

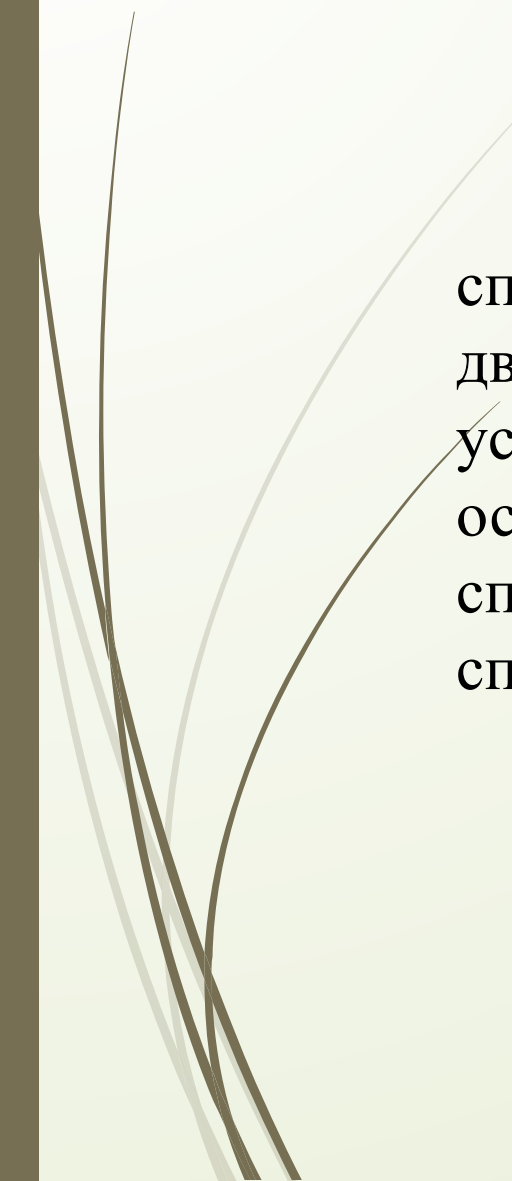


# МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ


Выпускная квалификационная работа  
по специальности 49.02.01 Физическая культура  
ДВОЕГЛАЗОВ СТАНИСЛАВ ОЛЕГОВИЧ  
Научный руководитель: Голованова Т.В.



# Актуальность темы



Одним из наиболее распространенных видов спорта, способствующих комплексному развитию физических качеств, двигательных навыков спортсмена, является волейбол. Для того чтобы успешно заниматься волейболом, необходимо развивать не только основные двигательные навыки и физические качества, но и специальные, характерные для волейбола как для отдельного вида спорта. Одним из таких качеств является прыгучесть.



**Цель исследования:** изучить научно-методическую основу развития прыгучести у волейболистов.


**Объект исследования** - физическая подготовка волейболистов.

**Предмет исследования** - средства и методы развития прыгучести у волейболистов.



## Задачи исследования:


1. Рассмотреть модель физической подготовленности волейболистов.
2. Охарактеризовать прыгучесть как специфическое качество волейболистов.
3. Разработать комплексы упражнений, направленные на развитие прыгучести у волейболистов.



**Гипотеза исследования.** В качестве рабочей гипотезы было выдвинуто предположение, что уровень прыгучести зависит от развития скоростно-силовых способностей волейболистов.

**Методы исследования:**

1. Анализ литературных источников по теме исследования;
2. Обобщение методического опыта, представление методики развития прыгучести;
3. Наблюдение, тестирование.



**Теоретическая значимость.** Результаты исследования могут быть использованы для подготовки к учебному и тренировочному процессу по волейболу.

**Практическая значимость.** Результаты исследования могут быть использованы преподавателями физической культуры, тренерами для развития прыгучести у волейболистов. Результаты могут быть полезны для занимающихся волейболом.

