

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК

И.С. Багина, старший преподаватель
Вятский государственный университет
(Россия, г. Киров)

DOI:10.24412/2500-1000-2022-11-1-121-123

Аннотация. В статье обозначены проблемы по развитию скоростно-силовых способностей волейболисток. В настоящее время не существует единой системы работы по развитию скоростно-силовых способностей, но авторы выделяют некоторые группы упражнений, которые способствуют их развитию у волейболисток. В волейболе скоростно-силовые способности являются одной из главных двигательных способностей для достижения высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: волейбол, скоростно-силовые способности, прыгучесть, волейболистки, комплексы упражнений.

Современный волейбол – это атлетическая игра и требования, предъявляемые к волейболистам, самые высокие. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств. Высокий уровень прыжка дает возможность волейболисту эффективно выполнять такие технические приемы, нападающий удар, блок и подачу в прыжке.

Актуальность изучения развития скоростно-силовых способностей, как важной формы проявления скоростных и силовых качеств волейболистов определяется тем, что данное физическое качество является наиболее значимым при подготовке молодых волейболисток [3].

Успешное выполнение игровых задач во многом зависят от способности волейболиста в течение всей игры высоко и быстро прыгать, выполнять рывки, постоянно осуществлять активные технико-тактические действия, то есть его скоростно-силовых возможностей [4].

Скоростно-силовые способности обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве и проявляются при различных режимах мышечного сокращения. Взрывная сила – это развитие максимальных напряжений в минимально короткое время-прыжок, является наиболее распространенной.

Прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств,

определяющее скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, тем выше начальная скорость взлета. Скорость и сила – основа прыжка [1].

Успех волейболистов в овладении техникой и тактикой игры во многом зависит от умелого выбора и применения специальных упражнений, одни из которых направлены на развитие физических способностей, необходимых для игры в волейбол, а другие способствуют более быстрому и правильному овладению структурой технического приёма.

Проанализировав литературные источники, мы выявили, что в волейболе скоростно-силовые способности являются одним из главных качеств для достижения высоких результатов. Так как волейболистам постоянно надо передвигаться по площадке, применять силу при выполнении нападающего удара, реагировать на резко меняющиеся условия игры и, как следствие, совершать игровые действия проявляя свои скоростно-силовые способности.

Современная литература предоставляет достаточно много упражнений, которые направлены на развитие скоростно-силовых способностей, но авторы не создают отдельные методики по развитию этих способностей, некоторые даже не выделяют их как самостоятельный раздел. Довольно часто в литературе можно встретить разработанные, готовые комплексы

на развитие отдельно силовых или отдельно скоростных способностей, но комплексов на развитие скоростно-силовых способностей нет. Мы пришли к выводу, что при изучении современного состояния системы подготовки волейболисток можно заметить противоречие: в настоящее время не существует единой системы работы по развитию скоростно-силовых способностей, но авторы выделяют некоторые группы упражнений, которые способствуют развитию скоростно-силовых способностей у волейболисток [2].

Занятия волейболом является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития. Постоянное повышение требований к уровню спортивного мастерства волейболистов вынуждает тре-

неров к поискам путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. Волейболист высокого класса – это всесторонне развитый атлет, обладающий силовой и скоростной выносливостью, «взрывной» силой, прыгучестью, гибкостью, умением ориентироваться в сложной игровой обстановке.

В педагогическом эксперименте приняли участие девушки 13-14 лет, посещающие секцию по волейболу в ПГТ Верхошижемье Кировской области.

Сравнение показателей скоростно-силовых способностей волейболисток в контрольной и экспериментальной группах в начале педагогического эксперимента (n=6).

Таблица 1.

Тесты	КГ	ЭГ	T (2,23)	P
Подъем туловища из положения лежа на спине, руки скрестно на груди (1мин) (кол-во раз)	39,3 ±2,47	40,3 ±2,265	0,28	≥0,05
Бег на 60м с низкого старта (сек)	10,9 ±0,4	11,2 ±0,8	0,6	≥0,05
Прыжки на скакалке за 30 сек (кол-во раз)	44,8 ±2,8	44,6±3,2	0,05	≥0,05

По всем тестам в начале эксперимента имеются недостоверные показатели $P \geq 0,05$, группы однородны.

За время эксперимента проведено 72 тренировки, продолжительностью по 90 минут.

