

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

В.А. Шамич, магистрант, **Н.С. Ломец**, 3 курс, **И.С. Кредиков**, 4 курс
Научный руководитель – **М.В. Гаврилик**, к.п.н., доцент кафедры
Полесский государственный университет

Введение. Исследования, связанные с физической подготовкой в различных видах спорта, показали, что для достижения высокого спортивного мастерства наряду с разносторонним развитием всех физических качеств необходимо развитие специальных физических, которые играют важную роль в решении специфических задач в избранном виде спорта [1]. Физическая подготовка волейболистов является одним из важнейших видов подготовки игроков к соревновательной деятельности, поскольку уровень физической подготовленности спортсменов является основой технико-тактического мастерства игроков и команды в целом. Физическую подготовку рассматривают как часть всесторонней подготовки, имеющую направленность на развитие двигательных способностей, укрепление органов и систем организма, совершенствование его функций (Л. П. Матвеев, 1977, 1997; В. Н. Платонов, 1986, 1987 и др.).

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:

3. Оценить уровень специальной физической подготовленности волейболистов.
4. Разработать комплексы упражнений, направленных на повышение специальной физической подготовленности волейболистов.
5. Оценить эффективность комплексов упражнений, направленных на повышение специальной физической подготовленности волейболистов.

Организация исследования. Для решения задач исследования проводился педагогический эксперимент, в котором приняли участие 36 волейболистов.

В ходе исследования с сентября 2022 года по апрель 2023 года проведены серии педагогических экспериментов в учреждении образования «Полесский государственный университет» и учреждении образования «Пинский государственный аграрный технологический колледж» основной целью которых являлось обоснование и апробация комплексов упражнений направленных на развитие физических качеств волейболистов.

В педагогическом эксперименте приняли участие 18 студентов Полесского государственного университета, а также 18 учащихся «Пинского государственного аграрно-технологического колледжа». Участники были распределены по группам. Количество юношей составило 36 человек, из которых были сформированы экспериментальная группа 18 человека – ЭГ/ю (n=18), и контрольная группа 18 человек – КГ/ю (n=18).

Согласно планам учебно-тренировочных занятий и расписанию занятий в контрольных (КГ) и экспериментальных группах (ЭГ), количество часов занятий было одинаковым и составляло 210 часов в год, по 6 часов в неделю.

Занятия в контрольной группе (КГ) проводились по традиционной методике с преподавателем согласно учебной программе.

В экспериментальной группе (ЭГ) при организации учебно-тренировочных занятий в каждое занятие включались комплексы физических упражнений, направленные на развитие специальных физических качеств волейболистов.

Педагогический эксперимент проводился с целью определения влияния разработанных комплексов упражнений на специальную физическую подготовленность волейболистов.

Таблица – Динамика специальной физической подготовленности волейболистов экспериментальной и контрольной групп

| Тесты | КГ/ю до эксп. ($\bar{x} \pm \sigma$) | КГ/ю после эксп. ($\bar{x} \pm \sigma$) | Прирост, % | ЭГ/ю до эксп. ($\bar{x} \pm \sigma$) | ЭГ/ю после эксп. ($\bar{x} \pm \sigma$) | Прирост, % | Wэм п до эксп. | p | Wэм п после эксп. | p |
|--|--|---|------------|--|---|------------|----------------|-------|-------------------|-------|
| Челночный бег 6-3-3-6, с | 5,26±0,18 | 5,22±0,17 | 0,8% | 5,25±0,18 | 5,03±0,07 | 4,1% | 0,33 | >0,05 | 3,15 | ≤0,05 |
| Челночный бег 9-3-6-3-9, с | 7,92±0,26 | 7,82±0,21 | 1,3% | 7,85±0,29 | 7,59±0,17 | 3,3% | 0,84 | >0,05 | 3,27 | ≤0,05 |
| Прыжок вверх с места, см | 52,11±2,87 | 54,44±2,89 | 4,5% | 53,06±3,54 | 59±3,09 | 11,2% | 0,92 | >0,05 | 3,89 | ≤0,05 |
| Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя, м | 8,68±0,47 | 8,81±0,47 | 1,4% | 8,79±0,53 | 9,18±0,46 | 4,5% | 0,55 | >0,05 | 2,21 | ≤0,05 |
| Падения-перекаты, с | 10,37±0,66 | 10,22±0,62 | 1,4% | 10,29±0,67 | 9,76±0,57 | 5,2% | 0,46 | >0,05 | 2,10 | ≤0,05 |
| Бег 92 м "Елочка", с | 24,9±0,75 | 24,71±0,73 | 0,8% | 24,83±0,91 | 24,12±0,6 | 2,9% | 0,44 | >0,05 | 2,39 | ≤0,05 |
| Прыжки "до отказа", количество раз | 21,39±2,15 | 23,67±2,03 | 10,6% | 21,61±2,33 | 25,94±2,01 | 20,1% | 0,13 | >0,05 | 2,94 | ≤0,05 |

Для достижения цели исследования были разработаны комплексы упражнений, направленные на повышение 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 в экспериментальной группе.

Для определения изменений, произошедших на протяжении эксперимента на начальном (сентябрь) и заключительном (апрель) этапах проводилось педагогическое тестирование уровня специальной физической подготовленности волейболистов экспериментальной и контрольной групп по следующим показателям: челночный бег 6-3-3-6, челночный бег 9-3-6-3-9, прыжок вверх с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя, падения-перекаты, бег 92 м "Елочка", прыжки "до отказа". Данные, полученные в ходе педагогического эксперимента представлены в таблице.

Как видно из таблицы до начала эксперимента достоверных различий между экспериментальной и контрольной группами не имелось. После эксперимента имеются статистически достоверные различия в уровне специальной физической подготовленности волейболистов экспериментальной группы относительно контрольной группы, что выразилось в наличии достоверных различий по всем исследуемым показателям ($p \leq 0,05$).

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. Гаврилик М.В., Шамич В.А., Павлович А.Р. Повышение качества физического воспитания студентов в интегрированной физкультурно-спортивной среде /Пинские чтения: материалы I международной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 15-16 сентября 2022 г. / Министерство образования Республики Беларусь [и др.]; редкол.: В.И. Дунай [и др.]. Пинск: ПолесГУ, 2022./– С. 291-294
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2012. – 480 с.