



**Развитие  
скоростно –  
силовых  
качеств у юных  
волейболистов**

Лахина Диана ФК 41

Перепеченова Е.Ю. руководитель,  
преподаватель МГГТК АГУ

The background features a stylized volleyball with grey and white panels, set against a blue background with radiating lines and wavy patterns at the bottom. A faint 'iStock' watermark is visible behind the volleyball.

**Актуальность  
особенности скоростно-  
силовых способностей  
занимающихся дадут  
возможность улучшить  
общую направленность  
занятий.**

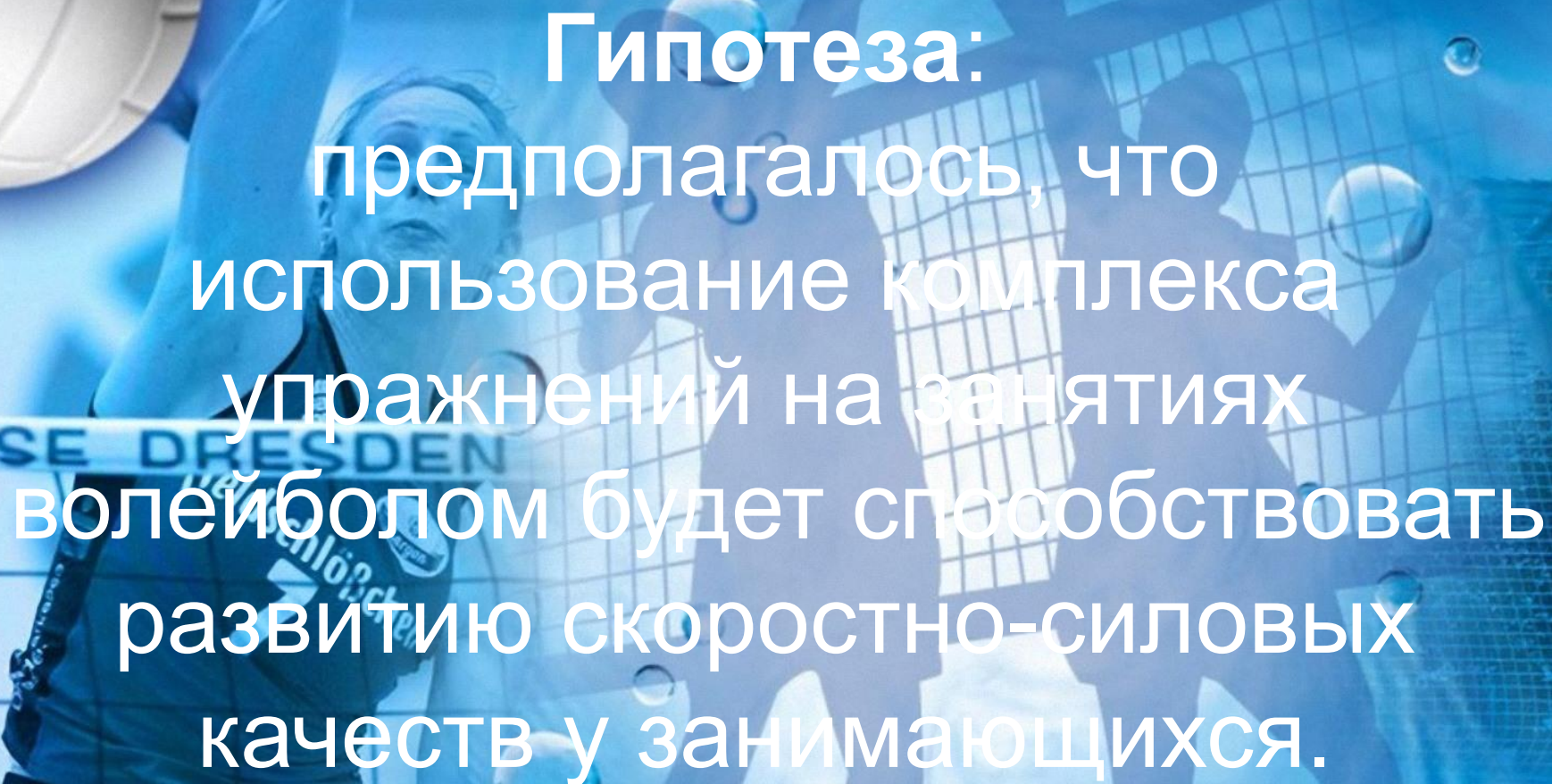


**Объектом является  
процесс развития  
скоростно– силовых  
способностей волейболисток  
10 – 13 лет.**



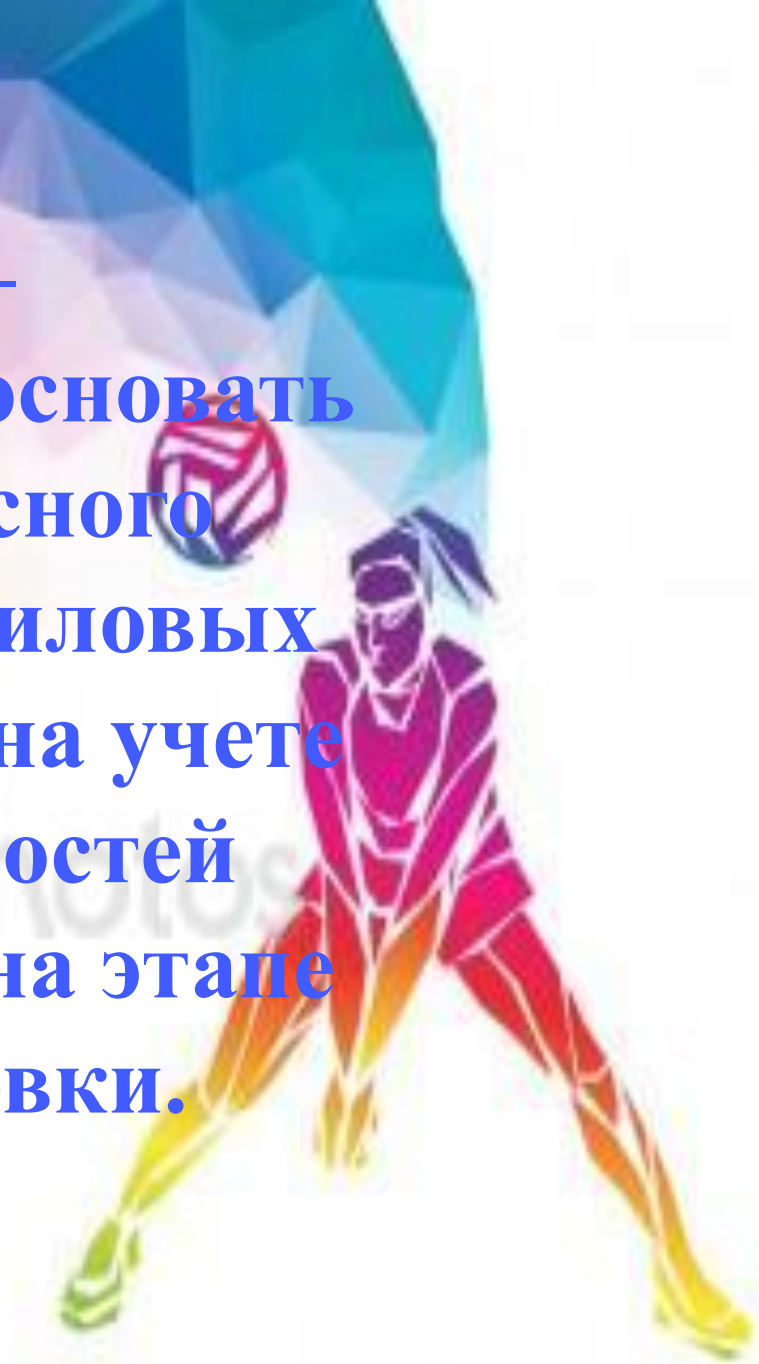
**Предмет исследования:  
комплекс упражнений для  
развития скоростно-силовых  
качеств занимающихся  
волейболом**





**Гипотеза:**  
предполагалось, что  
использование комплекса  
упражнений на занятиях  
волейболом будет способствовать  
развитию скоростно-силовых  
качеств у занимающихся.

