

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БЛОКИРУЮЩИХ
ИГРОКОВ ВОЛЕЙБОЛЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Васильевой Александры Вячеславовны

Научный руководитель
Старший преподаватель

И.А. Суменков

Зав. кафедрой
кандидат педагогических наук, доцент

В.Н. Мишагин

Саратов 2021

Экспериментальная часть

Цель, задачи и методы исследования

Цель исследования - повысить уровень прыжковой подготовленности волейболисток 1 разряда на основе рационального соотношения объема тренировочной нагрузки различной направленности. Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Определить уровень и динамику прыжковой подготовленности волейболисток при выполнении блокирования.
3. Разработать и апробировать программу прыжковой подготовки волейболисток, включающую комплексы средств избирательной направленности.

Для достижения поставленной цели и решения задач нами использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Педагогический эксперимент.
3. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы по вопросу прыжковой подготовки волейболисток показал недостаточное освещение этой проблемы. Большинство авторов (Беляев А.В; Виера Б.; Стех М.) отмечают Постепенное значение прыжковой подготовки, от которой зависит эффективность выполнения таких элементов волейбола как подача в прыжке, Нападающий удар и блокирование. Однако, универсальной методики Развития прыгучести и прыжковой выносливости волейболисток не разработано.

А.В. Беляевым¹ в исследованиях проблемы прыжковой подготовки квалифицированных волейболистов проведен анализ соревновательной деятельности, в соответствии с которым даны рекомендации по объему прыжковых упражнений на разных этапах подготовки.

Остальные авторы (Виера Б.; Железняк Ю.Д.) приводят только классификацию средств скоростно-силовой подготовки, отдельным блоком которых являются прыжковые упражнения, имеющие разную структуру и направленность.

Организация исследования

Исследование проводилось на базе «ЦДЮСШ» г. Саратов (ул. Рахова д.124) в период с сентября по декабрь 2019 года.

В педагогическом эксперименте принимали участие 24 волейболистки 15-16 лет, имеющие спортивную квалификацию 1 разряд и занимающиеся в учебно-тренировочных группах на этапе углубленной специализации.

В целях определения оптимального соотношения упражнений различной направленности было разработано два варианта построения раздела тренировки, посвященного прыжковой подготовке.

Волейболистки одной из обследуемых нами команд занимались по программе, в которую были введены следующие инновации:

1. В план тренировочных занятий подбирались упражнения по преимущественному развитию физических качеств, а не по традиционной анатомической локализации.

2. Объем прыжковых упражнений был подобран так, что количество прыжков в разные тренировочные дни колебалось от 80 до 600. Общий недельный объем прыжковых упражнений достигал 1600-1700 прыжков.

3. В зависимости от направленности прыжковых упражнений величина отягощений составляла 10 до 40% от собственного веса спортсменок.

Результаты исследования и их обсуждение

Волейболистки 1 разряда тренируются 6 дней в неделю. В планы 1-ой и 4-ой тренировки были включены комплексы упражнений, направленные на развитие «взрывной» силы мышц ног, на 2-ой и 6-ой тренировке - на развитие прыжковой выносливости. На 5-ой тренировке спортсменки выполняли комплексы разнонаправленных упражнений: на развитие «взрывной» силы и прыжковой выносливости. В 3-й день микроцикла уделялось внимание другим видам физической подготовки.

1. В тренировочный план были включены 3 комплекса упражнений разной направленности: упражнения на развитие силы мышц ног, на развитие «взрывной» силы мышц ног и прыжковой выносливости.

2. Комплексы упражнений были сформированы так, что количество прыжков в разные тренировочные дни колебалось от 100 до 800. Общий недельный объем прыжковых упражнений составил 1600-1700 прыжков, Количество упражнений на развитие силы мышц ног достигало 300-400 повторений (от 70 до 300 повторений на разных занятиях).

3. В зависимости от направленности прыжковых упражнений величина отягощений составляла 10-40% от собственного веса волейболисток. В упражнениях на развитие силы мышц ног использовались отягощения 60-80% от собственного веса волейболисток.

На 1-ой тренировке недельного микроцикла выполнялись комплексные упражнения для развития «взрывной» силы, на 2-ой и 5-ой тренировке - на развитие силы мышц ног, 4-ая тренировка была посвящена прыжковой выносливости и «взрывной» силе мышц ног волейболисток. На 6-ой тренировке развивали прыжковую выносливость. На 3-ей тренировке были запланированы другие виды физической подготовки.

