

УДК 7.092

Жилина Л.В.,

**доцент кафедры «Спортивных дисциплин» Белгородский
государственный национально исследовательский университет**

Россия, г. Белгород

Герцев Д.Р.,

**менеджер Волейбольного
клуба «Белогорье»**

Россия, г. Белгород

Марченко М.А.,

**учитель физической культуры
лицея №9**

Россия, г. Белгород

Марченко А.Н.,

**учитель физической культуры
МБОУСОШ Корочанского района**

Россия, г. Белгород

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

***Аннотация:** Статья посвящена изучению развития силовых способностей студентов, занимающихся волейболом. Также разработана методика развития силовых способностей студентов и в ходе педагогического эксперимента, выявлена ее эффективность, также разработаны практические рекомендации для развития силовых способностей студентов, занимающихся волейболом. В данной статье проверена на практике эффективность разработанной методики.*

Ключевые слова: волейбол, упражнения, соревнования, выносливость, эффективность.

Annotation: The article is devoted to the study of the development of strength abilities of students engaged in volleyball. A methodology for the development of students' strength abilities was also developed during the pedagogical experiment, its effectiveness was revealed, and practical recommendations for the development of students' strength abilities engaged in volleyball were also developed. In this article, the effectiveness of the developed methodology is tested in practice.

Key words: volleyball, exercises, competitions, endurance, efficiency.

Развитие многих специальных физических качеств волейболистов зависит от силовых способностей. В научно-методической литературе можно наблюдать большое описание средств и методов развития силовых способностей. Однако методика развития силовых способностей с учетом значимых форм проявления силы и мышц, в которых важно это проявление, практически отсутствует.

Цель работы: оптимизировать тренировочный процесс, направленный на развитие силовых способностей у волейболистов студенческой команды.

Объект исследования: тренировочный процесс волейболистов студенческой команды.

Предмет исследования: методика развития силовых способностей у студентов, занимающихся волейболом.

Гипотеза: предполагалось, что определив наиболее значимые формы проявления силовых способностей, можно подобрать эффективные средства для их развития, что успешно скажется на соревновательной деятельности студентов.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Определить формы проявления силовых способностей, которые необходимы волейболисту для успешной реализации технико-тактических действий в игровом процессе.

2. Выявить технические приемы, эффективная реализация которых зависит от силовых способностей и мышц, которые задействованы в этих двигательных действиях.

3. На основании полученных данных разработать методику развития силовых способностей студентов и в ходе педагогического эксперимента, выявить ее эффективность.

4. Разработать практические рекомендации для развития силовых способностей студентов, занимающихся волейболом.

Волейболисты в процессе игры выполняют различные технические приемы, такие как: подача, передача, атакующий удар и блокирование.

Все эти технические действия требуют хорошего уровня развития силовых и других физических качеств, наиболее значимыми формами проявления силовых способностей для волейболиста являются «взрывная сила» и «реактивная сила», чтобы определить основные технические приемы, эффективная реализация которых зависит от этих качеств мы провели опрос тренеров в количестве 20 человек, данные представлены далее в таблице 1.

Таблица 1

Технические приемы волейбола, зависящие от «взрывной и реактивной силы по социометрической шкале (n=20)

Формы силы	Технические элементы	Очень высокая (7 баллов)	Высокая (6)	Скорее высокая (5 баллов)	Средняя (4 балла)	Скорее низкая (3 балла)	Низкая (2 балла балла)	Очень низкая (1)	X среднее
Взрывная сила	Подача	8/56	5/30	6/30	1/4				6
	Передача				8/32	8/24	4/8		3,2
	Блок	10/70	8/48	2/10					6,4
	Атакующий удар	12/84	8/48						6,6
Реактивная	Подача			3/15	3/12	12/36	2/4		3,4
	Передача					2/6	4/8	14/14	1,4
	Блок	12/84	6/36	2/10					6,5
	Атакующий удар	11/77	7/42	2/10					6,5

Как видно из данной таблицы «взрывная сила» имеет высокое значение при реализации атакующего удара 6,6 балла, высокую степень значения при выполнении блокирования 6,4 балла и подачи 6 баллов. На успешную реализацию передач, по мнению тренеров это форма проявления силы фактически не влияет 3,2 бала (скорее низкое значение).

«Реактивная сила» в свою очередь, по мнению респондентов, имеет высокое значение для эффективной реализации в игре атакующего удара и блокирования 6,5 балла, скорее низкое на выполнение подач 3,4 балла и очень низкое 1,4 балла передач.

Для определения достоверности предложенной нами методики, был организован педагогический эксперимент в группе студентов ПФСС. До и после эксперимента было проведено тестирование испытуемых экспериментальной группы. Тестирование прошло с использованием трех тестов, характеризующих основные формы проявления силовых способностей волейболистов в игре и основных мышц, от которых зависит эффективная реализация подач, атакующего удара и блока. Результаты тестирования уровня развития силовых способностей представлены в таблице 2.

Таблица 2

Динамика уровня развития силовых способностей студентов-волейболистов

тесты	группы	результат	P
1. Становая тяга (кг)	До	60,4	<0,05
	После	70,3	
2. Прыжок в вверх (см)	До	70,1	<0,05
	После	80,3	
3. Бросок набивного мяча (м)	До	15,7	<0,05
	После	17,9	

Как видно из таблицы 2 по всем тестам в экспериментальной группе отмечены приросты результатов. В тесте «становая тяга» до эксперимента результат составил 60,4 кг, а после эксперимента 70,3 кг, прирост результата составил 9,9 кг; в тесте «прыжок вверх» испытуемые улучшили результат и прирост составил 10,2 см; в тесте «бросок набивного мяча» показатели броска улучшились на 2 м 20 см.

Из данных таблицы можно сделать вывод, что предложенная нами методика эффективна, так как успешно прошла апробацию.

Обработка результатов показала, что выявлены достоверные различия ($P < 0,05$).

После внедрения разработанной методики в учебно-тренировочный процесс студентов группы ПФСС повысились результаты соревновательной деятельности. В спартакиаде НИУ «БелГУ», которая проходила в декабре 2022 года волейболисты факультета физической культуры заняли 1 место. В феврале 2023 года стали победителями межрегионального турнира, посвященного памяти судьи всесоюзной категории А.И. Коротеева и серебряными призерами межрегионального турнира, посвященного дню Отечества.

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.