

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Маслов В.Н., Носко Н.А., Дейкун Н.П.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
Черниговский государственный педагогический
университет имени Т.Г.Шевченко

Аннотация. В статье представлены результаты исследований по влиянию разработанных программ экспериментального тренировочного процесса на специальную работоспособность высококвалифицированных волейболистов.

Ключевые слова: совершенствование специальной работоспособности, педагогический эксперимент, тестирование.

Анотація. Маслов В.М., Носко М.О., Дейкун М.П. Удосконалення спеціальної працездатності волейболістів. У статті представлені результати досліджень з впливу розроблених програм експериментального тренувального процесу на спеціальну працездатність висококваліфікованих волейболістів.

Ключові слова: удосконалення спеціальної працездатності, педагогічний експеримент, тестування.

Annotation. Maslov V.N., Nosko N.A., Daikun N.P. Perfecting of

express work capacity of volleyball player. In the article the results of researches on influencing designed programs of the experimental training process on express work capacity highly qualified of volleyball player represented.

Keywords: *perfecting of express work capacity, pedagogical experiment, testing.*

На данном этапе исследования изучалась возможность совершенствования специальной работоспособности высококвалифицированных волейболистов. Было создано две группы: экспериментальная и контрольная, по 12 человек каждая. Для проведения педагогического эксперимента волейболисты были распределены по группам в соответствии с ранжированием. Испытуемым экспериментальной группы была предложена специальная программа тренировок, состоящая из 26 занятий. Для испытуемых контрольной группы предлагалась программа занятий по общепринятой методике, направленная на совершенствование специальной работоспособности.

В специальную программу вошли тренировочные занятия, направленные на совершенствование быстроты, силы и выносливости. Программа состояла из 14 занятий направленных на совершенствование быстроты, 9 – силы и 3 – выносливости (Рис. 1).

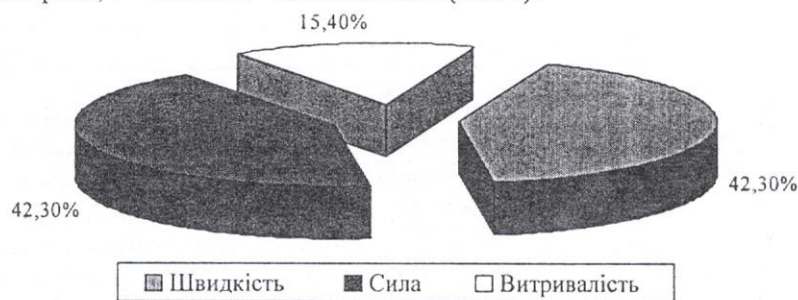


Рис. 1. Схема соотношения основных видов подготовки в экспериментальной программе.

В данной программе учитывались: координационная структура упражнений, отражающая характер соревновательной деятельности волейболистов; длительность и интенсивность выполнения серий упражнений; режим чередования серий упражнений с отдыхом; количество их повторений.

Подготовительная часть занятий проводилась с уклоном подбора

специальных упражнений, наиболее полно соответствующих поставленным задачам в основной части занятия.

Тренировочные занятия проводились с использованием разработанных нами комплексных упражнений. Применялись упражнения моделирующие условия соревновательной деятельности волейболистов.

Перед проведением тренировочных занятий было проведено исходное тестирование, с участием испытуемых обеих групп. Данные тестирования волейболистов контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 1.

