

ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

В.А. Шамич, 4 курс

*Научный руководитель – М.В. Гаврилик, старший преподаватель
Полесский государственный университет*

Введение. Современные исследования в теории спорта показывают, что повышение общей и специальной физической подготовки, развивая физические качества спортсменов, положительно влияет на прирост их спортивного результата в избранном виде спорта. Исследования, связанные с физической подготовкой в различных видах спорта, показали, что для достижения высокого спортивного наряда с разносторонним развитием всех физических качеств необходимо развитие специальных физических, которые играют важную роль в решении специфических задач в избранном виде спорта [1].

Современный волейбол характеризуется высоким уровнем двигательной активности волейболистов. Эффективное выполнение игровых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций основано на высоком уровне развития специальных физических качеств [2].

Знание основных теоретических и практических вопросов по управлению подготовкой спортсменов-волейболистов помогает строить тренировочный процесс более рационально. Качество и уровень развития физических способностей играют большую роль как на начальных этапах тренировок, так и на этапе спортивного совершенствования [3]. Поэтому возможность совершенствования специальных физических качеств, наравне с другими видами подготовки, играет большую роль в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности [4].

Объектом исследования являлась специальная физическая подготовка волейболистов.

Предмет исследования: физические упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств волейболистов.

Целью исследования являлось повышение уровня специальной физической подготовленности волейболистов.

Для достижения цели исследования сформулированы следующие задачи:

1. Оценить уровень специальной физической подготовленности волейболистов.
2. Разработать комплексы упражнений, направленных на повышение специальной физической подготовленности волейболистов.

Организация исследования. Для решения задач исследования проводился педагогический эксперимент, в котором приняли участие 24 волейболиста, студента спортивного отделения УО «ПолесГУ». Возраст участников составлял – 18-22 лет, все они имели спортивную квалификацию не

ниже 2 взрослого разряда. Длительность эксперимента составляла один учебный год (сентябрь 2020 - июнь 2021).

На протяжении учебного года все участники эксперимента посещали учебно-тренировочные занятия три раза в неделю по 2 часа.

Для достижения цели исследования были разработаны комплексы упражнений, направленные на повышение общей и специальной подготовленности волейболистов, которые включали в себя: прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки через гимнастические скамейки на одной и двух ногах, упражнение «Берпи», выпрыгивания из приседа, разновидности челночного бега. Комплексы использовались на каждом учебно-тренировочном занятии.

Для определения изменений, произошедших на протяжении эксперимента на начальном (сентябрь) и заключительном (июнь) этапах проводилось педагогическое тестирование уровня специальной физической подготовленности по следующим показателям: бег «елочкой» (92 м), бег 30м, прыжок в длину, прыжок в высоту. Данные, полученные в ходе педагогического эксперимента представлены в таблице.

Таблица – Динамика специальной физической подготовленности волейболистов (n=24)

Показатели	До эксп.	После эксп.	Достоверность различий
Елочка (92 м), с	24,3±0,4	22,1±0,2	p≤0,05
Бег 30м, с	4,7±0,9	4,30±0,4	p≤0,05
Прыжок в длину, см	251±5,4	262±5,1	p≤0,05
Прыжок в высоту, см	49±7,4	58±6,1	p≤0,05

Как видно из таблицы после эксперимента имеются статистически достоверные различия в уровне специальной физической подготовленности волейболистов, что выразилось в наличии достоверных различий по всем исследуемым показателям.

Выводы. Следовательно, доказана эффективность разработанных нами комплексов физических упражнений, направленных на повышение специальной физической подготовленности волейболистов. Значит данные комплексы могут применяться в учебно-тренировочном процессе волейболистов, для повышения его эффективности.

Список использованных источников

1. Гаврилик М. В. Повышение эффективности выполнения нападающего удара у юных волейболисток // Здоровье для всех. – 2012. – С. 9-11.
2. Гаврилик М. В. Развитие скорости в игровых видах спорта //Здоровье для всех. – 2011. – С. 37-39.
3. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. Н. Спортивные игры. М.: Академия, 2010. 310 с.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2012. - 480 с.