



Научно-исследовательский журнал «Современный ученый / Modern Scientist»
<https://su-journal.ru>
2025, № 8 / 2025, Iss. 8 <https://su-journal.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)
УДК 378.14

Физическая подготовка студентов на занятиях гимнастикой и волейболом

¹Черная Е.В., ¹Захарова Н.А.

¹Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет

Аннотация: актуальность представленного исследования обусловлена необходимостью повышения эффективности учебных занятий по физической культуре в педагогических вузах. В условиях снижения двигательной активности студентов особенно важно определить, какие виды двигательной активности наиболее эффективно способствуют развитию физических качеств. Сравнение занятий гимнастикой и волейболом позволяет выявить их специфическое воздействие на физическое развитие и подготовку будущих учителей.

Цель исследования: опытно-экспериментальное сравнение эффективности занятий гимнастикой и волейболом со студентами педагогического университета.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по гимнастике и волейболу со студентами педагогического университета.

Предмет исследования: методика физической подготовки студентов педагогического университета.

Гипотеза исследования: предполагается, что результаты физической подготовки, полученные после проведения курса занятий гимнастикой и волейболом со студентами педагогического университета будут различны.

Результатами проведения опытно-экспериментального исследования являются повышение уровня физической подготовки, а также повышение уровня владения навыками выполнения гимнастических упражнений и игру в волейбол. Проведенный сравнительный анализ показывает повышение уровня выносливости и скоростно-силовых качеств студентов, которые занимались волейболом. В тоже время отмечается превосходство группы студентов, которые занимались гимнастикой в тестах на гибкость и координацию движений.

Проведённое исследование подтвердило, что занятия гимнастикой и волейболом оказывают различное влияние на развитие физических качеств студентов педагогического университета. Полученные результаты подчеркивают необходимость дифференцированного подхода при планировании учебно-тренировочного процесса. Это позволяет более эффективно формировать физическую подготовленность будущих педагогов в зависимости от целей и задач образовательной программы.

Ключевые слова: студенты, базовая гимнастика, волейбол, методика тренировки, физические качества, профессиональное образование

Для цитирования: Черная Е.В., Захарова Н.А. Физическая подготовка студентов на занятиях гимнастикой и волейболом // Современный ученый. 2025. № 8. С. 248 – 254.

Поступила в редакцию: 4 апреля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 2 июня 2025 г.; Принята к публикации: 18 июля 2025 г.

Physical training of students in gymnastics and volleyball classes

¹Chernaya E.V., ¹Zakharova N.A.

¹South Ural State Humanitarian Pedagogical University

Abstract: the relevance of this study is due to the need to improve the effectiveness of physical education classes in pedagogical universities. In the context of decreasing physical activity among students, it is especially important to determine which types of physical activity most effectively contribute to the development of physical qualities. A comparison of gymnastics and volleyball classes allows us to identify their specific effects on physical development and the training of future teachers.

The aim of the study is an experimental comparison of the effectiveness of gymnastics and volleyball classes among students of a pedagogical university.

The object of the study is the training process in gymnastics and volleyball with students of a pedagogical university.

The subject of the study is the methodology of physical training of students at a pedagogical university.

The research hypothesis assumes that the results of physical fitness obtained after completing a course of gymnastics and volleyball classes will differ depending on the nature of the physical activity.

The results of the experimental study demonstrate an overall improvement in physical fitness, as well as an increase in proficiency in performing gymnastic exercises and playing volleyball. The comparative analysis showed a more significant improvement in endurance and speed-strength qualities among students who practiced volleyball. At the same time, students in the gymnastics group outperformed in tests of flexibility and movement coordination.

The study confirmed that gymnastics and volleyball have different effects on the development of students' physical qualities. The results emphasize the need for a differentiated approach when planning the training process. This allows for more effective development of the physical fitness of future educators in accordance with the goals and objectives of the educational program.

Keywords: students, basic gymnastics, volleyball, training methodology, physical qualities, professional education

For citation: Chernaya E.V., Zakharova N.A. Physical training of students in gymnastics and volleyball classes. Modern Scientist. 2025. 8. P. 248 – 254.

