

## Динамика показателей скоростно-силовой подготовленности волейболистов 13 – 14 лет

Бешимов Алиджан, Моисеенко Е. К.

Харьковская государственная академия физической культуры

**Аннотация.** В статье приведены показатели скоростно-силовой подготовленности волейболистов 13–14 лет, и их изменения на протяжении годового макроцикла.

**Ключевые слова:** юные волейболисты, скоростно-силовая подготовленность.

**Вступление.** Высокий уровень физической подготовленности служит серьезной базой для успешного овладения приемами техники игры и тактических взаимодействий [3].

Ряд авторов занимались вопросами совершенствования скоростно-силовой подготовки волейболистов (Беляев А. В., Дорошенко О. Ю., Железняк Ю. Д. и др.). В своих работах авторы указывают на относительно высокую степень взаимосвязи между показателями развития скоростно-силовых качеств и технико-тактической подготовленности спортсменов [1–2, 5–8].

Однако работ посвященных оценке уровня скоростно-силовой подготовленности волейболистов 13–14 лет в доступной литературе выявлено недостаточно.

Поэтому **целью** нашего исследования стало определение уровня развития скоростно-силовой подготовленности волейболистов 13–14 лет.

Поставленная цель определяет следующие **задачи** исследования:

1. На основании анализа научно-методической литературы изучить особенности скоростно-силовой подготовленности юных волейболистов.
2. Исследовать показатели уровня скоростно-силовой подготовленности волейболистов 13–14 лет.
3. Определить изменения в показателях скоростно-силовых способностей на протяжении соревновательного периода годового макроцикла.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, изучение документальных материалов, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

В исследовании принимали участие 12 юных спортсменов, обучающихся в группах предварительной базовой подготовки поселка Двуречье. Исследование проводилось поэтапно с сентября 2016 года по март 2017.

На первом этапе было проведено педагогическое наблюдение и определены цель, задачи, объект, предмет и методы исследования.

На втором этапе (октябрь 2016 года) были проведены педагогические исследования уровня развития скоростно-силовых качеств юных спортсменов.

На третьем этапе (март 2017 года) было завершено итоговое исследование и по его результатам проведен сравнительный анализ данных.

**Результаты исследования.** Результаты исследования представлены в таблицах. Анализ результатов тестирования скоростно-силовых качеств юных спортсменов при проведении первичного и повторного тестирования не выявил статистических различий между исследуемыми показателями ( $p > 0,05$ ) (табл. 1).

Таблица 1

**Показатели скоростно-силовой подготовленности волейболистов группы базовой подготовки при проведении первичного и повторного тестирования**

Двигательные тесты	Первичное тестирование	Повторное тестирование	t	p
	$\bar{X} \pm m$ (n=12)			
Прыжок в длину с места (см)	210,7 ± 2,8	212,0 ± 2,7	0,33	>0,05
Прыжок вверх после перемещений вправо – влево (с)	8,7 ± 0,2	8,8 ± 0,1	0,45	>0,05
Прыжок вверх с разбега (см)	44,8 ± 0,7	46,9 ± 0,8	1,98	>0,05
Специальный прыжковый тест (разница между прыжками)(см)	13,0 ± 0,3	13,2 ± 0,2	0,55	>0,05
Бросок набивного мяча двумя руками из – за головы (м)	7,1 ± 0,2	7,2 ± 0,1	0,45	>0,05
Бег с осложнениями 5X6 м (с)	18,1 ± 0,4	17,5 ± 0,1	1,46	>0,05
Бег 12 м з хода (с)	3,4 ± 0,2	3,5 ± 0,1	0,45	>0,05
Круговые движения рук с утяжелителями 0,5 кг (10 раз) (с)	4,1 ± 0,1	4,2 ± 0,1	0,71	>0,05

Таблица 2

**Показатели скоростно-силовой подготовленности волейболистов группы базовой подготовки при проведении первичного и итогового тестирования**

