



Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту  
Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет

## **ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
VII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ  
КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2020 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2020

## РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА

Наумов С. Б., доц.; Сыроваткина И. А., доц.  
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)  
ФГБОУ ВО «Ростовского государственного  
экономического университета (РИНХ)»  
syrovatkina.irina@yandex.ru  
annakravchenko2002@mail.ru*

**Введение.** Для достижения высоких результатов в современном волейболе необходим высокий уровень физической подготовки игроков, точность и координация движений, быстрота реакции, высокая подвижность, высокий уровень развития прыгучести.

**Цель исследования.** Разработать и экспериментально обосновать систему средств и методов, способствующих развитию прыгучести у учащихся старших классов занимающихся в секции волейбола.

**Изложение материала исследования.** Основываясь на изученной научно-методической литературе и исходя из собственного опыта была разработана программа развития и совершенствования уровня прыгучести у волейболистов 15–17 лет, занимающихся в школьной спортивной секции.

К отличительным особенностям программы можно отнести – изменение соотношения средств ОФП и СФП в годичном цикле тренировок [1, 2]. Соотношение средств СФП составило 80%, ОФП – 20%, вместо традиционно принятого ОФП – 30-40%, а СФП – 60-70%. Решение задач общей физической подготовки частично решалось за счет средств специальной физической подготовки.

Средства специальной физической подготовки были распределены следующим образом: скоростно-силовая (в основном прыжковая) – 35%, силовая – 30%, специальная

выносливость и быстрота – 10%, упражнения способствующие развитию подвижности в суставах – 5%.

Занятия по специальной физической подготовке проводились в сочетании с технико-тактической подготовкой и носили интегральный характер.

Общий объем нагрузки на тренировочных занятиях характеризовался такими компонентами, как: сумма прыжков в прыжковых упражнениях, количество метров в беге на скорость, суммарным весом отягощений, поднятых в серии и количеством серий при выполнении упражнений способствующих развитию силовых способностей.

Определение интенсивности нагрузки определялось количеством прыжков за единицу времени, количеством пробегаемых отрезков за единицу времени. А так же количеством повторений в серии. Количество повторений в серии составляло 12-15 повторений, в зависимости от игрового амплуа и физических кондиций спортсмена. Количество серий в начале и в конце тренировки составляло 3-4 серии на различные виды подготовки: скоростно-силовую, скоростную, силовую, на выносливость и подвижность в суставах. Общее количество серий в тренировки достигало 15-25.

В начале тренировки проводились упражнения на быстроту, затем скоростно-силовые (преимущественно прыжковые), в конце тренировки – силовые и скоростно-силовые, в заключительной части использовались упражнения способствующие развитию подвижности в суставах и расслаблению. Интервалы отдыха между упражнениями составляли 15-30 сек, а между сериями – 45 сек – 1 мин.

За основу прыжковой тренировки были взяты положения Плиометрики, где одними из важнейших факторов является эластичность мышц и сухожилий, чем лучше эластичность мышц, тем большую мощь они производят. В этой связи, для улучшения вертикального прыжка надо сначала укрепить мышцы участвующие в работе (икроножные, мышцы бедра, ягодицы, квадрицепс и плечи), так же немаловажным является укрепление мышц спины и брюшного пресса.

На общеподготовительном этапе подготовки (2,5 месяца) решались задачи повышение уровня силовой подготовленности и укрепление мышечно-связочного аппарата.

На специальноподготовительном этапе (1,5 месяца) решались задачи поддержания силовой подготовленности, повышение уровня скоростно-силовой подготовленности, укрепление опорно-связочного аппарата.

На предсоревновательном этапе (2 месяца) решались задачи поддержание уровня силовой и общей скоростно-силовой подготовленности, повышение уровня прыгучести в специфических двигательных действиях волейболистов.

В начале эксперимента при проведении товарищеских встреч было подсчитано количество прыжковых действий (нападающие удары, блокирование) выполняемых волейболистами в течении 5 партий и их результативность. Общее количество прыжков составило 52 прыжка. Из них 38 прыжков было выполнено в нападении и 14 – блокирование. Результативность нападающих ударов составила 14 ударов, что составляет 36,8% от общего числа нападающих ударов, результативный блок был выполнен всего 4 раза, что составляет 28,5%. Общее количество результативных действий, выполняемых в прыжке в течении 5 партий составило 34,6%. Полученные данные наглядно свидетельствуют о том, что действия выполняемые волейболистами в прыжке недостаточно эффективны, и можно отметить, что они связаны с низкой прыжковой подготовленностью спортсменов.

Для определения эффективности экспериментальной методики так же были подобраны тесты определяющие уровень развития прыгучести волейболистов. Тестовые задания включали в себя: прыжок в длину с места, прыжок в высоту с разбега толчком двух ног, прыжок в высоту с места, тест «Учелли».

**Выводы.** Педагогические наблюдения за игрой спортсменов по окончанию эксперимента позволили определить общее количество прыжковых действий выполняемых ими в течении 5 партий.

В данном случае можно отметить значительные изменения, как в количестве, так и в качестве выполняемых на протяжении всей игры прыжков. Общее количество прыжковых действий составило 72 прыжка за игру, увеличилось количество блокирующих движений с 14 до 26. Результативность блока составила 12 блокирований (46,1%), в результативности нападающих ударов так же заметны положительные изменения: количество выигранных очков при нападении составило 26 ударов (56,5%), что значительно выше результатов на начало эксперимента. Общее количество результативных прыжковых действий выполненных волейболистами в течении 5 партий увеличилось с 34,6% до 52,8%.

Произошли положительные изменения по тестам определяющим уровень развития прыгучести волейболистов: прыжок в длину с места ( $P<0,05$ ), прыжок в высоту с места толчком двух ног ( $P<0,05$ ); прыжок в высоту с разбега толчком двух ног ( $P<0,05$ ), тест «Учелли» ( $P<0,05$ ).

Таким образом, обобщая вышеизложенное, можно отметить эффективность использования экспериментальной методики развития прыгучести у волейболистов занимающихся в школьной спортивной секции.

## **Литература**

1. Железняк Ю. Д. «Волейбол» Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: М.: Советский спорт 2009. – 112 с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол (с изменениями на 15 июля 2015 года) Приказ от 30 августа 2013 г. № 680 об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол. <http://docs.cntd.ru/document/499043564> Дата обращения – 11.02. 2019.