

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-  
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА: «Развитие прыгучести у волейболистов».

Составил: тренер-преподаватель  
по волейболу  
Ткач Светлана Александровна

Ст. Павловская  
2022 г.

## Содержание

Введение .....	3
1. Методы для развития прыгучести.....	4
2. Упражнения для развития прыгучести .....	6
3. Игры, направленные на развитие прыгучести.....	12
4. Примерные упражнения используемые на тренировках.....	16
5. Вывод.....	18
6. Список используемой литературы.....	19

## Введение

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, быстро прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме обучающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударов и блокирование укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечные чувства и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Игра в волейбол требует от обучающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности, обучающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Современная игра в волейбол предъявляет высокие требования ко всем компонентам физической подготовки игроков. Особое внимание уделяю

прыгучести игроков, являющейся одним из показателей высокой специальной физической подготовленности волейболистов.

Прыгучесть – способность волейболистов высоко прыгать для постановки блока, выполнения нападающего удара и вторых передач. По характеру мышечной деятельности прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном звене толчке развивается мышечное усилие максимальной мощности, имеющие реактивно-взрывной характер. Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств определяющимся скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, выше начальная скорость взлета.

Один из важных факторов развития прыгучести - степень проявления физических и координационных качеств. На начальных этапах тренировки уровень развития силы - важная предпосылка для увеличения показателей взрывной силы - одного из основных компонентов прыгучести. Быстрота движений во многом определяется сократительными способностями мышц.

Выносливость - необходимое условие для развития и совершенствования прыгучести как длительного целенаправленного процесса.

Таким образом, прыгучесть имеет свои структурные особенности, компоненты, зависит от ряда факторов, тесно взаимосвязана с двигательно-координационными качествами, что необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе.

### **Методы для развития прыгучести**

Для развития прыгучести у юных волейболистов необходимы определенные средства, используемые теми или иными методами. Все методы воспитания прыгучести должны способствовать развитию комплекса физических качеств, которые, в конечном счете, содействовали бы возможности большому повышению мощности толчка, специальных двигательных навыков.

Наиболее используемые в учебно-тренировочном процессе методы развития прыгучести являются метод повторного выполнения упражнений, метод кратковременных усилий, игровой и соревновательный методы.

Метод кратковременных усилий характеризуется выполнением упражнений, в которых волейболист проявляет силу, наибольшую для него в данном занятии и составляющую 80-95% максимального уровня. Упражнения с предельными усилиями выполняют не более одного раза в подходе, с околопредельными до трех раз.

Повторный метод тренировки характеризуется околопредельной или предельной интенсивностью выполнения работы, длительным отдыхом до полного восстановления работоспособности и относительно небольшим количеством повторений упражнений в одном занятии.

Интервальный метод. Внешне сходен с повторным методом. Но, если при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают и интервалы отдыха.

Игровой метод – выполнение упражнений в подвижных играх и специальных эстафетах. Игровой метод оказывает комплексное воздействие на воспитание физических качеств обучающихся. Применяется игровой метод во всех периодах подготовки юных волейболистов, занимая значительное место в тренировочном процессе.

Также применяется метод воспитания прыгучести, получивший название - метод круговой тренировки, который можно проводить по методу повторения упражнений.

Соревновательный метод характеризуется выполнением основного упражнения или другого двигательного действия в условиях специальных состязаний в форме контрольных тренировок. С его помощью развивается прыжковая выносливость, осуществляется контроль за уровнем подготовленности обучающегося.

Основными средствами развития прыгучести являются:

1. упражнения в преодолении собственного веса тела;
2. упражнения с отягощениями;
3. импульсационные упражнения;
4. основные упражнения по технике игры.

Прыгучесть - комплексное проявление силы мышц ног и способности их к быстрому сокращению.

### **Упражнения для развития прыгучести**

#### **Упражнения в парах со скакалкой.**

Обучающиеся перемещаются от одной боковой линии к другой. На одной половине площадки скакалку вращает один, на второй – другой. Кто вращает, двигается лицом по направлению движения, второй – спиной.

1. Бег на скакалке.
2. Прыжки на двух ногах с между скоком.
3. Прыжки на правой ноге.
4. Бег на скакалке.
5. Прыжки на левой ноге.
6. Прыжки на двух с прямыми ногами.
7. Бег на скакалке.
8. Прыжки в приседе на двух.
9. Бег на скакалке.
10. Один вращает скакалку по полу, второй прыгает.