Двигательные тесты	Первичное тестирование	Итоговое тестирование	t	p
	$\bar{X} \pm m$ (n=12)			
Прыжок в длину с места (см)	210,7 ± 2,8	219,7 ± 2,2	2,53	<0,05
Прыжок вверх после перемещений вправо – влево (с)	8,7 ± 0,2	7,6 ± 0,4	2,46	<0,05
Прыжок вверх с разбега (см)	44,8 ± 0,7	48,1 ± 1,2	2,38	<0,05
Специальный прыжковый тест (разница между прыжками)(см)	13,0 ± 0,3	11,6 ± 0,5	2,40	<0,05
Бросок набивного мяча двумя руками из – за головы (м)	7,1 ± 0,2	7,9 ± 0,3	2,22	<0,05
Бег с осложнениями 5X6 м (с)	18,1 ± 0,4	15,6 ± 0,9	2,54	<0,05
Бег 12 м з хода (с)	3,4 ± 0,2	2,9 ± 0,1	2,24	<0,05
Круговые движения рук с утяжелителями 0,5 кг (10 раз) (с)	4,1 ± 0,1	3,3 ± 0,2	3,58	<0,05

Исследование результатов скоростно-силовой подготовленности после проведения итогового тестирования, выявило достоверные отличия между исследуемыми показателями ( $p < 0,05$ ) (табл. 2).

Сравнение показателей уровня скоростно-силовой подготовленности с тестами Ю. Д. Железняк и учебной программой для ДЮСШ, выявило, что средние показатели уровня скоростно-силовой подготовленности волейболистов исследуемых групп отвечают низкому, достаточному, и высокому уровню соответственно [4, 6].

**Таким образом** на основании статистического анализа данных можно констатировать, что учебно-тренировочная деятельность на этапе базовой подготовки оказывает влияние на совершенствование скоростно-силовых качеств юных волейболистов и позитивно влияет на показатели уровня скоростно-силовой подготовленности спортсменов ( $p < 0,05$ ).

#### **Литература:**

1. Беляев А. В. Волейбол: [учебник для вузов] / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
2. Беляев А. В. Волейбол: [учебник для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 – Физ. культура и спорт / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2006. – 358 с
3. Бикова О. О. Зміни рівня швидкісно-силових здібностей гандболістів-пляжників 14– 15 років під впливом спеціально підібраних вправ / О. О. Бикова, І. П. Помещикова, Е. Я. Стрельникова, Т. П. Ляхова // Слобожанський науково-спортивний вісник – Харків, 2015. – №. 6. – С. 30–34.
4. Волейбол : примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно- тренировочный) / Ю.Д. Железняк [и др.]. – М. : Советский спорт, 2007. – 112 с.
5. Дорошенко О. Ю. Способи оцінки техніко-тактичної майстерності у волейболі / О. Ю. Дорошенко, М. С. Бессарабов, С. М. Попов, М. М. Медвідь // Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у вищих навчальних закладах - 7 лютого 2006 року. – Харків–Білгород–Красноярськ, 2006. – С. 59-62.
6. Горчанюк Ю. А. Значення швидкісно-силових здібностей у підготовці волейболістів. / Ю. А. Горчанюк, О. О. Шевченко, Ю. І. Кривець // Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей XI международной научной конференции 6–7 февраля 2015 года. – Т.2 – Белгород-Харьков-Красноярск: ХДАФК, 2015. – С. 21–24.
7. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. / Ю. Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
8. Помещикова И. П. Изменение показателей динамометрии у учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата под влиянием специально-подобранных упражнений и игр с мячом /И. П. Помещикова // Слобожанський науково-спортивний вісник – Харків, 2009. – №. 4. – С. 19 – 22.
9. Шевченко О. О. Поточний контроль швидкісно-силової підготовленості волейболістів 13-14 років / О. О. Шевченко, В. І. Лучик // Спортивные игры. – 2016. – №. 2. – С. 63–65.

#### **Інформація про авторів:**

**Бешимов Алиджан** – студент;

**Моїсєнко О. К.** – ст. викладач кафедри спортивних і рухливих ігор  
*Харківська державна академія фізичної культури*