The article was submitted: April 4, 2025; Approved after reviewing: June 2, 2025; Accepted for publication: July 18, 2025.

Введение

Физическая подготовка студентов в условиях высшей школы продолжает оставаться важным направлением в системе профессионального образования, так как напрямую влияет на формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, развитие двигательных способностей и адаптацию к будущей профессиональной деятельности [9]. Особенno актуальной становится задача оптимизации учебно-тренировочного процесса в рамках занятий различными видами спорта, такими как гимнастика и волейбол, которые позволяют решать широкий круг задач физического воспитания в вузе.

Среди приоритетных направлений физического воспитания студентов рассматривается внедрение методик, способствующих не только улучшению физических качеств, но и повышению мотивации к занятиям физической культурой, формированию самоконтроля, дисциплины и ответственности [3].

Волейбол рассматривается многими исследователями как универсальное средство физического воспитания, поскольку развивает координационные способности, быстроту реакции, силу и выносливость, а также способствует формированию навыков коллективного взаимодействия [1, 2, 4, 6]. По мнению М.А. Рузметова, занятия волейболом оказывают положительное влияние не только на физическое, но и на умственное состояние студентов, повышая их успеваемость и уровень общей активности [5].

В свою очередь, гимнастика, является эффективным средством развития силы, гибкости и координации, особенно на начальных этапах физической подготовки студентов педагогических вузов [7, 8]. Гимнастика способствует формированию осанки, выработке точности движений, формированию уверенности в себе и волевых качеств, что подтверждают данные многих исследований [10].

Несмотря на богатую методическую базу, в настоящее время сохраняется необходимость в сравнительном анализе эффективности использования различных видов спорта в процессе физической подготовки студентов, особенно в контексте педагогического образования. Подобные исследования позволяют адаптировать учебно-тренировочные программы с учётом специфики вида спорта и индивидуальных особенностей студентов, что особенно актуально в условиях компетентностного подхода к обучению.

Цель исследования: опытно-экспериментальное сравнение эффективности занятий гимнастикой и волейболом со студентами педагогического университета.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по гимнастике и волейболу со студентами педагогического университета.

Предмет исследования: методика физической подготовки студентов педагогического университета.

Гипотеза исследования: предполагается, что результаты физической подготовки, полученные после проведения курса занятий гимнастикой и волейболом со студентами педагогического университета будут различны.

Материалы и методы исследований

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе Южно-Уральского гуманитарно-педагогического университета в течение четырёх месяцев в рамках реализации учебной программы по дисциплине «Физическая культура». Целью эксперимента являлось сравнительное изучение влияния занятий гимнастикой и волейболом на уровень физической подготовленности студентов.

В исследовании приняли участие 44 студента, обучающихся на 2 и 3 курсах, из которых были сформированы две равные по численности и уровню физической подготовленности группы (по 22 человека каждая). Отбор участников проводился с учётом возраста, пола, состояния здоровья и отсутствия противопоказаний к физическим нагрузкам. Перед началом эксперимента все участники прошли входное тестирование по основным показателям физической подготовленности.

Первая группа («гимнастика») в течение всего периода эксперимента занималась три раза в неде-

лю гимнастикой. Занятия включали в себя упражнения из базовой и спортивной гимнастики, элементы акробатики (перевороты, кувырки, стойки, прыжки), а также комплексы упражнений на развитие силы, гибкости, координации и выносливости. Особое внимание уделялось формированию правильной осанки, техники выполнения двигательных действий, развитию пространственной ориентировки и мышечного контроля. Упражнения выполнялись в индивидуальной и групповой форме, с постепенным увеличением интенсивности и сложности.

Вторая группа («волейбол») также занималась три раза в неделю, но с акцентом на развитие физических и игровых качеств посредством волейбольной подготовки. Занятия включали элементы общей и специальной физической подготовки (бег, прыжковые упражнения, силовые элементы), освоение технических и тактических приёмов волейбола (подача, приём, передача, атака, блокировка), а также регулярное участие в тренировочных матчах и игровых упражнениях. Игровая направленность способствовала не только развитию физических качеств, но и формированию навыков командного взаимодействия и быстрой двигательной реакции.