Комплексы упражнений, проводимые в экспериментальной группе во время педагогического эксперимента:

№1. 1. Прыжки через скамейку правым и левым боком, толчком с двух ног (3 подхода по 20 прыжков, отдых 1 мин).

2. Выпрыгивания из приседа (3 подхода по 20 прыжков, отдых 1 мин).

3. Лежа на животе, подъем туловища (3 подхода по 12 раз, отдых 30 сек).

4. Поднимание ног лежа на спине (3 подхода по 15 раз, отдых 45 сек).

5. Бег от лицевой до линии нападения (3 подхода по 3 раза, отдых 1 мин).

№2. 1. Прыжки с подтягиванием коленей к груди (3 подхода по 20 прыжков, отдых 30 сек).

2. прыжки в длину без остановки по прямой (3 подхода по 7 прыжков, отдых 15-20 сек).

3. Бег из разных и.п. до средней линии (3 подхода, отдых 1 мин).

4. Передвижение на руках, ноги держит партнер 6 метров (3 подхода).

5. Прыжки имитация нападающего удара с утяжелителями 1 кг (3 подхода по 35 раз на каждую руку, отдых 1 мин).

Сравнение показателей скоростно-силовых способностей волейболисток в контрольной и экспериментальной группах в конце педагогического эксперимента (n=6)

Таблица 2.

Тесты	КГ	ЭГ	T (2,23)	P
Подъем туловища из положения лежа на спине, руки скрестно на груди (1мин) (кол-во раз)	41,1 ±2,29	50,6 ±2,28	2,36	≤0,05
Бег на 60м с низкого старта (сек)	10,8 ±0,38	9,6 ±0,37	2,4	≤0,05
Прыжки на скакалке за 30 сек (кол-во раз)	47,3 ±3,2	58,3±3,2	2,4	≤0,05

За время проведения эксперимента все результаты существенно изменились, так показатели скоростно-силовых способностей у волейболисток в контрольной группе:

1) подъем туловища из положения лежа на спине, руки скрестно на груди за 1 минуту увеличился на 1,8 раза, где прирост составил 4,6%;

2) бег на 60 м с низкого старта (сек) увеличился на 0,1 сек., прирост составил 0,9%;

3) прыжки на скакалке за 30 сек. на 2,5 раза, соответственно прирост составил 5,6%.

Изменение показателей скоростно-силовых способностей у волейболисток в экспериментальной группе:

1) подъем туловища из положения лежа на спине, руки скрестно на груди за 1 минуту увеличился на 10,3 раза, где прирост составил 25,5%;

2) бег на 60 м с низкого старта (сек) увеличился на 1,6 сек., прирост составил 14%;

3) прыжки на скакалке за 30 сек. на 13,7 раза, соответственно прирост составил 30,7%.

Таким образом, полученные результаты в ходе педагогического эксперимента позволяют говорить об эффективности составленных комплексов упражнений для повышения скоростно-силовых способностей волейболисток, которые могут в дальнейшем применяться на практике в общеобразовательных учреждениях и системе дополнительного образования.

Библиографический список

1. Беляев, А.В. Прыжковая подготовка волейболистов в подготовительном периоде на основе анализа их соревновательной деятельности / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 37-38.

2. Лях В.И., Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. – М.: АСТ, 1998. – 272 с.

3. Поливаев, А.Г., Экспериментальное обоснование модели спортивно- ориентированного физического воспитания в общеобразовательной школе // Международный научно-исследовательский журнал = Research Journal of International Studies. – 2012. – № 5-3 (5). – С. 47-49.

4. Фролова, Н.Е., Образовательная программа по волейболу для детей 13-18 лет: учебная программа. – Санкт-Петербург: ГБОУ СОШ №193 Центрального района Санкт-Петербурга, 2014. – 37 с.

DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF VOLLEYBALL

I.S. Bagina, Senior Lecturer
Vyatka State University
(Russia, Kirov)

Abstract. *The article outlines the problems of the development of speed and strength abilities of volleyball players. Currently, there is no unified system of work on the development of speed and strength abilities, but the authors identify some groups of exercises that contribute to their development in volleyball players. In volleyball, speed and strength abilities are one of the main motor abilities for achieving high sports results.*

Keywords: *volleyball, speed-strength abilities, jumping ability, volleyball players, exercise complexes.*