

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Шамсутдинова Айзиряк Мунировна

студент, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, РФ, г. Казань

Данилова Галина Рауфовна

канд. пед. наук, доцент, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, РФ, г. Казань

Актуальность. Средний школьный возраст считается одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности человека. Двигательная активность в этом возрасте играет огромную роль в комплексном развитии организма ребенка.

В этом возрасте более интенсивно развиваются физические качества. Особое место в развитии двигательных качеств занимают скоростно-силовые, высокий уровень развития которых имеет большое значение как при овладении рядом сложных профессий, так и при достижении высоких результатов в волейболе.

Данные научно-методической литературы и спортивная практика показывают, что развитие скоростно-силовых качеств в зрелые годы - сложный и малоэффективный процесс, тогда как средний школьный возраст создаёт для этого благоприятные предпосылки.

Известно, что возраст 13-14 лет характеризуется высокой степенью сенситивности в отношении тренирующих воздействий, направленных на развитие беговых координаций и вместе с тем на развитие физических качеств, детерминирующих формирование способности к высокой степени концентрации усилий в разных фазах прыжка, метания, бега на скорость.

В этой связи становится понятной актуальность исследования, которая состоит в том, чтобы разработать тренировочную программу, рассчитанную на интенсивное развитие скоростных качеств, проявляемых в волейболе, используя которую можно было бы обеспечить быстрый прирост развития этих качеств.

Цель исследования - Теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность применения комплексов упражнений для развития скоростно-силовых способностей волейболистов 13-14 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании принимали участия 20 волейболистов, которые были разделены на две группы (экспериментальная и контрольная).

С целью определения показателей скоростно- силовых способностей у волейболистов мы использовали следующие тесты:

1. тест «Прыжок в длину с места».
2. тест «Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами»
3. тест «Подъем туловища из положения лежа».
4. тест «Метание набивного мяча 1 кг стоя из-за головы двумя руками».

В начале исследования было проведено тестирование, где были выявлены исходные показатели скоростно-силовых способностей волейболистов 13-14 лет (таблица 1).

Таблица 1

**Исходные показатели развития скоростно-силовых способностей волейболистов
13-14 лет экспериментальной и контрольной групп**

№ п/п	«Прыжок в длину с места» (см)		«Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами» (см)		«Подъем туловища из положения лежа» (количество раз)		«Бег 30 м» (с)			наб к го р
	I	II	I	II	I	II	I	II		
1.	190,2	190,1	42,0	41,9	17	17	6,00	6,01		13,5
2.	189,9	189,3	41,8	42,0	17	18	6,01	6,20		12,7
3.	198,1	198,2	42,2	42,1	2	16	6,21	6,20		12,1
4.	187,5	187,0	41,9	41,8	16	18	6,00	6,09		12,4
5.	188,0	187,4	42,1	42,2	17	17	6,19	6,20		13,2
6.	188,2	188,0	42,4	42,3	18	18	6,03	6,00		13,6
7.	189,0	190,1	42,3	42,3	16	16	6,10	6,09		13,5
8.	189,2	189,0	42,5	42,2	17	17	6,00	6,01		13,0
9.	187,0	187,5	42,0	42,5	16	16	6,10	6,08		13,0
10.	186,5	185,9	42,6	42,3	17	16	6,10	6,20		13,2
X	189,4	189,25	42,18	42,16	16,9	16,9	6,07	6,11		13
Sx	3,30	3,43	0,23	0,21	0,74	0,88	0,08	0,09		0,49

Примечание: I – контрольная группа, II – экспериментальная группа.

Как видно из таблицы 2, показатели тестируемых в контрольной и экспериментальной группе на первом этапе исследования практически не отличаются.

На протяжении 5 месяцев с октября 2018 года по март 2019 года в учебно-тренировочном процессе волейболистов мы применяли 4 разработанных комплексов упражнений, которые применялись в начале основной части учебно-тренировочного занятия по 20-25 минут на четырех из пяти тренировок в неделю, комплексы чередовались.

Первый день микроцикла мы применяли первый комплекс упражнения на развития скоростной силы мышц рук и плечевого пояса.

Второй день микроцикла применяли комплекс № 2 на развитие скоростной силы мышц туловища.