Занятия в обеих группах проводились по утверждённому расписанию в спортивных залах вуза, под руководством опытных преподавателей кафедры физической культуры, с соблюдением принципов системности, доступности, возрастающей нагрузки и вариативности упражнений. Итоговая диагностика проводилась в тех же условиях, что и входное тестирование, что позволило объективно оценить динамику показателей физической подготовленности и провести сравнительный анализ эффективности используемых методик.

Результаты и обсуждения

Проведённое тестирование физической подготовленности студентов, занимающихся гимнастикой и волейболом, показало положительную динамику развития основных физических качеств у обеих групп. Однако характер и степень изменений различались, что обусловлено специфической направленностью каждой из дисциплин. Результаты тестирования на период начала исследования представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты тестирования физической подготовленности двух групп студентов занимающихся гимнастикой и волейболом до эксперимента.

Results of testing the physical fitness of two groups of students involved in gymnastics and volleyball before the experiment.

№	Название теста, единица измерения	Группа «гимнастика» (n=22)	Группа «волейбол» (n=22)	Значение, Р
1	Прыжок в длину, см	$209 \pm 2,5$	$210 \pm 2,0$	>0,05
2	Отжимание на брусьях, кол-во	$9,5 \pm 0,5$	$9,0 \pm 0,5$	>0,05
3	Наклон вперёд стоя на тумбе, см	$1,5 \pm 0,2$	$1,0 \pm 0,1$	>0,05
4	Удержание в висе на согнутых руках, с	$8,5 \pm 0,4$	$8,0 \pm 0,3$	>0,05
5	Бег 1000 м, мин:с	$4:45 \pm 0,15$	$4:40 \pm 0,20$	>0,05

Примечание: n – количество испытуемых

Как видно из тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной группы до исследования, результаты не имеют статистически значимых отличий. После первого тестирования мы провели тренировочные занятия гимнастикой и

волейболом. После завершения эксперимента было проведено повторное тестирование физической подготовленности студентов из обеих групп. Результаты тестирования после проведения исследования представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты тестирования физической подготовленности двух групп студентов занимающихся гимнастикой и волейболом после эксперимента.

Results of testing the physical fitness of two groups of students involved in gymnastics and volleyball after the experiment.

№	Название теста, единица измерения	Группа «гимнастика»	Группа «волейбол»	Значение, Р
1	Прыжок в длину, см	$212 \pm 4,5$	$223 \pm 3,0$	<0,05
2	Отжимание на брусьях, кол-во	$15,0 \pm 0,5$	$11,5 \pm 0,8$	<0,05
3	Наклон вперёд стоя на тумбе, см	$5,0 \pm 0,3$	$2,0 \pm 0,2$	<0,05
4	Удержание в висе на согнутых руках, с	$18,0 \pm 0,5$	$10,0 \pm 0,4$	<0,05
5	Бег 1000 м, мин:с	$4:25 \pm 0,25$	$4:20 \pm 0,20$	>0,05

Примечание: n – количество испытуемых

В упражнении на прыжок в длину, отражающем уровень скоростно-силовой подготовки, обе группы показали улучшение, но у волейболистов прирост оказался значительно выше – 6,2% против 1,4% у гимнастов. Это связано с тем, что волейбол требует постоянной работы ног в прыжке, что развивает взрывную силу нижних конечностей. Занятия волейболом способствуют формированию ловкости, координации, быстроты реакции, развитию командного взаимодействия и общей физической выносливости.

В силовых упражнениях, таких как отжимания на брусьях и удержание в висе на согнутых руках, лучшие результаты показали гимнасты. Увеличение количества отжиманий у гимнастов составило 57,9%, против 27,8% у волейболистов, а время удержания в висе – 111,8% против 25% соответственно. Это объясняется тем, что гимнастика в значительной степени развивает силу и выносливость верхнего плечевого пояса, а также требует высокой точности и контроля движений, что по-

ложительно сказывается на общем мышечном тонусе.