#### **Упражнения с использованием гимнастических скамеек**

Скамейки стоят параллельно боковым линиям. Построение по одному в первой зоне на одной и другой стороне площадки. Выполняется упражнение до второй зоны, затем перемещение по диагонали с тем же заданием в пятую зону и из пятой в четвертую – снова выполнение задания со скамейками. Затем обучающиеся шагом переходят на другую сторону площадки в первую зону. Задание меняется после каждого круга.

1. Бег с захлестом голени назад.
2. Прыжки на двух ногах.
3. Бег с высоким подниманием бедра (ближайшая к скамейке нога переносится через нее).
4. Прыжки на правой ноге через скамейку.
5. Бег скрестным шагом с подскоком (дальняя нога от скамейки идет через нее).
6. Прыжки на левой ноге через скамейку.
7. Прыжки на двух с прямыми ногами через скамейку.
8. Прыжки на двух через скамейку с поворотом на 180 градусов.
9. Прыжки в приседе на двух через скамейку. (Спину держать прямо, руки не касаются пола). По диагонали – бег с захлестом голени.

### **Упражнения с использованием гимнастических скамеек. Имитация нападающего удара и блока.**

Обучающиеся делятся на две группы. Построение в первой зоне на одной и другой стороне площадки. Задание меняется после каждого круга.

1. Из зоны 1 по свистку тренера-преподавателя ускорение до сетки, рукой коснуться средней линии площадки, затем ускорение по диагонали в 5 зону, коснуться линии подачи, из 5 зоны ускорение к сетке в 4 зону, шагом перейти на другую сторону площадки.

2. Скамейки стоят параллельно боковым линиям. В 1 зоне прыжки на двух ногах через скамейку, прыжком с двух во 2 зоне имитация нападающего удара, медленный бег до щита, выпрыгивание на щит. В 5 зоне снова прыжки на двух ногах через скамейку и в 4 зоне выпрыгивание с двух ног. Переход на другую сторону площадки.

3. В 1 зоне прыжки на правой через скамейку, во 2 зоне нападающий удар с движением руки. Бег до щита, имитация нападающего удара на щит. В 5 зоне прыжки на левой ноге через скамейку, в 4 зоне имитация нападающего удара с движением руки. Перейти на другую сторону площадки.

4. Из 1 зоны перемещение приставными шагами в стойке волейболист между гимнастическими скамейками до 2 зоны и имитация нападающего удара. Спина отбежать от сетки, в 3 зоне имитация нападающего удара, спиной отбежать в 5 зону и в 4 зоне и выполнить имитацию нападающего удара. Перейти на другую сторону площадки.

5. Из 1 зоны прыжки с прямыми ногами через скамейку. Во 2 зоне имитация блока, перемещение по диагонали спиной. Из 5 зоны прыжки с прямыми ногами через скамейки и имитация блока в 4 зоне. Перейти на другую сторону площадки.

6. Из 1 зоны пробегание змейкой через скамейки до 2 зоны. Во 2 зоне имитация нападающего удара и сразу после перемещения имитация блока. В 3 зоне имитация нападающего удара и блок и тоже самое в 4 зоне. Перейти на другую сторону площадки.

#### **Упражнения в парах с использованием гимнастических скамеек.**

Обучающиеся строятся парами, взявшись за руки, на обеих сторонах площадки перед гимнастическими скамейками лицом к волейбольной сетке. Скамейки расположены параллельно сетке. После выполнения задания возвращаются на свои места, меняются местами и выполняют тоже задание второй раз. Держаться за руки во время выполнения задания.

1. Бег через скамейки, ногу проносить прямо вперед (не через сторону).
2. Прыжки на двух ногах через скамейки.
3. Бег с высоким подниманием бедра через скамейки.
4. Прыжки на правой ноге.
5. Прыжки на левой ноге.
6. Прыжки на двух ногах боком к скамейке, взявшись двумя руками.

#### **Упражнения с использованием набивных мячей**

Набивные мячи разложены параллельно боковой линии из зоны 1 до зоны 2. И из зоны 5 до зоны 4. Из 2 зоны в зону 5 перемещение по диагонали.

