования анаэробной производительности (максимальная мощность достигается на 2–3 с и поддерживает мышечную деятельность на высоком уровне 10–15 с) и гликолитического воздействия

(максимальная интенсивность на 1–2 мин), при пульсе 160–180 и восстановлении до 100 уд./мин. [1].

Для развития и совершенствования скоростно-силовых способностей (прыгучести) используются следующие методы:

- метод неопредельных усилий (30–50 % от максимальных);
- сопряженный метод (прыжки на блок с отягощением);
- метод круговой тренировки.

Метод неопредельных усилий предусматривает использование неопредельных отягчений с предельным числом повторений (до отказа). В зависимости от величины, и направленности в развитии силовых способностей используется строго определенное количество повторений от 5 до 100.

Сопряженный метод является разновидностью целостного метода. Сущность в том, что овладение некоторыми двигательными действиями и их совершенствование происходят при значительных физических усилиях. Выполняя необходимые действия, человек проявляет свои максимальные физические способности, т.е. происходит сопряженное совершенствование, как техники движения, так и физических способностей.

Метод круговой подготовки предусматривает последовательное выполнение специально подобранных комплексов силовых упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, силовой и скоростной выносливости, скоростной силы.

Рассмотрим результаты сдачи контрольно-переводных нормативов для тренировочных групп (юноши) с применением метода круговой подготовки:

Таблица – Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов для тренировочных групп (юноши) до и после применения метода круговой подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты контрольных нормативов	
		до применения метода	после применения метода
1	Бег 30 м, с	4,7	4,5
2	Бег 30 м (5х6 м)	10,7	10
3	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	24,9	22
4	Прыжок в длину с места, см	240	250
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	70	80
6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками	сидя – 9,0 м стоя – 17,0 м	сидя – 11,0 м стоя – 18,0 м

Результат. Благодаря этому методу, у волейбольных игроков для осуществления верхней передачи хорошо развиты мышцы пальцев и кистей, для подачи – мышцы живота и спины, грудные, бицепсы и трицепсы, для удара в нападении – мышцы бедер, ягодичные и икроножные.

Заключение. Взаимосвязь силовой тренировки и тренировок по волейболу не может быть недооценена. Силовая тренировка вносит значительный вклад в улучшение результатов игры в волейбол, развивая силу, выносливость и технику игроков. Она также способствует предотвращению травм и повышает общую физическую нагрузку.

Список литературы / References

1. Богданов, М.Ю. Развитие скоростно-силовых способностей волейболистов /М.Ю. Богданов, А.А. Рязанов // Научная электронная библиотека «Кибер Ленинка». – URL : [https : // cyberleninka.ru/article/n/razvitie-skorostno-silovyh-sposobnosteyvoleybolistov/viewer](https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-skorostno-silovyh-sposobnosteyvoleybolistov/viewer) (дата обращения: 22.10.2023).

УДК 796

**ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
ВУЗАХ В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ
УСЛОВИЯХ**

Чергинец В.П., канд. пед. наук, доц., Трегуб А.И., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Иркутский государственный аграрный университет
имени А.А. Ежовского», пос. Молодежный, Иркутский район, Россия*

Малеванный А.А., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет»),
г. Иркутск, Россия*

Краткая аннотация. В статье приведены материалы относительно наиболее актуальных проблем преподавания физической культуры и спорта в новых социально-экономических условиях жизни современного общества, а также предложены средства практического решения данных вопросов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, социально-экономические условия, актуальные проблемы, общество, современные условия жизни.