В тесте на гибкость (наклон, вперёд стоя на тумбе) также преимущество оказалось на стороне гимнастов: прирост составил 233,3%, тогда как у волейболистов – 100%. Это объясняется тем, что гимнастика включает широкий спектр упражнений на растяжку, подвижность суставов и пластичность, что важно как для техники, так и для профилактики травм.

Бег на 1000 метров продемонстрировал улучшение результатов в обеих группах, примерно на одном уровне (около 7%), однако статистически значимых различий между группами выявлено не было. Это свидетельствует о том, что базовая аэробная выносливость развивалась у студентов вне зависимости от специализации.

Также в рамках исследования нами проведено анкетирование студентов в двух группах. Анкетирование проводилось для выяснения отношения студентов к занятиям. Результаты анкетирования представлены в табл. 3.

Таблица 3

Результаты анкетирования студентов после проведения опытно-экспериментального исследования.

Table 3

Results of the students' survey after the experimental research.

№	Вопрос	Группа «гимнастика»		Группа «волейбол»	
		Да	Нет	Да	Нет
1	Вам нравятся занятия по физической культуре?	18	4	20	2
2	Считаете ли вы, что занятия способствуют улучшению здоровья?	19	3	21	1
3	Посещаете ли вы занятия физической культуры регулярно?	17	5	18	4
4	Хотели бы вы заменить занятия на другой вид спорта?	2	20	1	21
5	Считаете ли вы, что занятия помогают снять стресс и улучшить настроение?	16	6	19	3

Анкетирование, проведённое среди студентов после опытно-экспериментального исследования, показало в целом положительное отношение к занятиям физической культурой как у группы, занимавшейся гимнастикой, так и у группы, специализирующейся на волейболе. Большинство студентов отметили, что им нравятся занятия: 81,8% студентов группы «гимнастика» и 90,9% группы «волейбол» ответили положительно. Это свидетельствует о высокой мотивации и интересе к выбранному виду физической активности. Также значительное число участников (86,4% и 95,5% соответственно) считают, что занятия способствуют улучшению здоровья, что подчёркивает их осознание важности физкультурных мероприятий для общего самочувствия.

Положительная динамика наблюдается и в регулярности посещения занятий: 77,3% студентов гимнастической группы и 81,8% волейболистов отметили, что посещают их систематически. При этом желание сменить вид спорта выразили только 2 человека из первой группы и 1 – из второй, что говорит о высокой степени удовлетворённости текущей программой. Кроме того, большинство студентов признали положительное психоэмоциональное влияние занятий – 72,7% гимнастов и 86,4% волейболистов указали, что физическая активность помогает им снять стресс и улучшить настроение.

Выходы

Таким образом, можно сделать вывод, что занятия гимнастикой способствуют интенсивному развитию силы, гибкости, выносливости и координации, формируя высокую степень телесного контроля и общей физической подготовки. Волейбол, в свою очередь, эффективно развивает скоростно-силовые качества, ловкость, реакцию и

способность к командной работе, что делает его отличным средством комплексного физического воспитания. Каждое из направлений имеет свои преимущества и может быть выбрано в зависимости от индивидуальных целей и предпочтений занимающихся.

Результатами проведения опытно-экспериментального исследования являются повышение уровня физической подготовки, а также повышение уровня владения навыками выполнения гимнастических упражнений и игру в волейбол. Проведенный сравнительный анализ показывает повышение уровня выносливости и скоростно-силовых качеств студентов, которые занимались волейболом. В тоже время отмечается превосходство группы студентов, которые занимались гимнастикой в тестах на гибкость и координацию движения.

Проведённое исследование подтвердило, что занятия гимнастикой и волейболом оказывают различное влияние на развитие физических качеств студентов педагогического университета. Полученные результаты подчеркивают необходимость дифференцированного подхода при планировании учебно-тренировочного процесса. Это позволяет более эффективно формировать физическую подготовленность будущих педагогов в зависимости от целей и задач образовательной программы.