После выполнения разминки мячи используются для обучения верхней передачи мяча.

1. Ускорение змейкой через мячи и по диагонали.
2. Прыжки на двух ногах через мячи, по диагонали ускорение.
3. Бег с захлестыванием голени назад змейкой через мячи, по диагонали – бег с захлестыванием голени.
4. Прыжки на правой ноге через мячи. По диагонали – прыжки на правой, подтягивая толчковую ногу.
5. Бег с высоким подниманием бедра через мячи и по диагонали.
6. Прыжки на левой ноге через мячи. По диагонали – прыжки на левой, подтягивая толчковую ногу.
7. Перемещение приставным шагом правым боком вокруг мячей змейкой и по диагонали.
8. Прыжки на двух с прямыми ногами через набивные мячи, по диагонали – перемещение спиной в 5 зону.
9. Перемещение приставным шагом левым боком вокруг мячей змейкой и по диагонали.
10. Перемещение приставным шагом в стойке волейболист, касаясь рукой боковой линии с одной стороны, а с другой стороны другой рукой набивного мяча. По диагонали - перемещение в зону приставным шагом в стойке волейболист.

### **Упражнения с использованием тренажера «скоростная лесенка» и мячей**

Лесенки лежат параллельно сетке.

1. Бег с высоким подниманием бедра. Вдоль сетки – имитация верхней передачи. Переход на другую сторону.
2. Бег с захлестыванием голени (шаг на каждую ступеньку лестницы). Вдоль сетки - верхняя передача над собой.
3. Прыжки на двух ногах. Вдоль сетки - верхняя передача над собой.

4. Прыжки на двух вперед-назад лицом к сетке. Вдоль сетки - верхняя передача над собой.

### **Прыжковые упражнения без отягощения.**

1. Прыжки через барьеры, набивные мячи на одной и двух ногах – 3–4 серии по 10–15 прыжков. Высота барьеров зависит от подготовленности группы.

2. Прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке) – 3–4 серии по 10–15 прыжков.

3. Прыжки вверх по ступенькам лестницы по очереди на каждой ноге. Начинать с 20–30 прыжков, постепенно увеличивая их количество.

4. Спрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх – 2–3 серии по 8–10 раз.

5. Различные прыжки со скакалкой – до 200 прыжков. Упражнение выполняется сериями по 20–30 раз в подходе.

6. Выпрыгивания одной ногой с места, доставая высоко расположенные предметы рукой, головой, плечом.

7. Прыжки на двух ногах (на мягком грунте) с продвижением вперед и подтягиванием коленей к груди – 3–4 серии по 7–15 прыжков.

8. Выпрыгивания из глубокого приседа на дальность («лягушка») – 2–3 серии по 6–10 прыжков.

9. Выпрыгивания из полуприседа на одной и другой ноге – 2–3 серии по 20–30 прыжков на каждой ноге.

### **Специальные прыжковые упражнения без отягощения.**

1. Исходное положение – толчковая нога впереди, маховая сзади, руки в положении замаха перед отталкиванием в прыжке в высоту. Выполняя маховое движение и отталкивание, «ударить» маховой ногой по мячу, подвешенному на высоте 130–160 см – 10–15 раз.

2. Выпрыгивая с шага вверх с одной ноги, достать головой, грудью или маховой ногой высоко расположенные предметы – 12–15 раз.

3. С разбега выпрыгивание вверх с последующим приземлением на толчковую ногу. Приземляться желательнее на стопку матов высотой от 40 до 80 см. Выполнить 8–10 раз.

4. Выпрыгивание «на взлет» с одного, трех и пяти шагов разбега. Приземление на толчковую ногу.

5. Выпрыгивание вверх с одного и трех шагов разбега «на взлет» с мягкого грунта (дорожка из матов, песок).

6. Прыжки через планку с прямого разбега «на взлет» с приземлением на толчковую ногу.

### **Прыжковые упражнения с отягощением.**

1. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с отягощением на плечах – 3–4 серии по 8–10 прыжков.

2. Медленное приседание с отягощением и последующее быстрое выпрыгивание вверх – 2–3 серии по 5–7 прыжков.

3. Подскоки на двух ногах с отягощением на плечах. Особое внимание обращать на работу стопы – 2–3 серии по 15–20 прыжков.

