

РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА

Шодиев Эргашали Кудратшоевич

*Кокандский государственный педагогический институт
Преподаватель кафедры спортивных и подвижных игр*

Аннотация: Выявлен низкий уровень прыгучести у девушек старшего школьного возраста, занимающихся в секциях волейбола, и его слабо выраженная динамика, что обусловило необходимость разработки методики развития прыгучести и подтверждения её эффективности.

Ключевые слова: юные волейболистки, прыгучесть, методика воспитания.

Значение в волейболе прыгучести как способности выполнять прыжки с максимальным подъёмом центра тяжести тела признаётся подавляющим числом специалистов. Это качество игрока определяет эффективность таких важнейших технических действий в нападении и защите, как нападающий удар и блокирование.

В связи с тем, что эффективная игровая деятельность в волейболе невозможна без проявления высокого уровня скоростно-силовых способностей, в том числе прыгучести, специалисты уделяют большое внимание вопросам их развития.

В этих исследованиях обобщены и усовершенствованы в соответствии со спецификой двигательной деятельности в волейболе методические подходы, изложенные в работах учёных, занимавшихся проблемами силовой подготовки во многих видах спорта. В то же время в практике подготовки волейболистов, особенно массовых разрядов, ещё бытует мнение, что скоростно-силовая подготовка может ограничивать рост спортсменов, отрицательно сказываться на точности выполнения некоторых игровых приёмов.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Особенно остро эта проблема стоит у девушек старшекласниц, занимающихся в секциях волейбола, у которых недостаток внимания к развитию прыгучести может значительно снижать эффективность атакующих и защитных действий вследствие значительного увеличения пассивного компонента веса тела. В то же время методики воспитания прыгучести у девушек старшего школьного возраста разработаны слабо, что отрицательно сказывается на темпах роста спортивного мастерства в этом возрасте.

В связи со сказанным была поставлена цель исследования: выявить уровень прыгучести у волейболисток старшего школьного возраста и его динамику, разработать методику развития прыгучести и показать её эффективность. При определении прыгучести девушек, занимающихся в секции волейбола, учитывалось то обстоятельство, что в прыжках с места и разбега различно участие в отталкивании сократительного элемента и упругих компонентов мышечно-связочного аппарата, в связи с чем достижения в подобных прыжках могут быть различными. Поэтому применялись четыре теста: прыжок вверх с места, прыжок вверх с одного шага, прыжок вверх с трёх шагов разбега, прыжок в длину с места.

Доказательство эффективности разработанной методики было представлено в ходе второго педагогического эксперимента, в котором приняло участие 16 девушек-старшекласниц, занимающихся в секциях волейбола (по 8 человек в экспериментальной и контрольной группах). В течение шести месяцев в экспериментальной группе применялась предлагаемая методика развития прыгучести, в то время как контрольная группа тренировалась без изменений. Оценка достоверности различий статистических показателей производилась при помощи однофакторного дисперсионного анализа.

Несмотря на то обстоятельство, что обследованные нами волейболистки младше и, несомненно, имеют более низкую квалификацию, чем сборная

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

команда, всё-таки различия слишком велики. Подобная динамика изучаемых показателей прыгучести показывает явно низкую эффективность тренировки в этом направлении.

Изучение планов тренировок девушек-старшеклассниц, занимающихся в секциях волейбола, дало объяснения низкой эффективности процесса развития прыгучести: средства, направленные на повышение уровня скоростно-силовой подготовленности мышц нижних конечностей, применяются эпизодически, так как считается, что основная соревновательная и тренировочная двигательная деятельность оказывает достаточное развивающее воздействие на прыгучесть.

Отметим также малые различия в результате прыжков с места и с разбега. Так, у обследованных девушек разница между прыжком вверх с места и с разбега составила всего 4,2 см. Такие малые различия могут являться следствием как недостаточно эффективной техники прыжка с разбега, так и низкого уровня развития скоростно-силовых способностей, обусловленных функционированием упругих компонентов мышечно-связочного аппарата. При разработке методики воспитания прыгучести у девушек-старшеклассниц, занимающихся в секции волейбола, нами учитывались рекомендации специалистов.

Также было принято во внимание то, что уровень физической подготовленности девушек-старшеклассниц, занимающихся в секции волейбола, довольно низкий, что ограничивало объём применявшихся средств. В то же время их вес вследствие возрастных физиологических изменений довольно высок, поэтому, чтобы избежать травм, интенсивность средств скоростносиловой подготовки должна соответствовать прочности мышечносвязочного аппарата занимающихся. В начале второго педагогического эксперимента достоверных различий между результатами в тестах на прыгучесть в контрольной и экспериментальной группах не было.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Как следует из анализа данных, все исследуемые показатели прыгучести в

конце эксперимента оказались достоверно выше в экспериментальной группе. Особо отметим, что в экспериментальной группе наивысшие темпы прироста зафиксированы в упражнениях, схожих с элементами соревновательной двигательной деятельности и несколько меньшие – в прыжках в длину с места. Таким образом, обследованные девушки-старшеклассницы, занимающиеся в секциях волейбола, обладают низким уровнем прыгучести в прыжках с места и с разбега.

Динамика уровня прыгучести у обследованных волейболисток в течение одного сезона слабо выражена. Это может являться причиной низкой эффективности основных технических действий нападения и защиты: нападающего удара и блокирования. Разработанная на основе рекомендаций специалистов в области скоростно-силовой подготовки и волейбола методика развития прыгучести у девушек-старшеклассниц, занимающихся в секции волейбола, оказалась эффективной, что выразилось в достоверно более высоких результатах во всех применявшихся тестах и более высоких темпах прироста рассматриваемых показателей.

Список литературы:

1.Беляев А. В., Булыкина Л. В. Прыжковая подготовка волейболистов в подготовительном периоде на основе анализа их соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2004. № 3. С. 37–38.