

5. Калашников, Д. Г. Теория и методика фитнес-тренировки / Д. Г.Калашников. – М.: ООО Франтэра, 2003. – 145 с.
6. Смирнова, И. В. Пилатес: самоучитель / Смирнова, И.В. – М.: Вектор, 2008.
7. Томсон, Г. Управление телом по методу Пилатеса / Г. Томсон, Л. Робинсон. – Минск: Попурри, 2006. – 122 с.
8. Уянаева, Н. В. Пилатес как средство формирования здорового образа жизни студентов / Н. В. Уянаева. – Нальчик : Кабардино-Балкарский государственный университет им. Бербекова Х. М., Материалы науч.-практ. конф. ч.2., 2011. – С. 223-226.

УДК 37.037.1

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Лис М. И., Венцковская Н. С., Лапко Ю. А.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие двигательные действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях [1, 2, 3]. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями [4]. В связи с этим в юношеском возрасте большое внимание следует уделять специальной физической подготовке (СФП).

Цель исследования – экспериментально определить эффективность совершенствования СФП на повышение физического состояния юношей-волейболистов.

Методика исследования состояла из анализа литературы; выбора инвентаря; опроса, педагогического эксперимента, который заключался в изучении влияния различных средств, используемых в СФП волейболистов и статистической обработки полученных данных.

Для опроса использовалась стандартная анкета, что позволило сопоставить наши выводы с результатами других исследований. Анкетирование проводилось на контингенте тренеров по волейболу с целью изучения возможности совершенствования СФП волейболистов. Всего было опрошено 34 тренера.

Педагогический эксперимент проводился в течение двух семестров 2013-2014 учебного года на контингенте студентов ГрГМУ, занимающихся волейболом. В исследовании приняли участие студенты (юноши в воз-

расте 17-21 года), занимающиеся волейболом на секционных занятиях 3 раза в неделю, составившие экспериментальные группы (ЭГ₁ (n=12), ЭГ₂ (n=12)). Контрольная группа (КГ) формировалась из учащихся «Гродненского государственного профессионального электротехнического колледжа», также занимающихся в секции волейбола. Принцип планирования и реализации экспериментальной программы волейболистов заключался в приоритетности таких физических способностей, как скоростно-силовые, за счет увеличения тренировочного времени (80×20%) по сравнению с традиционно принятым в теории и методике физического воспитания распределением (50×50%) [2].

Занятия в контрольной и в экспериментальной группах проводились в форме учебно-тренировочных занятий 3 раза в неделю. Их длительность составляла 90 минут. Контрольная группа тренировалась по традиционно принятой методике, где тренировочное время было распределено примерно поровну между физической подготовкой (50%) и технической подготовкой (50%). Экспериментальные группы имели другое распределение материала и времени занятий, предложенных нами. Так, на время исследования распределение средств физической и технической подготовки составляло 80×20% по времени соответственно.

Результаты исследования. С помощью анкетирования мы получили результаты, которые дают характерную картину содержания и возможности совершенствования СФП волейболистов на учебно-тренировочных занятиях. Нам представляется весьма важным как содержание, так и особенности организации и проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу с целенаправленным использованием скоростно-силовой подготовки волейболистов.

В исследовании было опрошено 34 тренера из них 52,64% – мужского и 47,36% – женского пола, которые имели высшее образование (100%), из них 64,7% имели спортивное звание или тренерскую категорию.

Анализируя результаты анкетирования, было отмечено то, что большинство респондентов из видов подготовки волейболистов признают техническую (93,2%), физическую (65,4%) и соревновательную (51,7%) подготовку.

Исходя из общего анализа ответов, какие качества и способности, развиваемые в процессе физической подготовки волейболистов, являются наиболее важными, выявлено то, что 85,3% респондентов отдают предпочтение скоростно-силовым и координационным (87,4%) способностям. В то время как 60% отмечают собственно-силовые, 34% скоростные способности, 28,7% – периферическое зрение, 21,4% – общая и специальная выносливость, 18,2% – двигательная память и 10,5% – гибкость.

Так, 51,3% респондентов высказали мнение о том, что развитие скоростно-силовых способностей на протяжении всей тренировочной деятельности является наиболее благоприятным периодом. В то время как 40,5% респондентов считают данным этапом общеподготовительный и 30,4% отдают предпочтение специально-подготовительному периоду.

Таблица 1 – Динамика исследуемых показателей волейболистов в ЭГ₁

Контрольные испытания	До исследования		После исследования		Достоверность	
	X	Sx	X	Sx	t	p
Челночный бег 3×12 м	14,37	0,31	13,92	0,28	1,07	>0,05
Челночный бег 6×6 м	18,24	0,36	17,65	0,31	1,25	>0,05
Наклон вперед	12,58	0,82	14,00	0,79	-1,24	>0,05
Поднимание туловища	25,83	0,99	30,58	1,20	-3,06	<0,05
Метание набивного мяча из-за головы	14,57	0,47	16,06	0,44	-2,33	<0,05
Метание набивного мяча в прыжке	9,70	0,63	11,43	0,67	-1,88	>0,05
Тест на прыжковую выносливость	30,50	1,62	35,83	1,13	-2,71	<0,05
Тест на скоростную силу	26,17	1,51	29,42	1,32	-1,62	>0,05
PWC ₁₇₀	709,19	16,71	729,92	14,59	-0,93	>0,05

По показателям, характеризующим физическую подготовленность за время исследования, достоверно значимый прирост был отмечен в ЭГ₂ в показателе активной гибкости (наклон вперед) ($p < 0,05$).