4. Подскоки с отягощением на плечах со сменой ног в положении выпада – 3–4 серии по 5–7 раз.

5. Подскоки через скакалку с отягощением на поясе.

6. Прыжки на двух ногах (гимнастическая скамейка между ногами) с гантелями в руках, спрыгивая со скамейки и напрыгивая на нее – 2–3 серии по 8–10 прыжков.

### **Специальные прыжковые упражнения с отягощением.**

1. Исходное положение – маховая нога на возвышении, штанга (груз) на плечах. Подскоки на толчковой ноге – по 10–15 прыжков на каждой ноге.

2. С одного шага разбега метание набивных мячей, цепляя их носком маховой ноги – по 10–15 раз каждой ногой.

3. Серийные прыжки «на взлет» с одного и трех шагов разбега (на предплечьях обеих рук манжеты весом 1–3 кг). Основное внимание обращается на работу рук. Выполнить 12–15 попыток.

4. Прыжки через препятствия.

### **Игры, направленные на развитие прыгучести**

«Удочка». Для игры требуется веревка 2-3 метра. К одному концу ее прикрепляется маленький грузик. Играющие становятся по кругу. Водящий в центре круга берет веревку за свободный конец. По сигналу тренера-преподавателя он начинает кружить веревку по земле. Играющие подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела ноги. Кого веревка заденет, тот выбывает из игры.

«Прыжки по кочкам». Чертят 10-12 кружков («кочки») диаметром 40 см. на расстоянии 60-70 см. один от другого. Играющие перепрыгивают с «кочки» на «кочку», стараясь не попасть в «болото». Побеждает тот, кто без нарушений преодолел установленное расстояние, не заступив за «кочки».

«Волки и зайцы». Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м., размещаются 8-10 обучающихся («волки»). За скамейками по двое обучающихся («зайцы»). По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать вверх, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда они находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», они меняются ролями. Побеждает тот, кто большее количество раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».

«Прыжки через препятствия». Между лицевыми линиями волейбольной площадки устанавливают 8 гимнастических скамеек на расстоянии (3-4 м.) 1 м. одна от другой. Из-за лицевой линии обучающиеся по сигналу начинают прыгать на обеих ногах, продвигаясь вперед. По пути перепрыгивают через

скамейки и заканчивают прыгать за противоположной лицевой линией. Побеждает тот, кто первым закончил упражнение. Бежать и напрыгивать на скамейки не разрешается.

### **Развитие прыгучести юных волейболистов в учебно-тренировочном процессе**

1. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках.

2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая нога сильно согнута, левая опущена вниз, руками держаться на уровне лица – быстрое разгибание ноги.

3. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг.) над собой в прыжке и ловля его после приземления.

4. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

5. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно.

6. Спрыгивание (высота 40-80 см.) с последующим прыжком вверх.

7. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (мячи, скамейки).

8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами.

9. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Основным методом выполнения этих упражнений является метод повторных воздействий, который применяется с учетом физического развития, подготовленности и пола обучающихся. Применяются также различные эффекты.

Упражнения, направленные на развитие прыгучести, можно использовать как в подготовительной, так и в основной части занятия.

Необходимо чередовать данные упражнения с упражнениями на развитие гибкости и на расслабление.

В процессе тренировки решаются следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности, функциональных возможностей;
- развитие специальных качеств и способностей, необходимых при совершенствовании навыков игры в волейбол;
- прочное овладение основами техники и тактики, навыками игры;
- определение каждому обучающемуся игровой функции и индивидуализация с учетом этого процесса подготовки.

**Содержание подготовки состоит в следующем:**

- упражнения для развития основных двигательных качеств, совершенствования навыков естественных видов движений, расширения двигательного опыта;
- занятия другими видами спорта: баскетбол, гандбол, легкая атлетика, акробатика и др.;
- упражнения для развития специальных физических способностей, необходимых при овладении, и совершенствовании навыков технических приемов и тактических действий, упражнения с отягощениями и на специальных тренажерах для всех мышц тела;
- подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике, способствующие успешному овладению основным технико-тактическим арсеналом волейбола, в том числе с применением технических средств;
- игровые упражнения, учебные игры с заданиями, контрольные и соревновательные игры с системой установок на игру и последующим разбором игры;
- теоретические занятия по специальной программе;
- при помощи системы упражнений и наблюдений определение каждому обучающемуся игровой функции (связующего, нападающего),

индивидуализированные занятия с учетом игровой функции, специальные задания в учебных и контрольных играх, установки и разбор на соревнованиях.