Третий день микроцикла, применяли комплекс №3, на развитие прыгучести.

Четвертый день микроцикла применяли комплекс упражнения на развития скоростно-силовых способностей волейболистов.

В конце исследования, измерив скоростно-силовых показателей волейболистов 13-14 лет экспериментальной и контрольной группах, мы провели повторный анализ для проверки эффективности разработанных комплексов упражнений (таблица 2).

Таблица 2.

Показатели скоростно-силовых способностей волейболистов 13-14 лет в конце эксперимента

№ п/п	«Прыжок в длину с места»(см)		«Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами»(см)		«Подъем туловища из положения лежа» (кол-во раз)		«Бег 30 м.»(с)		«Метание набивного мяча»(кг ст. голо)
	I	II	I	II	I	II	I	II	
1.	194,3	191,0	44,6	42,2	21	18	5,70	6,00	14,9
2.	194,0	190,5	44,3	42,6	20	18	5,86	6,09	13,7
3.	200,9	199,0	43,9	42,4	22	17	6,00	6,10	13,5
4.	191,5	188,5	44,7	42,2	19	18	5,75	6,01	13,6
5.	191,6	189,0	44,5	42,5	21	19	5,90	6,10	14,3
6.	193,5	189,3	45	43,1	22	19	5,70	5,95	14,0
7.	194,2	190,0	45,1	42,3	20	17	5,85	6,00	14,2
8.	192,9	189,9	44,8	43	20	17	5,72	5,95	14,0
9.	192,5	189,8	45,1	43,2	19	17	5,79	5,97	14,1
10.	189,9	184,0	45	43	21	18	5,80	6,00	14,2
X	193,53	190,1	44,7	42,65	20,5	17,8	5,81	6,02	14,05
Sx	2,95	3,68	0,39	0,40	1,08	0,79	0,10	0,06	0,40

Примечание: I –контрольная группа, II –экспериментальная группа.

После проведенного эксперимента улучшились результаты в упражнении - «Прыжок в длину с места» (см), так показатели ЭГ с 189,4 см до 193,53 см, а в КГ с 189,25 см до 190,1 см.

В тесте «Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами» (см) у волейболистов контрольной группы средний показатель был равен 42,65 см, а у экспериментальной группы 44,7 см.

В тесте «Подъем туловища из положения лежа» в экспериментальной группе средний результат 20,5 раз, в контрольной 17,8 раз.

Анализ результатов упражнения «Метание набивного мяча 1 кг стоя из-за головы двумя руками» у ЭГ в начале эксперимента физические показатели составляли 13 м, в конце эксперимента – 14,05 м. В КГ показатели улучшились с 12,96 метров на 13,1 м.

Как показали наши исследования, за время эксперимента, скоростно- силовые способности волейболистов, задействованных в эксперименте, значительно улучшилось, как в контрольной, так и в экспериментальной группах произошли улучшения результатов, однако в экспериментальной группе они были более высокие.

ВЫВОДЫ

В нашем исследовании экспериментальным путем была проверена эффективность применения комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей волейболистов.

Исходные показатели скоростно-силовых способностей у волейболистов 13-14 лет экспериментальной и контрольной группы на первом этапе исследования практически не отличаются.

Как показали наши исследования, за время эксперимента, физическая подготовленность волейболистов, задействованных в эксперименте, значительно улучшилась как экспериментальной так и контрольной групп, однако в экспериментальной группе улучшения были более высокими.

Таким образом, можно констатировать, что специальный нами разработанный комплекс упражнений, в наших исследованиях, позволяет улучшить показатели развития скоростно-силовых способностей волейболистов 13-14 лет.

Список литературы:

1. Акимова М.К. Психофизиологические особенности. – М.: Физкультура и спорт, 1999.- 378 с.
2. Ашмарин Б.А. Педагогика физической культуры. – СПб: ЛГОУ, 1999. – 523 с.
3. Ашмарин Б.А., Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1990 г. - 235с.
4. Блинов Н.Г., Игишева Л.Н., Практикум по психофизиологической диагностике. - М.: Физкультура и спорт, 2000 г. - 200с.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1997. – 216 с.