Исследованием выявлено, что 81% респондентов наиболее значимыми двигательными действиями для освоения игры в волейбол считают перемещения, специально-подготовительные упражнения (75,5%) и имитационные движения основных технических приемов (70,4%). 70% респондентов высказали мнения о том, что ограничение набора упражнений в учебно-тренировочном процессе существенно влияет на поведение волейболистов в сложных игровых ситуациях. Сравнительный анализ результатов исходного уровня физического состояния и скоростно-силовой подготовки не показал большого числа достоверных отличий между опытными группами.

Анализ результатов показал, что достоверно значимых улучшений по показателю физической работоспособности (PWC₁₇₀) не было получено в КГ и ЭГ₁. Однако за время проведения основного исследования достоверно значимый прирост наблюдался в ЭГ₂ ($697,56 \pm 12,91$ ($t = -2,19$, $p < 0,05$)) (таблицы 1, 2, 3).

Таблица 2 – Динамика исследуемых показателей волейболистов в ЭГ₂

Контрольные испытания	До исследования		После исследования		Достоверность	
	X	Sx	X	Sx	t	p
Челночный бег 3×12 м	14,23	0,27	13,83	0,26	1,06	>0,05
Челночный бег 6×6 м	18,13	0,35	17,48	0,32	1,36	>0,05
Наклон вперед	13,08	0,74	15,92	0,71	-2,75	<0,05
Поднимание туловища	26,08	0,78	29,08	0,82	-2,64	<0,05
Метание набивного мяча из-за головы	14,54	0,50	15,97	0,48	-2,04	<0,05
Метание набивного мяча в прыжке	8,84	0,44	9,93	0,42	-1,78	>0,05
Тест на прыжковую выносливость	29,50	1,12	33,08	1,18	-2,20	<0,05
Тест на скоростную силу	28,33	0,72	32,25	0,73	-3,82	<0,01
PWC ₁₇₀	676,92	11,65	697,56	12,91	-2,19	<0,05

Анализ показателей скоростно-силовой подготовки студентов-волейболистов указывает, что произошли достаточно существенные изменения в показателях, преимущественно в ЭГ₂.

Так, достоверно значимые изменения наблюдались: в ЭГ₁ – поднимание туловища; метание набивного мяча из-за головы; тест на прыжковую выносливость ($p < 0,05$); в ЭГ₂ – поднимание туловища; метание набивного мяча из-за головы; тест на прыжковую выносливость; тест на скоростную силу ($p < 0,05-0,01$).

В конце исследования была определена достоверность межгрупповых отличий волейболистов опытных групп. Достоверные отличия между КГ и ЭГ₁ наблюдались в тесте на скоростную силу ($p < 0,05$), где превалировала ЭГ₁.

Таблица 3 – Динамика исследуемых показателей волейболистов в КГ

Контрольные испытания	До исследования		После исследования		Достоверность	
	X	Sx	X	Sx	t	p
Челночный бег 3×12 м	13,95	0,20	13,79	0,20	0,58	>0,05
Челночный бег 6×6 м	17,71	0,31	17,52	0,30	0,45	>0,05
Наклон вперед	12,36	1,32	14,82	1,35	-1,30	>0,05
Поднимание туловища	22,82	1,15	24,91	0,92	-1,42	>0,05
Метание набивного мяча из-за головы	15,65	0,75	16,22	0,76	-0,53	>0,05
Метание набивного мяча в прыжке	10,25	0,94	10,97	0,95	-0,54	>0,05
Тест на прыжковую выносливость	27,55	2,29	29,18	2,33	-0,50	>0,05

Тест на скоростную силу	25,91	2,27	27,18	1,90	-0,43	>0,05
PWC ₁₇₀	720,48	29,79	709,79	27,89	0,26	>0,05

Выводы. Таким образом, значимость проведенного нами исследования состоит в повышении качества учебно-тренировочного процесса волейболистов, осуществляющих тренировочную деятельность по виду спорта волейбол в условиях вузовской подготовки. Совершенствование СФП позволит повысить уровень развития скоростно-силовых способностей, физического состояния волейболистов. Реализация распределения направлений специальной подготовки на учебно-тренировочных занятиях волейболом будет способствовать более эффективному совершенствованию СФП волейболистов в условиях вуза.

Полученные в ходе социологического исследования результаты указывают на то, что в процессе физической подготовки волейболистов наиболее важными являются скоростно-силовые и координационные способности. Установлено, что большинство респондентов высказало мнение о том, что ограничение набора упражнений в учебно-тренировочном процессе существенно влияет на основу совершенствования поведения волейболистов в сложных игровых ситуациях. Кроме этого тренеры по волейболу не удовлетворены имеющимися современными методиками СФП волейболистов и считают, что система подготовки волейболистов требует дополнительных научных и методических разработок.

Исходя из полученных результатов физической подготовленности и работоспособности и скоростно-силовой подготовки волейболистов экспериментальных групп, можно заключить, что по некоторым показателям наблюдаются достаточно значимые отличия между опытными группами и контрольной. Однако следует отметить то, что преимущественно по всем показателям скоростно-силовой подготовки превалирует ЭГ₂, где были более приемлемо подобраны средства и критерии распределения направлений специальной подготовки на учебно-тренировочных занятиях для совершенствования СФП волейболистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Демиденко, О. В. Моделирование процесса развития точности движений у волейболистов массовых разрядов: Автореф. дис. канд. пед. наук, М., - 2007. – 21 с.
2. Железняк, Ю. Д., Портнова, Ю. М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 186 с.
3. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 400 с.
4. Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – Мн.: МЕТ, – 2007. – 329 с.:ил.