На занятиях, направленных на развитие прыгучести и прыжковой выносливости мы меняли дозировку нагрузки в зависимости от применяемых отягощений. Например, на первой тренировке использовались отягощения до

20-40% от собственного веса волейболисток, соответственно общее количество прыжков составило до 200-300 раз. Указанное количество веса предполагает уменьшение количества повторений в подходе и соответственно количество действий в тренировочной программе. На шестой тренировке, где основная направленность развитие «прыжковой» выносливости, применялись отягощения до 20% от собственного веса волейболисток, соответственно увеличивалось количество прыжков в тренировочной программе и время выполнения комплекса упражнений. Четвертая тренировка по величине нагрузки была ударной, в неё вошли два комплекса упражнений разной направленности.

Количество выполненных прыжков достигло 800 раз, при этом использовались отягощения 10-40% от собственного веса спортсменок.

Через 1,5 месяца проведения тренировок по первой программе была произведена оценка уровня прыжковой подготовленности, в котором произошли изменения (таблица №3), о достоверности которых позволяет судить проведенный статистический анализ методом Стьюдента. Так, у волейболисток достоверно улучшился только показатель прыжковой выносливости ($t=2,18$, $P<0,05$). В двух других тестах достоверных изменений не выявлено ($t=0,13-0,97$, $P>0,05$).

В реализации второй программы подготовки приняли участие волейболистки другой команды. После 1,5 месяцев занятий по разработанной экспериментальной программе была проведена оценка уровня прыжковой подготовленности.

Полученные в ходе статистического анализа значения t-критерия показали, что уровень прыжковой подготовленности волейболисток достоверно изменился во всех контрольных упражнениях ($t=2,31 - 2,46$; $P<0,05$).

Динамика показателей технико-тактической подготовленности блокирующих игроков, занимавшихся по первой экспериментальной программе.

Статистический анализ результатов выполнения контрольных упражнений выявил достоверное ($t=2,16-3,01$; $P < 0,05$) повышение качества блокирования нападающих ударов из зон 2 и зон 4 с переводом.

В контрольных упражнениях блокирования нападающих ударов из зон 2 и 4 по ходу достоверных различий в показателях подготовленности не выявлено. Полученные результаты указывают на недостаточный уровень взрывной силы мышц ног, необходимой для быстрого достижения оптимальной высоты прыжка.

Динамика результатов контрольных упражнений на выполнение блокирования нападающих ударов у волейболисток, занимавшихся по второй программе прыжковой подготовки.

Статистический анализ результатов тестирования выявил достоверное улучшение всех параметров технико-тактической подготовленности волейболисток при блокировании нападающих ударов ($2,38+4,11$; $P<0,05$), что непосредственно связано с уровнем их прыжковой подготовленности.

Заключение

В процессе анализа научно-методической литературы было установлено, что недостаточно освещены вопросы прыжковой подготовки волейболисток. Большинство авторов отмечают первостепенное значение прыжковой подготовки, от которой зависит эффективность выполнения таких элементов волейбола как подача в прыжке, нападающий удар и блокирование. Однако, универсальной методики развития прыгучести и прыжковой выносливости волейболисток не разработано.

В результате апробирования разработанных программ прыжковой подготовки избирательной направленности установлено, что оптимальными параметрами величины тренировочной нагрузки являются следующие показатели:

- количество прыжков в разные тренировочные дни колеблется от 100 до 800, при этом недельный объем прыжковых упражнений составляет 1600-1700 прыжков;

- в зависимости от направленности прыжковых упражнений величина отягощений варьируется в пределах 10-40% от собственного веса спортсменок;

- упражнения на силу мышц ног выполняются в объеме 70-300 повторений на разных занятиях, при этом недельная нагрузка достигает 300-400;

- в упражнениях на развитие силы мышц ног используются отягощения, составляющие 60-80% от собственного веса спортсменок.

Согласно данным, полученным в ходе эксперимента, установлено, что комплекс упражнений прыжковой подготовки избирательной направленности повышает эффективность занятий. И мы можем с уверенностью сказать, что применение данного комплекса эффективно в развитии скоростно-силовых качеств юных волейболисток 1 разряда.

Реализация предложенного комплекса упражнений способствует росту уровня скоростно-силовых качеств, а также повышению физической работоспособности спортсменок, занимающихся волейболом.