Таблица 1

Исходные показатели специальной работоспособности волейболистов контрольной (n=12) и экспериментальной (n=12) групп

Основные статистические показатели	Группа	Тесты						
		"3-кратное блокирование" (с)	"Бросок набивного мяча" (см)	"Елочка" (с)	"Подтягивание на перекладине" (кол-во)	"Прыжки 18 м с одной ноги на другую" (с)	"Прыжки 9 м на одной ноге" (с)	"Комплексный тест" (с)
X	контр	5,6	19,70	23,5	14	3,5	2,3	32,2
	экспер	5,6	19,74	23,5	15	3,6	2,3	32,1
σ	контр	0,55	1,52	2,3	1,35	0,40	0,29	3,20
	экспер	0,54	1,54	2,0	1,36	0,42	0,29	3,20
V (%)	контр	9,8	7,71	9,8	9,6	1,1	12,6	14,3
	экспер	9,6	7,8	8,5	9,1	11,7	12,6	10,0
P	контр	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05
	экспер							

Исходные показатели специальной работоспособности в обеих группах по большинству показателей практически различий не имеют ($P>0,05$). Данные промежуточных тестирований указывают на слабое различие в показателях в экспериментальной и контрольной группах.

Существенные изменения наблюдаются в экспериментальной группе по результатам итогового тестирования и в сравнении с контрольной группой (табл. 2).

В показателе "3-кратное блокирование" результат улучшился на 10,7%, в контрольной группе – на 3,6%. В "Броске набивного мяча" результат улучшился на 7%, а в контрольной группе – на 0,5%. В тесте "Елочка" показатель улучшился с 23,5 до 22,7 с, что составляет 3,5%, а в контрольной группе с 23,5 до 23,4 с, что составляет 0,38%. В показателе "Подтягивание на перекладине", результат улучшился с 15 до 20 раз, т.е. 25%, а в контрольной группе с 14 до 15, что составляет 5,5%. В "Прыжках 18 м с одной ноги на другую" результат улучшился с 3,6 с до 3,2 с, что составляет 11,1%, хотя в контрольной группе результат 3,5 с не изменился.

В "Прыжках 9 м на одной ноге" результат улучшился на 17,8%, а в контрольной группе – на 4,3%. В комплексном тесте результат улучшился с 32,1 с до 29,1 с, то есть на 9,3%, а в контрольной группе с 32,2 с до 31,6 с – на 1,9% (Рис. 2).

Таблица 2

Итоговые показатели специальной работоспособности волейболистов контрольной (n=12) и экспериментальной (n=12) групп

Основные статистические показатели	Группа	Тесты						
		"3-кратное блокирование" (с)	"Бросок набивного мяча" (см)	"Елочка" (с)	"Подтягивание на перекладине" (кол-во)	"Прыжки 18 м с одной ноги на другую" (с)	"Прыжки 9 м на одной ноге" (с)	"Комплексный тест" (с)
X	контр	5,4	19,8	23,4	15	3,5	2,2	31,6
	экспер	5,0	21,38	22,7	20	3,2	1,9	29,5
σ	контр	0,53	1,55	1,8	1,52	0,40	0,28	3,2
	экспер	0,5	1,48	1,8	2	0,31	0,25	3,8
m	контр	0,16	0,47	0,54	0,459	0,12	0,085	0,97
	экспер	0,15	0,45	0,54	0,6	0,09	0,075	1,14
V (%)	контр	9,8	7,8	7,7	10	11,4	12,7	10,1
	экспер	10	6,9	7,9	10	9,7	13,2	12,9
P	контр							
	экспер	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05

Сравнивая результаты групп, следует отметить лучшие показатели: в экспериментальной группе в тесте "3-кратное блокирование" результат улучшился на 8% (5,0 с), в сравнении с результатом 5,4 с в контрольной группе. В тесте "Бросок набивного мяча" результат в экспериментальной группе составил 21,38 см, что на 12,1% выше результата в контрольной группе, который составляет 18,80 см. В показателе "Елочка" в экспериментальной группе результат равняется 22,7 с, что на 3,8% выше, чем в контрольной группе – 23,4 с. В "Подтягивании на перекладине" результат экспериментальной группы достиг 20 раз, что на 25% выше, чем в контрольной группе – 15 раз. В "Прыжках 18 м с одной ноги на другую" результат в экспериментальной группе составил 3,2 с, и в сравнении с результатом контрольной группы (3,5 с) выше на 9,4%. В "Прыжках 9 м на одной ноге" результат в экспериментальной группе составил 1,9 с, что на 15,8% выше, чем в контрольной группе. В "Комплексном тесте" в экспериментальной группе результат тестирования составил 29,1 с, что на 8,5% выше, чем в контрольной группе.