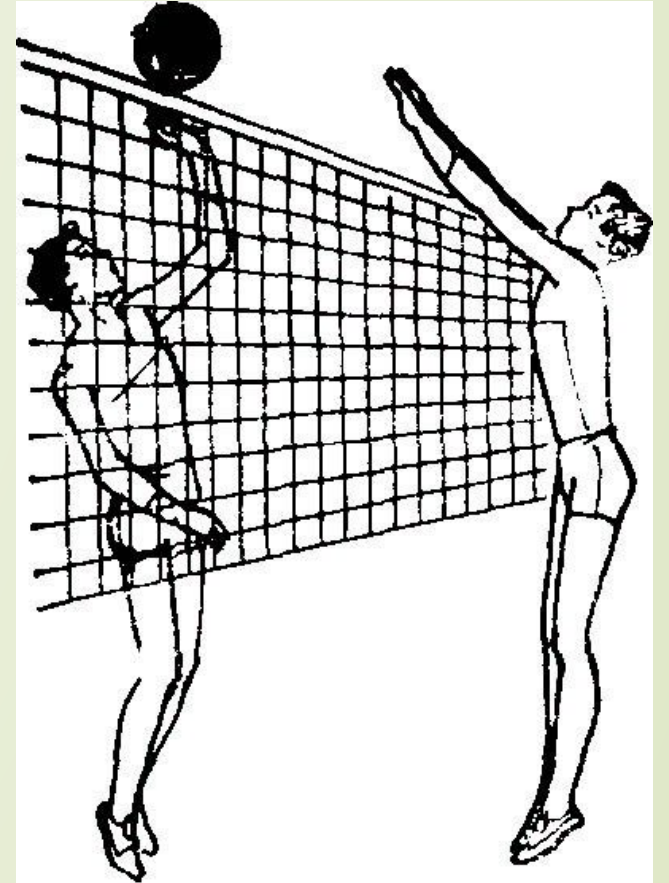
Важнейшими специфическими физическими качествами волейболиста являются сила, взрывная сила мышц и прыгучесть, прыжковая выносливость, специальная выносливость, специальная быстрота.

Под прыгучестью подразумевают способность волейболиста прыгать максимально высоко, а также подбирать оптимальную высоту прыжка. Прыгучесть необходима для выполнения нападающих ударов, блокирования, вторых передач. Прыгучесть зависит от силы мышц и скорости сокращения мышечных волокон.



Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть - способность развить высокую скорость отталкивания, которая является основным звеном в воспитании прыгучести, т.е. сочетание разбега и прыжка.

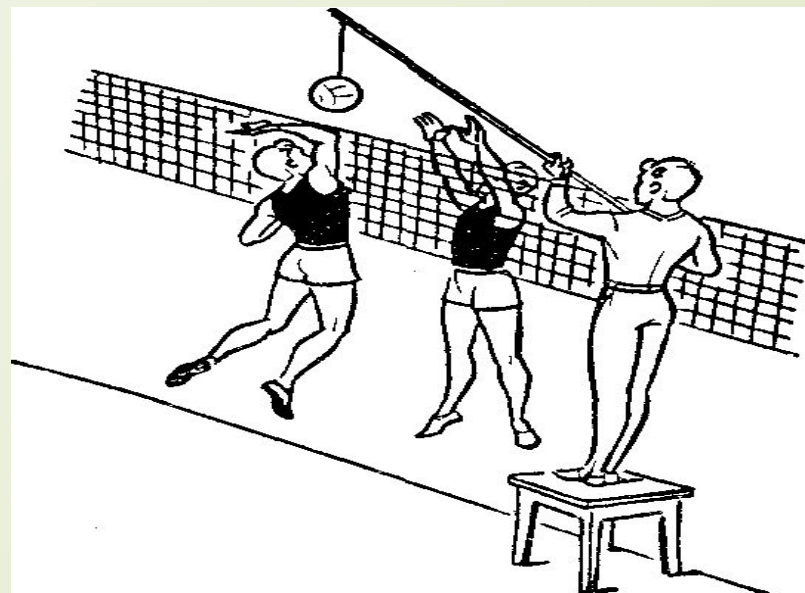
Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств.



