

**ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ДИНАМИЧЕСКОГО МЕТОДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО–СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 16–18 ЛЕТ***В.С. Селиверстов, 5 курс**Научный руководитель – А.Г. Поливаев, ст. преподаватель  
Ишимский государственный педагогический институт им П.П. Ершова,*

Подготовка учителя физической культуры существенно претерпела изменения в последние десятилетия. Теперь от учителя требуется знание не только учебной программы, но и внепрограммного материала для эффективной организации процесса обучения и повышения мотивации к занятиям. В рамках спортивно–ориентированного подхода в физкультурном образовании [4] учитель должен знать технологию тренировки в каком–либо виде спорта, например, в волейболе.

В данной ациклической командной игре мышечная работа носит точно–координационный, скоростно–силовой характер. При малых размерах и ограничении касаний мяча, выполнение всех технических и тактических элементов требует точности и целенаправленности движений [2].

Современный уровень развития волейбола требует нового уровня развития физических качеств у спортсмена, но в теоретическом плане в специальной литературе по волейболу недостаточно обоснованной системы взглядов, регламентирующей скоростно–силовую подготовку с учетом возраста, пола, спортивной квалификации волейболистов, периодов годичного цикла тренировки [1].

Поэтому мы можем выделить **противоречие** между повышением требований к уровню развития скоростно–силовых способностей в современных условиях с одной стороны, и недостаточностью существующих методик развития скоростно–силовых качеств волейболисток – с другой. Данное противоречие актуализирует **проблему** совершенствования скоростно–силовой способности волейболисток с использованием специфических средств и методов.

**Цель исследования** – экспериментально обосновать методику развития скоростно–силовых способностей студенток – волейболисток на основе динамического метода на этапе спортивного совершенствования.

Для достижения цели исследования можно выделить следующие **задачи**:

1. Определить исходный уровень скоростно–силовых способностей волейболисток 16–18 лет.
2. Разработать и теоретически обосновать методику развития скоростно–силовых способностей волейболисток студенческих команд на основе динамического метода.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что развитие скоростно–силовых качеств у волейболисток будет эффективно при преимущественном использовании динамического метода и применении дифференцированных комплексов упражнений "взрывного" характера, направленные на проявление быстрой силы.

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы нами был использован комплекс **методов:** анализ и обобщение данных литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики

Одна из ведущих ролей в процессе воспитания быстроты принадлежит методу **динамических усилий**, который направлен на развитие способностей к проявлению большей силы в условиях быстрых движений (динамическая сила). Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением, с максимальной скоростью и полной амплитудой. Упражнение при этом сочетаются с упражнениями, которые по своей структуре – соответствуют основному спортивному навыку. Это позволяет одновременно совершенствовать спортивную технику и развивать необходимое для избранного вида спорта физическое качество. Этот метод тренировки очень хорош для увеличения скорости развития усилия и взрывной силы, а также для тренировки ЦНС. Иногда его называют методом сопряжённых воздействий [3].

Проведенное нами педагогическое тестирование волейболисток 16–18 лет на выявление исходных показателей скоростно–силовой способности испытуемых и первичные результаты влияния экспериментальной методики показали, что исходный средний показатель прыжка в длину у волейболисток 16–18 лет составляет 170,2 сантиметров, промежуточный средний результат состав-

ляет 175,2 сантиметров. Абсолютный прирост присутствует, он составляет 5,06 сантиметров. Различия в показателях теста достоверны при уровне  $p < 0,05$ .

Исходный средний показатель прыжка в высоту составляет 35,6 сантиметров, а промежуточный средний результат составил 37,6 сантиметров, абсолютный прирост присутствует и в прыжке в высоту он составляет 2 сантиметра, и различия в показателях теста достоверны при уровне  $p < 0,05$ . А вот в беге на 6 метров исходный средний показатель составляет 2,03 секунды, промежуточный средний результат составляет 1,80 секунд, а абсолютный прирост отрицательный  $-0,27$  секунды, и различия в показателях теста не достоверны при уровне  $p > 0,05$ .

По результатам таблицы можно говорить о том, что методика эффективна уже сейчас, но необходима более длительная проверка эффективности методики.

На основе проведенного исследования мы можем заключить следующее:

Тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей волейболисток показало, что в прыжке в длину с места абсолютный прирост составил 5,06 см (при  $p < 0,05$ ). Достоверным прирост является и в выпрыгивание вверх с места, который составляет 2 см (при  $p < 0,05$ ). Это говорит о том, что методика в целом положительно повлияла на уровень развития скоростно-силовых способностей, несмотря на короткий промежуток ее проведения. А вот в беге на 6 м абсолютный прирост составил  $-0,27$  с. и различия в показателях теста не достоверны при уровне  $p > 0,05$ .

Таким образом, наша гипотеза частично подтвердилась. Данный факт, скорее всего, связан с тем, что начальный уровень скоростно-силовой способности был у них ниже и методика более привязана к специфике игровой и соревновательной деятельности.

### **Список использованных источников**

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [текст] / Б.А. Ашмарин – М.: Физкультура и спорт, 1978 – 231 с.
2. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов [текст] / В.В. Кузнецов. – М.: ФиС, 1970. – 208 с.
3. Кузнецов, В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена [текст] / В.В. Кузнецов. – М.: Сов. Россия, 1975. – 208 с.
4. Поливаев, А.Г. Экспериментальное обоснование модели спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательной школе [текст] / А.Г. Поливаев // Международный научно-исследовательский журнал = Research Journal of International Studies. – 2012. – №5–3(5). – С.47–49.