**Основные упражнения как средство развития физических качеств волейболисток**

Кандидат педагогических наук, профессор А.В. Беляев, Кандидат педагогических наук, доцент Л.В. Булыкина, Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Москва

Совершенствование процесса физической подготовки волейболисток в значительной степени зависит от правильного подбора и распределения средств и методов тренировки на разных этапах подготовки. Для этого необходимо иметь объективные данные о силе тренировочного воздействия средств и методов тренировки, направленных на совершенствование (развитие) тех или иных физических качеств, о распределении средств тренировки в рамках конкретного времени.

Нетрадиционные подходы к совершенствованию процесса физической подготовки волейболисток еще не нашли достойного применения в практике.

По мнению специалистов по волейболу, многократное выполнение блокирования и нападающих ударов развивает прыгучесть и прыжковую выносливость. Но, как показывает анализ научно-методической литературы и материалов современной практики, это чисто теоретическое толкование, без выхода на практическую реализацию.

Нами предпринята попытка совершенствования (развития) физических качеств, используя основные упражнения, ибо в практике женского волейбола основные упражнения применяются в основном для совершенствования и обучения технике и тактике игры.

Задачи исследования:

1. Определить круг основных упражнений для совершенствования (развития) быстроты передвижения, прыгучести, скоростной выносливости.

2. Определить начальные дозировки отобранных средств подготовки.

3. Проверить эффективность игровых средств для совершенствования (развития) физических качеств волейболисток.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методических материалов и планов подготовки женских команд.

2. Метод тестирования.

3. Педагогический эксперимент.

4. Статистическая обработка материала.

Организация исследования. Для экспериментальных исследований были отобраны следующие упражнения:

- нападающий удар с первой подачи;

- блокирование нападающих ударов без перемещения;

- блокирование нападающих ударов после перемещения влево-вправо;

- прием нападающих ударов в игровом поле двумя волейболистками;

- прием нападающих ударов в игровом поле одной спортсменкой.

На основании ранее проведенных научно-исследовательских работ по определению срочного тренировочного эффекта основных упражнений волейболистов намечены начальные параметры физической нагрузки. Продолжительность одной серии для каждого упражнения возрастает, а количество серий уменьшается, что отражено в разработанной примерной тренировочной программе (табл.1).

Приведенные в программе упражнения выполнялись сразу после разминки. В каждой тренировке выполнялось по одному упражнению. Очередность их применения отражена в графе "№№ тренировок". Продолжительность и количество серий в графах программы - по номерам тренировок. Продолжительность эксперимента - 25 тренировочных занятий.

После выполнения упражнения в данной тренировке команда работала по плану подготовки, но без дублирования выполненной экспериментальной физической нагрузки.

Математический аппарат направлен на расчет средних арифметических и среднеквадратических отклонений.

В эксперименте приняла участие сборная женская команда РГУФКа по волейболу (12 человек).

Перед началом и после окончания эксперимента проводилось тестирование уровня развития быстроты, передвижения, скоростной выносливости и прыгучести с помощью стандартных волейбольных тестов, широко используемых в практике волейбола: бег к четырем точкам (быстрота), прыжок с разбега толчком двумя ногами с доставанием отметки возможно выше (прыгучесть) и бег "елочка" - скоростная выносливость.

Результаты исследования. Улучшение результатов тестирования свидетельствует об эффективности применения основных упражнений для совершенствования (развития) специальных физических качеств волейболисток.

Таблица 1.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | № тренировок | Продолжит. серии, с | Интенсивность | Паузы отдыха, мин | Колич. серий |
| Н/у\* с 1-й передачи | 1,6, 11  16,21 | 15,20,25,  30,35 | Высокая | 1 | 7,6,5,  4,4 |
| Блок без перемещения | 2,7,12  17,22 | 60,90,120  120, 120 | Высокая | 2 | 5,4,3,  3,3 |
| Блок после перемещения | 3,8,13  18,23 | 30, 60, 90  120, 120 | Высокая | 2 | 6,5,4,  3,3 |
| Прием н/у двумя волейболистами | 4,9,14  19,24 | 30, 60, 90  120, 120 | Высокая | 2 | 6,5,4,  3,3 |
| Прием н/у одним волейболистом | 5, 10, 15  20,25 | 30, 45, 60  75,90 | Высокая | 1,2,3,  3,3 | 7,6,5,  4,3 |

\* - н/у - нападающий удар

Таблица 2. Средние значения показателей тестирования специальных физических качеств волейболисток

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | Исходные показатели | | Конечные показатели | |
| \_  X |  | \_  X |  |
| Быстрота, с | 12,3 | 0,45 | 11,9 | 0,40 |
| Прыгучесть, см | 48,5 | 1,1 | 54,6 | 1,0 |
| Скоростная выносливость, с | 25,6 | 0,73 | 24,6 | 0,72 |

**Список литературы**

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учеб. для ин-тов и академий физической культуры. - М.: ФОН, 2000.

2. Беляев А.В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе: Автореф. канд. дис. М., 1974.

3. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок // Теория и практика физ. культуры. 1964, № 6.

4. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск, 1999.

5. Пименов М.П. Волейбол (специальные упражнения). Киев, 1993.

6. Сами Аль-Баштови. Физическая подготовка квалифицированных волейболистов в годичном цикле: Автореф. канд. дис. М., 1997.

7. Хапко В.Е., Маслов В.И. Совершенствование мастерства волейболистов. Киев, 1990.

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://lib.sportedu.ru>