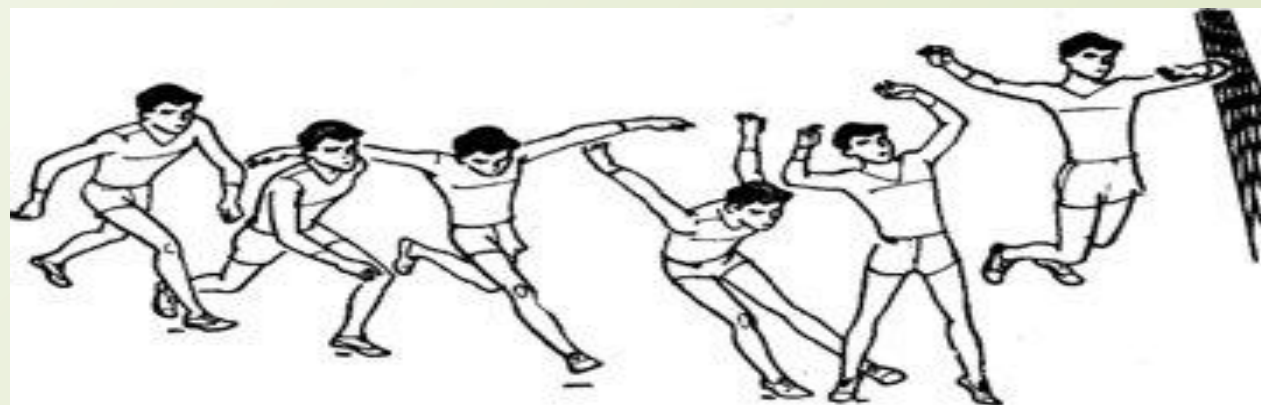


Нами был разработан комплекс упражнений для развития прыгучести в волейболе. Комплекс включает: упражнения для развития силы мышц ног, упражнений на развитие скорости сокращения мышц.

- Выпрыгивание вверх из глубокого приседа;
- Прыжок в длину с места;
- Прыжки на возвышение;
- Прыжки через барьеры;



- Прыжки на носках;
- Прыжки с высоты с мгновенным впрыгиванием на тумбу или скамейку;
- Прыжки через гимнастическую скамейку;
- Прыжки через скакалку;
- Прыжки через быстро вращающуюся веревку;
- Имитация нападающего удара, блокирования на месте и после перемещения.



Также нами была изучена программа для развития прыгучести разработанная компанией TMT sports, которая включала в себя 15 - недельный комплекс упражнений.

| <b>Неделя</b> | <b>Прыжки в высоту</b> | <b>Подъёмы на носках</b> | <b><u>Степ-апы</u></b> | <b>Прыжки на носках</b> | <b>Выжигания</b> | <b>Прыжки в полном приседе</b> |
|---------------|------------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------|------------------|--------------------------------|
| 1             | 2×20                   | 2×10                     | 2×10                   | 2×15                    | 1×100            | 4×15                           |
| 2             | 3×20                   | 2×15                     | 2×15                   | 2×20                    | 1×200            | 4×20                           |
| 3             | 3×25                   | 2×20                     | 2×15                   | 2×25                    | 1×300            | 4×20                           |
| 4             | 3×30                   | 2×25                     | 2×20                   | 2×30                    | 2×200            | 4×20                           |
| 5             | 4×25                   | 2×30                     | 2×20                   | 2×35                    | 2×250            | 4×25                           |
| 6             | 2×50                   | 2×35                     | 2×25                   | 2×40                    | 2×300            | 4×30                           |
| 7             | 4×30                   | 2×40                     | 2×25                   | 2×50                    | 2×350            | 5×25                           |
| 8             | 3×50                   | 2×45                     | 2×30                   | 2×60                    | 4×200            | 5×25                           |

## Продолжение таблицы

|    |                          |      |      |       |       |      |
|----|--------------------------|------|------|-------|-------|------|
| 9  | 4×50                     | 2×50 | 2×30 | 2×70  | 3×300 | 5×30 |
| 10 | 5×40                     | 2×55 | 2×35 | 2×80  | 4×250 | 5×30 |
| 11 | 6×50                     | 4×30 | 2×35 | 2×90  | 4×275 | 5×30 |
| 12 | 4×75                     | 4×35 | 2×40 | 2×100 | 4×300 | 6×30 |
| 13 | Программа не выполняется |      |      |       |       |      |
| 14 | 3×30                     | 2×30 | 2×20 | 2×30  | 1×250 | 4×20 |
| 15 | 4×100                    | 4×50 | 2×50 | 2×100 | 4×400 | 5×50 |

Программу необходимо выполнять 3 дня в неделю в одно и то же время.

Также нами были изучены тесты для развития прыгучести в волейболе, которые были разработаны белорусскими авторами (Ахмеров Э.К. и др. 1985 г.).



**Спасибо за внимание!**