

УДК 7.092

*Жилина Л.В.,
доцент кафедры «Спортивных
дисциплин» Белгородский
государственный национально
исследовательский университет
Россия, г. Белгород
Акульшин А.А.,
тренер преподаватель
МБУДО «Краснояружская ДЮСШ»
Россия, Белгородская область*

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТО-СИЛОВЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ**

***Аннотация:** Статья посвящена изучению скоростно-силовых способностей волейболистов. Также разработана методика, направленная на развитие скоростно-силовых способностей волейболистов 14-15 лет. В данной статье проверена на практике эффективность разработанной методики.*

***Ключевые слова:** волейбол, скоростно-силовые способности, игроки, физическая подготовка, соревнования.*

***Annotation:** the Article is devoted to the study speed and strength abilities of volleyball players. A methodology has also been developed aimed at developing the speed and strength abilities of volleyball players aged 14-15 years. In this article, the effectiveness of the developed method is tested in practice.*

***Key words:** volleyball, speed and strength abilities, setter, players, physical training, competitions.*

Физическая подготовка служит первоосновой успешности обучения навыкам игры в волейбол и неуклонного повышения уровня спортивного мастерства волейболистов на всем протяжении многолетней подготовки. Это объясняется тем, что в основе технико-тактических действий, непосредственно обеспечивающих спортивный результат в волейболе, лежат закономерности двигательной деятельности как совокупности двигательных действий и отдельных движений (Ю.Д. Железняк, 2004).

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям человека. Игра, продолжающаяся до 2,5 часов, насыщена различными техническими приемами: внезапными, быстрыми перемещениями, падениями, прыжками, кувырками. Это требует всестороннего развития физических качеств волейболиста – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

Подготовка юных волейболистов – сложный, многогранный и длительный процесс. В настоящее время, волейбол развивается в направлении все большего ускорения темпа игры, и требует от волейболистов все более эффективных средств и методов подготовки. Для успешного выполнения многообразных игровых приемов у волейболистов, с ранних этапов подготовки, необходимо развивать скоростно-силовые способности.

Цель работы состояла в разработке и экспериментальном обосновании методики, направленной на развитие скоростно-силовых способностей у юных волейболистов, занимающихся в школьной секции.

Объект исследования – процесс физической подготовки волейболистов 14-15 лет.

Предмет исследования - методика развития скоростно-силовых способностей волейболистов 14-15 лет, занимающихся в школьной секции.

Задачи исследования:

1. Изучить специальную литературу по теме исследования.

2. Разработать экспериментальную методику, направленную на развитие скоростно-силовых способностей волейболистов 14-15 лет, занимающихся в школьной секции.

3. Определить эффективность разработанной методики.

Гипотеза исследования: предполагалось, что использование волейбольных (игровых) упражнений в учебно-тренировочном процессе позволит повысить скоростно-силовые способности школьников 14-15 лет, занимающихся в секции волейбола.

Новизна работы состояла в том, что в результате исследований апробирована и экспериментально проверена методика развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов в школьной спортивной секции, а так же получены новые данные о скоростно-силовой подготовке занимающихся в школьной секции волейбола.

Педагогический эксперимент проводился на базе спортивного зала ОГБОУ «Краснояржская СОШ» Белгородской области. В экспериментальной группе участвовали испытуемые в возрасте 14-15 лет, в количестве 12 человек под руководством тренера Акульшина А.А. Учебно-тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю, а экспериментальная методика внедрялась в тренировочный процесс 2 раза в неделю.

Для проведения педагогического эксперимента нами была разработана методика развития скоростно-силовых способностей школьников 14-15 лет, занимающихся в школьной секции волейбола. Методика основана на использовании волейбольных (игровых) упражнений с мячом. Упражнения были как индивидуальные, так и групповые.

Постепенно увеличивалась продолжительность серий, количество серий и уменьшались паузы отдыха, речь идет о незначительных временных интервалах. После выполнения упражнений для данного тренировочного дня далее решалась основная задача тренировки.

В конце тренировки нами использовались игры неполными составами,

групповые упражнения в нападении и защите. Игра уменьшенными и полными составами. При достижении счета 5, 10, 15, игра останавливалась и волейболисты обеих команд выполняли однократно, в каждой паузе, упражнения определенного тренирующего воздействия.

Комплекс волейбольных упражнений для развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов (упражнения с волейбольными мячами):
 Перед началом эксперимента было проведено предварительное тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей волейболистов 14-15 лет экспериментальной группы. После предварительного тестирования в экспериментальную группу была внедрена разработанная методика развития скоростно-силовых способностей школьников 14-15 лет, занимающихся в школьной волейбольной секции, которая продолжалась 6 месяцев с октября 2020 года по март 2021 года.

Таблица 1

*Динамика развития скоростно-силовых способностей
 испытуемых экспериментальной группы в ходе эксперимента*

Название теста	Экспериментальная группа		Достоверность (p)
	До эксперимента	После эксперимента	
1.Бег 30 м, (сек)	4,78±0,04	4,61±0,05	<0,05
2.Прыжок в длину с места, (см)	217,8±1,6	226,6±1,6	<0,05
3.Прыжок в верх с места, (см)	58,5±0,6	65,5±0,8	<0,05
4.Метание набивного мяча весом 1 кг, стоя, (м)	13,50±0,14	13,96±0,17	<0,05

Организация и проведение педагогического эксперимента, позволили установить, что в тесте «бег 30 м» результаты экспериментальной группы увеличились на 0,17 сек (с 4,78 сек до 4,61 сек). Обработка результатов с помощью методов математической статистики показала, что у испытуемых экспериментальной группы выявлены достоверные изменения ($P < 0,05$).

В тесте «прыжок в длину с места» у испытуемых также увеличились среднегрупповые показатели прыжка в длину на 8,8 см (с 217,8 см до 226,6 см).

В тесте «прыжок вверх с места толчком двух ног» результаты в экспериментальной группе в конце эксперимента улучшились на 7 см (с 58,5 см до эксперимента и 65,5 см после эксперимента). У испытуемых экспериментальной группы выявлены достоверные результаты со степенью значимости ($P < 0,05$).

В тесте «метание набивного мяча» прирост результатов у испытуемых составил 0,46 см (с 13,50 см до 13,96 см).

Сравнивая результаты до и после эксперимента, мы видим положительную динамику результатов в развитии скоростно-силовой подготовки юных волейболистов и можем утверждать, что выявлены достоверные результаты со степенью значимости ($P < 0,05$) во всех тестах итогового тестирования.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная нами методика развития скоростно-силовых способностей волейболистов 14-15 лет является эффективной.

Необходимо отметить, что повысились результаты соревновательной деятельности юных волейболистов в Первенстве Белгородской области среди общеобразовательных учреждений. В сезоне 2021 года испытуемые заняли 4 место – это лучший результат за последние 5 лет.

Использованные источники:

1. Воробьева Е.А., Анатомия и физиология /Е.А. Воробьева - М.:

Медицина, 2007. – 179 с.

2. Железняк Ю.Д., Волейбол в школе: пособие для учителя / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. - М.: Просвещение, 1989. - 128 с.

3. Железняк Ю.Д., Спортивные игры: Техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Издательский центр Академия, 2004. – 520 с.

4. Ковалев В.Д., Волейбол в школе : учебное пособие / В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – М. : Просвещение, 2015. – 111 с.

5. Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки/Л.П. Матвеев. –М.: Физкультура и спорт, 1991. – 280с.

6. Филин В.П., Воспитание физических качеств у юных спортсменов: учебное пособие / В.П. Филин. - М. : ФиС, 2014. - 304 с.