**Цель работы –  
экспериментально обосновать  
методику комплексного  
развития скоростно-силовых  
качеств, основанную на учете  
возрастных особенностей  
юных волейболистов на этапе  
начальной подготовки.**





# Задачи:

- на основе литературных данных, проанализировать особенности физического развития юных волейболисток;
- определение уровня и особенности физического развития и физической подготовленности юных волейболисток МБУ ДО «Гиагинская ДЮСШ»;
- проведение эксперимента по повышению физической подготовки юных волейболисток на основе оптимизации состава средств скоростно – силовой направленности

# ХОД ЭКСПЕРИМЕНТА

Экспериментальная группа  
(ЭГ) 15 чел



Сроки эксперимента  
октябрь 2017 г. по апрель 2018 г.



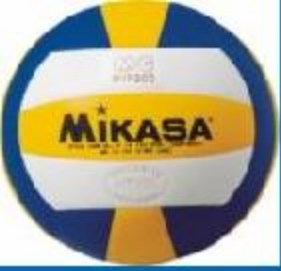
База МБУ ДО «Гиагинская ДЮСШ»

Возраст участников эксперимента  
10-13 лет



# Методы исследования :

- анализ литературных источников;
- педагогическое тестирование;
- методы математической статистики





# ТЕСТИРОВАНИЕ

- бег на 15 метров с хода
- бег для определения скорости перемещения по волейбольной площадке на расстояние 30м (9 – 3 – 6 – 3 – 9м) к четырём набивным мячам
- челночный бег (3x10 м)
- прыжок в длину с места
- метание (толчок) набивного мяча из положения сед ноги врозь.

# Результаты:

Номер участ- ника	Экспериментальная группа				
	Бег на 15м с ходу	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег, сек	Метание набивного мяча,	30м (9 – 3 – 6 – 3 – 9м)
1	2	3	4	5	6
1	2,3	1,50	9,3	4,62	10,9
2	2,4	1,51	9,2	4,64	10,8
3	2,6	1,49	9,1	4,61	11,0
4	2,7	1,48	9,0	4,62	11,2
5	2,6	1,52	9,2	4,66	11,1
6	2,4	1,53	9,0	4,70	10,8
7	2,7	1,50	9,1	4,65	10,9
8	2,8	1,49	9,1	4,64	10,7
9	2,3	1,51	9,2	4,71	11,0
10	2,2	1,52	9,0	4,72	11,1
11	2,4	1,48	9,2	4,68	11,3
12	2,5	1,54	9,1	4,67	11,4
13	2,6	1,53	9,0	4,68	10,8
14	2,6	1,51	9,2	4,66	11,3
15	2,4	1,50	9,3	4,65	10,9
Средне ариф- метическая величина	$X = \pm 2,5$	$X = \pm 1,51$	$X = \pm 9,13$	$X = \pm 4,76$	$X = \pm 11,01$
Дисперсия (стандартн. отклонение)	$\sigma = \pm 0,01$	$\sigma = \pm 0,02$	$\sigma = \pm 0,02$	$\sigma = \pm 0,01$	$\sigma = \pm 0,01$

# Результаты:

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Мальчики			Девочки			
			Уровень						
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Скоростные	Бег 30м, с	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	6,0	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,2	– 5,4	5,0	
		13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,3	6,2 – 5,5	5,0	
		14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9	
		15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9	
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	9,6	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	– 9,1	9,5 –	8,8
		13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,0	9,4 – 9,0	8,7
		14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,0 – 8,8	8,6	
		15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	8,5		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185и выше	
		12	145	165 – 180	200	135	155 – 175	190	
		13	150	170 – 190	205	140	160 – 180	200	



# ВЫВОД

Проведенная экспериментальная работа показывает, что подобранный и внедренный в занятия комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств с использованием средств волейбола, даст положительные результаты по повышению качеств у волейболисток первого года обучения.