

УДК 796.328

## РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ В ИГРЕ ВОЛЕЙБОЛ ◆◆◆◆ DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES IN THE GAME OF VOLLEYBALL

**Питкин В.А.**

старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта,  
Кубанский государственный технологический университет  
irvik25@mail.ru

**Гудков В.А.**

студент группы 21-НБ-ТМ1,  
Институт нефти, газа и энергетики (ИНГЭ),  
Кубанский государственный технологический университет  
factor\_2003@mail.ru

**Аннотация.** Развитие двигательных качеств в волейболе является важным аспектом для достижения успеха на игровой площадке. Волейболисты должны обладать высокой скоростью, силой, координацией, гибкостью и выносливостью, чтобы успешно выполнять технические приемы, а также быстро перемещаться по полю и ориентироваться в пространстве. В целом, развитие двигательных качеств является ключевым элементом в подготовке волейболистов. Благодаря постоянной работе над своими физическими возможностями, игроки могут достичь высокого уровня мастерства и успешно выступать на соревнованиях.

**Ключевые слова:** волейбол, двигательные качества, развитие, физические способности.

**Pitkin V.A.**

Senior Lecturer of the Department  
of Physical Education and Sports,  
Kuban State Technological University  
irvik25@mail.ru

**Gudkov V.A.**

Student of group 21-NB-TM1,  
Institute of Oil, Gas and Energy (INGE),  
Kuban State Technological University  
factor\_2003@mail.ru

**Annotation.** Development of motor skills in volleyball is an important aspect for achieving success on the playing court. Volleyball players must have high speed, strength, coordination, flexibility and endurance to successfully perform technical techniques, as well as quickly move around the field and navigate in space. In general, the development of motor skills is a key element in the training of volleyball players. By constantly working on their physical capabilities, players can achieve a high level of skill and perform successfully in competitions.

**Keywords:** volleyball, motor qualities, development, physical abilities.

### **В**ведение

Волейбол является одним из самых популярных видов спорта в мире. Он развивает двигательные качества, такие как выносливость, ловкость, координация и скорость реакции. Благодаря правильному питанию, регулярным тренировкам и заботе о своем теле, можно достичь значительных результатов в улучшении физической формы [1]. Улучшение самочувствия, снижение утомляемости и тревожности являются важными факторами для поддержания эмоционального благополучия [2]. Основу оптимального двигательного режима составляют регулярные занятия физическими упражнениями и спортом. Сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость являются главными свойствами, характеризующими физическое развитие человека и улучшение, которых, способствует укреплению здоровья [3]. Более значимыми чертами физического развития человека считаются сила, скорость, ловкость, гибкость и выносливость [4].

### **Методы и организация исследования**

Исследование проводилось на базе спортивного Комплекса «Политехник» г. Краснодара. В исследовании принимали участие 20 волейболистов в возрасте 17–20 лет, которые были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную. Контрольная группа занималась по стандартной программе, а экспериментальная группа дополнительно выполняла упражнения на развитие двигательных качеств [5].

Для оценки уровня развития двигательных качеств использовались следующие тесты:

- Бег на 30 метров – для оценки быстроты;
- Прыжок в длину с места – для оценки скоростно-силовых качеств;
- Челночный бег 4 × 9 метров – для оценки ловкости;
- Наклон вперед из положения стоя – для оценки гибкости;
- Подтягивания на перекладине – для оценки силы мышц рук;
- Удержание туловища на спине – для оценки силовой выносливости [6].

В течение 6 месяцев обе группы занимались 3 тренировки в неделю. Контрольная группа занималась по традиционной программе, а в экспериментальной группе дополнительно проводились упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и координации.

### Результаты

Результаты исследования показали, что у волейболистов, которые занимались по программе с дополнительными упражнениями на развитие двигательных качеств, уровень развития этих качеств значительно увеличился. В частности, увеличилась скорость, дальность прыжка, улучшилась гибкость и координация движений. Это говорит о том, что включение в тренировочный процесс специальных упражнений на развитие двигательных качеств способствует их улучшению.

Технические навыки в волейболе включают в себя различные аспекты игры, такие как подача, прием, передача, атака, блок и защита [7].

Тактические навыки в волейболе включают в себя множество аспектов, таких как стратегия, командное взаимодействие, расстановка игроков на площадке, а также индивидуальные навыки каждого игрока [8].

### Заключение

В заключении, можно сказать, что игра в волейбол требует от игроков развития определенных двигательных качеств, таких как сила, скорость, координация, выносливость и гибкость. Физические нагрузки в наибольшей степени требуют проявления силы воли [9]. Для развития этих качеств игрокам необходимо регулярно выполнять специальные упражнения и тренировки, а также учитывать особенности своего организма и физической подготовки.

### Литература

1. Питкин В.А. Методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений / В.А. Питкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8(222). – С. 266–269.
2. Питкин В.А. Влияние тревожности на продуктивность студента / В.А. Питкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 9(223). – С. 564–567.
3. Еременко В.Н. Роль физической культуры в жизни человека / В.Н. Еременко, А.С. Медведева, А.А. Левченко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8. – № 3(28). – С. 353–355.
4. Питкин В.А. Формирование здорового образа жизни у студентов / В.А. Питкин, А.С. Чехова // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 1. – С. 262–264.
5. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – М. : Просвещение, 1995.
6. Беляева А.А. Обучение волейболу : учебно-метод. пособие. – Челябинск, 2015.
8. Волейбол. Правила соревнований. – М. : Советский спорт, 2020.
7. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе : учеб. пособие для студентов. – М. : Просвещение, 1979.
9. Питкин В.А. Личностно-профессиональные качества студентов в контексте физического воспитания / В.А. Питкин, Н.И. Корниенко // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 1. – С. 293–294.

### References

1. Pitkin V.A. Methods of body correction with the help of physical exercises / V.A. Pitkin // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafta. – 2023. – № 8(222). – P. 266–269.
2. Pitkin V.A. The influence of anxiety on student productivity / V.A. Pitkin // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafta. – 2023. – № 9(223). – P. 564–567.
3. Eremenko V.N. The role of physical culture in human life / V.N. Eremenko, A.S. Medvedeva, A.A. Levchenko // Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology. – 2019. – Vol. 8. – № 3(28). – P. 353–355.
4. Pitkin V.A. Formation of a healthy lifestyle among students / V.A. Pitkin, A.S. Chekhova // Science. Technique. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2022. – № 1. – P. 262–264.
5. Belyaev A.V. Volleyball in a physical education lesson. – M. : Education, 1995.
6. Belyaeva A.A. Volleyball training: educational and methodological manual. – Chelyabinsk, 2015.
8. Volleyball. Competition rules. – M. : Soviet Sport, 2020.
7. Zheleznyak Yu.D. Volleyball at school : textbook for students. – M. : Education, 1979.
9. Pitkin V.A. Personal and professional qualities of students in the context of physical education / V.A. Pitkin, N.I. Kornienko // Science. Technique. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 1. – P. 293–294.