Результаты анкетирования подтверждают эффективность занятий гимнастикой и волейболом как в контексте физического развития студентов, так и в аспекте формирования положительного эмоционального фона, что подчёркивает актуальность и значимость включения данных видов спорта в учебный процесс педагогических вузов.

Список источников

1. Бордачев В.А., Рожкова Е.А. Волейбол, как универсальный вид спорта для занятий физической культурой // Молодёжь Сибири – науке России: Международная научно-практическая конференция, Красноярск, 27 апреля 2022 года. Красноярск: Сибирский институт бизнеса, управления и психологии, 2022. С. 97 – 102.
2. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография. Москва: Издательство «Спорт», 2019. 192 с.
3. Кравцова Л.М., Шакамалов Г.М. Повышение эффективности физического воспитания студентов в условиях вуза // Современная высшая школа: инновационный аспект. 2020. Т. 12. № 3 (49). С. 56 – 63.
4. Пономарева Г.В., Самотаев П.И., Торхов А.С. Развитие координационных способностей у студентов на занятиях волейболом в вузе // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2025. № 1. С. 90 – 95.
5. Рузметов М.А. Влияние волейбола на учебную деятельность студентов в вузе // Проблемы Науки. 2023. № 2 (180). С. 30 – 32.
6. Симонова И.М. Развитие физических качеств у студентов средствами волейбола // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 422 – 426.
7. Шакамалов Г.М. Повышение спортивного мастерства в различных видах спорта: учебно-методическое пособие. Челябинск: «Библиотека А. Миллера», 2021. 72 с.
8. Шакамалов Г.М. Повышение спортивного мастерства в различных видах спорта: учебно-методическое пособие. Челябинск: «Библиотека А. Миллера», 2021. 72 с.
9. Шакамалов Г.М., Черная Е.В. Физическая подготовка студентов педагогического вуза средствами гимнастики. Челябинск: Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В, 2021. 79 с.
10. Эшпулатов Ф.Р. Методика физической подготовки студентов специализированного вуза // Fan-Sportga. 2022. № 8. С. 55 – 57.

References

1. Bordachev V.A., Rozhkova E.A. Volleyball as a universal sport for physical education. Youth of Siberia – Science of Russia: International scientific and practical conference, Krasnoyarsk, April 27, 2022. Krasnoyarsk: Siberian Institute of Business, Management and Psychology, 2022. P. 97 – 102.
2. Guba V.P., Bulykina L.V., Pustoshilo P.V. Volleyball: basics of preparation, training, refereeing: monograph. Moscow: Sport Publishing House, 2019. 192 p.
3. Kravtsova L.M., Shakamalov G.M. Improving the efficiency of physical education of students in a university setting. Modern higher education: innovative aspect. 2020. Vol. 12. No. 3 (49). P. 56 – 63.
4. Ponomareva G.V., Samotaev P.I., Torkhov A.S. Development of students' coordination abilities during volleyball classes at the university. Physical education, sport – science and practice. 2025. No. 1. P. 90 – 95.
5. Ruzmetov M.A. Influence of volleyball on students' academic activities at the university. Problemy Nauki. 2023. No. 2 (180). P. 30 – 32.
6. Simonova I.M. Development of students' physical qualities by means of volleyball. Uchenye zapiski Lesgafta University. 2023. No. 3 (217). P. 422 – 426.
7. Shakamalov G.M. Improving sports skills in various sports: teaching aid. Chelyabinsk: "A. Miller Library", 2021. 72 p.
8. Shakamalov G.M. Improving sports skills in various sports: a teaching aid. Chelyabinsk: "A. Miller Library", 2021. 72 p.
9. Shakamalov G.M., Chernaya E.V. Physical training of students of a pedagogical university by means of gymnastics. Chelyabinsk: City-Print Printing House, IP Myakotin I.V, 2021. 79 p.
10. Eshpulatov F.R. Methods of physical training of students of a specialized university. Fan-Sportga. 2022. No. 8. P. 55 – 57.

Информация об авторах

Черная Е.В., доцент, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
Gena1861@yandex.ru

Захарова Н.А., старший преподаватель, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет

© Черная Е.В., Захарова Н.А., 2025