

*Скобликова Татьяна Владимировна*

д-р пед. наук, профессор, заведующая кафедрой

*Булатова Екатерина Николаевна*

магистрант

ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет»

г. Курск, Курская область

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОК**

*Аннотация: в данной статье рассматриваются актуальные направления научных исследований при подготовке в волейболе, направленные на развитие физических качеств и двигательных способностей спортсменов. Проведенный в работе анализ поможет тренерам, используя особенности развития физических качеств и двигательных способностей при подготовке волейболисток, овладеть методикой оптимизации учебно-тренировочного процесса.*

*Ключевые слова: волейбол, спорт, физические качества, двигательные способности.*

В современных условиях особенности развития физических качеств и двигательных способностей при подготовке волейболисток определяются уровнем научно-методических разработок, направленных на оптимизацию учебно-тренировочного процесса спортсменов [2, с. 276].

Рассмотрим некоторые аспекты внедрения прогрессивных технологий и гибких моделей [8, с. 74], нахождения эффективных способов, методов [7, с. 155] и условий индивидуального подхода к занимающимся волейболом с целью развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов [1, с. 6].

Проведенный анализ исследований направлен на оптимизацию подготовки спортсменов. Контроль за уровнем игровой подготовленности волейболисток исследовали В.В. Кудряшов и А.А. Мищенко. Авторами представлены экспери-

ментальные данные динамики изменения уровня игровой подготовленности волейболисток в соревновательном сезоне. Разработанная учеными методика контроля за эффективностью технико-тактических действий, как отдельных спортсменок, так и команды в целом, может использоваться на начальном этапе подготовки в волейболе [6, с. 9–12].

О.А. Голубина, А.В. Кочнев рассмотрели вопросы включения в тренировочный процесс упражнений, направленных на развитие силовых качеств у волейболисток 13–14 лет. В результате проведенных исследований, авторами установлены межгрупповые различия в показателях силовой подготовленности в зависимости от применения различных упражнений силового характера в учебно-тренировочных занятиях волеболисток [3, с. 70].

Методику развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу разработали В.И. Довбыш, П.А. Баранец, С.С. Ермаков. Учеными, согласно оценке результатов тестирования уровня развития физических качеств у занимающихся, представлено их распределение по группам. Исследователями в процессе применения разносторонних технических средств обучения и подвижных игр достоверно выявлены результаты улучшения показателей физического качества ловкость. Кроме этого, представлены упражнения с применением технических средств и специально подобранные подвижные игры, способствующие развитию физического качества ловкость, необходимого волейболистам для успешного решения возникающих перед ними в процессе игры задач. А также проанализирована динамика изменений показателей физического состояния занимающихся, вследствие применения разносторонних технических средств обучения и подвижных игр [4, с. 64].

Проблему рационализации соотношения средств специальной физической подготовки юных волейболистов на этапе специальной базовой подготовки исследовали О.А. Ибрагимова, В.М. Минбулатов [5, с. 40–41]. Учеными выявлены показатели, характеризующие уровень специальной физической подготовленности волейболистов. А также определена взаимосвязь последних с параметрами

уровня технико-тактической подготовленности и эффективностью соревновательной и игровой деятельности. Полученные данные позволили обосновать и разработать модельные характеристики волейболистов 15–16 лет. Учеными создана уникальная тренировочная программа по рационализации соотношения средств специальной физической подготовки.

Таким образом, проведенный анализ поможет тренерам, используя особенности развития физических качеств и двигательных способностей при подготовке волейболисток, овладеть методикой оптимизации учебно-тренировочного процесса.

### ***Список литературы***

1. Боян Й. Философия экспертного моделирования спортивных достижений атлетов-профессионалов / Й. Боян, В. Янез, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №6 (42). – С. 6–9.
2. Виленский М.Я. Физическая культура в образовании и науке: Монография / М.Я. Виленский, Т.В. Скобликова, Л.И. Лурье. – М., 2013. – 288 с.
3. Голубина О.А. Особенности развития силовых качеств у девочек 13–14 лет занимающихся волейболом / О.А. Голубина, А.В. Кочнев // Научный альманах. 2015. №5 (7). – С. 67–71.
4. Довбыш В.И. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу / В.И. Довбыш, П.А. Баранец. С.С. Ермаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. – №1. – С. 60–65.
5. Ибрагимова О.А. Педагогические средства развития двигательных качеств юных волейболистов (15–16 лет) на этапе специальной базовой подготовки / О.А. Ибрагимова, В.М. Минбулатов // Вестник спортивной науки. – 2004. – №2. – С. 37–41.
6. Кудряшов Е.В. Контроль за уровнем игровой подготовленности волейболисток / Е.В. Кудряшов, А.А. Мищенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2002. – №7. – С. 9–14.
7. Скобликова Т.В. Становление физической культуры личности в образовании: Монография / Т.В. Скобликова. – Курск, 2000. – 204 с.

8. Швыдкая Н.С. Модернизация физкультурного образования в школе посредством применения информационных технологий / Н.С. Швыдкая, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №5. – С. 74–76.