Реализуя в практике тренировочного процесса рациональную программу тренировочных воздействий, используя при этом преимущества режимов чередования работы и отдыха при развитии

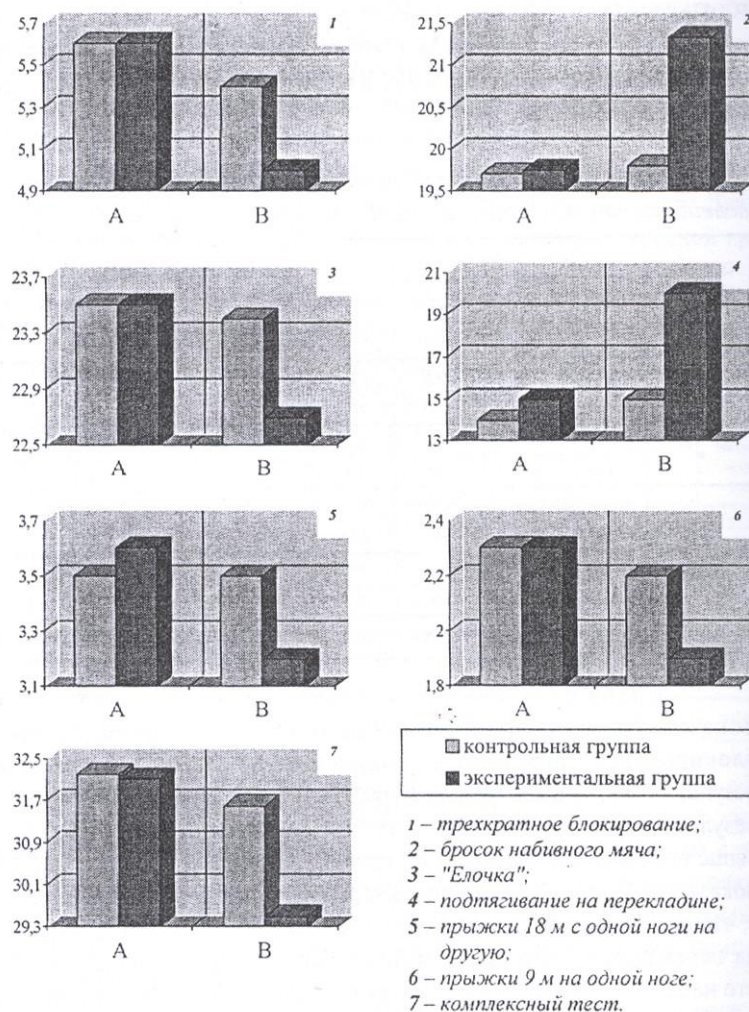


Рис. 2. Показатели специальной работоспособности высококвалифицированных волейболистов (2 эксперимент): А – исходное тестирование; В – заключительное тестирование.

отдельных сторон специальной работоспособности волейболистов, нами получены результаты, позволяющие констатировать существенное повышение показателей ее определяющих. Так, анализируя двигательную функцию специальной работоспособности волейболистов, мы отмечаем,

что показатели в тестах приближенных по структуре выполнения к соревновательному упражнению у спортсменов экспериментальной группы значительно улучшились по отношению к таким же показателям волейболистов контрольной группы, что, несомненно, оказывает существенное влияние на повышение эффективности их соревновательной деятельности.

Литература

1. Носко Н.А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: Дис...канд. пед. наук: 24.00.01. – К., 1986. – 228 с.
2. Носко Н.А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой. – К.: Наук. світ, 2000. – 336 с.

Поступила в редакцию 29.12.2002г.