

## **ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

**М.А. Шабатько**, 4 курс, **Е.А. Снитко**, 1 курс  
Научный руководитель – **М.В. Гаврилик**, к.п.н., доцент  
**Полесский государственный университет**

**Введение.** 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.).

Уровень развития современного волейбола 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].

Качество и уровень развития физических способностей играют большую роль как на начальных этапах тренировок, так и на этапе спортивного совершенствования [3]. Поэтому постоянное совершенствование 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.
3. оценить эффективность комплексов упражнений, направленных на повышение специальной физической подготовленности волейболистов.

**Организация исследования.** Для решения задач исследования проводился педагогический эксперимент, в котором приняли участие 24 волейболиста.

В ходе исследования с сентября 2024 года по апрель 2025 года проведены серии педагогических экспериментов в учреждении образования «Полесский государственный университет» и «Детско-юношеская спортивная школа г. Иваново» основной целью которых являлось обоснование и апробация комплексов упражнений направленных на развитие физических качеств волейболистов.

В педагогическом эксперименте приняли участие 12 студентов Полесского государственного университета, а также 12 учащихся «Детско-юношеская спортивная школа г. Иваново». Участники были распределены по группам. Количество юношей составило 24 человек, из которых были сформированы экспериментальная группа 12 человека – ЭГ/ю (n=12), и контрольная группа 12 человек – КГ/ю (n=12).

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 тренером по традиционной методике согласно учебной программе для ДЮСШ.

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<br>до эксп.<br>( $\bar{x} \pm \sigma$ ) | КГ/ю<br>после<br>эсп.<br>( $\bar{x} \pm \sigma$ ) | Прирост,<br>% | ЭГ/ю<br>до<br>эсп.<br>( $\bar{x} \pm \sigma$ ) | ЭГ/ю<br>после<br>эсп.<br>( $\bar{x} \pm \sigma$ ) | Прирост,<br>% | Wэм<br>п<br>до<br>эсп. | p     | Wэм<br>после<br>эсп. | p     |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------|------------------------|-------|----------------------|-------|
| Челночный бег<br>6-3-3-6, с                                                              | 5,26±<br>0,18                                | 5,22±<br>0,17                                     | 0,8%          | 5,25±<br>0,18                                  | 5,03±<br>0,07                                     | 4,1%          | 0,33                   | >0,05 | 3,15                 | ≤0,05 |
| Челночный бег<br>9-3-6-3-9, с                                                            | 7,92±<br>0,26                                | 7,82±<br>0,21                                     | 1,3%          | 7,85±<br>0,29                                  | 7,59±<br>0,17                                     | 3,3%          | 0,84                   | >0,05 | 3,27                 | ≤0,05 |
| Прыжок вверх<br>с места, см                                                              | 52,11±<br>2,87                               | 54,44±<br>2,89                                    | 4,5%          | 53,06±<br>3,54                                 | 59±<br>3,09                                       | 11,2<br>%     | 0,92                   | >0,05 | 3,89                 | ≤0,05 |
| Бросок набив-<br>ного мяча дву-<br>мя руками из-<br>за головы из<br>положения<br>сидя, м | 8,68±<br>0,47                                | 8,81±<br>0,47                                     | 1,4%          | 8,79±<br>0,53                                  | 9,18±<br>0,46                                     | 4,5%          | 0,55                   | >0,05 | 2,21                 | ≤0,05 |
| Падения-<br>перекаты, с                                                                  | 10,37±<br>0,66                               | 10,22±<br>0,62                                    | 1,4%          | 10,29±<br>0,67                                 | 9,76±<br>0,57                                     | 5,2%          | 0,46                   | >0,05 | 2,10                 | ≤0,05 |
| Бег 92 м<br>"Елочка", с                                                                  | 24,9±<br>0,75                                | 24,71±<br>0,73                                    | 0,8%          | 24,83±<br>0,91                                 | 24,12±<br>0,6                                     | 2,9%          | 0,44                   | >0,05 | 2,39                 | ≤0,05 |
| Прыжки "до<br>отказа", коли-<br>чество раз                                               | 21,39±<br>2,15                               | 23,67±<br>2,03                                    | 10,6<br>%     | 21,61±<br>2,33                                 | 25,94±<br>2,01                                    | 20,1<br>%     | 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. Гаврилик, М.В. Инновационный подход к организации физического воспитания студентов / М.В. Гаврилик // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры : сборник научных трудов / Белорусский государственный университет физической культуры; гл. ред. С. Б. Репкин. - Минск : БГУФК, 2022. - Вып. 25. - С. 113-120.