Для развития прыгучести на данном этапе обучения используются упражнения ранее описанные, а также упражнения с отягощениями, в зависимости от характера упражнений: приседания – до 80%, выпрыгивание – 20-40%, выпрыгивание из приседа – 20-30%.

### **Упражнения с отягощением**

1. Приседание со штангой на плечах.
2. Выпрыгивание из приседа с гирей в руках.
3. Спрыгивание с последующим выпрыгиванием вверх с поясом.
4. Стоя одной ногой на гимнастической скамейке, выпрыгивание вверх.

К подбору веса необходимо подходить индивидуально. Не рекомендуется сочетать в данном занятии упражнения, направленные на совершенствование точности технических приемов и развития силы. Упражнения выполняются с максимальной скоростью, повторным методом.

Современный волейбол – это атлетическая игра. Количество прыжков для нападающего удара и блока в одной партии достигает 40-50 раз. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий зависит от хорошо развитой прыжковой выносливости.

Прыжковая выносливость – способность к многократному повторению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется этот вид выносливости в прыжках для нападающего удара, постановки блока, выполнения вторых передач. Мышечная работа носит локальный характер, а это значит, что она происходит в анаэробных условиях.

В учебно-тренировочной группе дозировка физической нагрузки, следующая:

- продолжительность одного повторения 1-3 мин. (в зависимости от вида применяемого упражнения),
- интенсивность близкая к максимальной,

- паузы отдыха между повторами – 1-4 мин.,
- количество повторений – 5-8 раз.

Средства тренировки: прыжковые упражнения с отягощениями (тренировочные жилеты, гантели, штанги и др.) и без отягощения, прыжковые имитационные упражнения и основные упражнения по технике игры.

### **Примерные упражнения используемые на тренировках**

1. Имитация неподвижного блокирования; в одном повторе – 20 прыжков; интенсивность - без пауз между прыжками, паузы отдыха – 2-3 мин., количество повторений – 4-6 раз;
2. Прыжки на возвышение высотой 80-100 см. (60-80 см. для девушек); продолжительность одного повтора – 20 прыжков; интенсивность - без пауз между прыжками, паузы отдыха между повторами – 2-3 мин., количество повторов – 4-6 раз;
3. Прыжки с разбега на максимальную высоту с доставанием предмета; продолжительность – пока достается предмет; интенсивность - без пауз между прыжками, паузы отдыха между повторами – 3-4 мин., количество повторений – 4-5 раз;
4. Нападающий удар из зоны 4 (2,3); продолжительность одного повтора – 2 мин.; интенсивность – 10-12 н/ударов/мин., паузы отдыха между повторами – 2-3 мин., количество повторений – 4-6 раз;
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (варианты: стоя боком, по направлению прыжка, с поворотом на 90°, 180°);
6. Тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами;
7. Передвижения прыжками на носках;
8. Прыжки на двух (одной) ногах вперед по лестничным ступенькам;
9. Прыжки на одной ноге, вторую держать за голеностоп сзади, впереди;
10. Серийные прыжки через банкетки (варианты: боком; боком с ноги на ногу; с поворотом на 90°,180°);

11. Прыжки на одной, двух ногах, подтягивая колени к груди (варианты: ноги врозь, коснуться пальцами подъёма ног);

12. Прыжки вверх из положения полуприседа, приседа;

13. «Салки» в парах, прыжками на одной ноге;

14. В парах, взявшись за руки, прыжки в приседе в разных направлениях;

15. В парах, в приседе, перемещаясь прыжками в стороны, броски набивного мяча двумя руками от груди;

16. Стоя лицом друг к другу, держать за голеностопный сустав разноименную ногу партнера рукой, другая рука на плече партнера - прыжки на одной ноге в разных направлениях;

17. В колонне (3-6 человек) взять за голеностопный сустав разноименную ногу партнера рукой, другая рука на плече партнера - прыжки на одной ноге одновременно вперед, в стороны;

18. Пружинистая ходьба со штангой на плечах;

19. Серийные прыжки вверх с места, с разбега с доставанием разметки (предмета);

20. Имитация нападающих ударов, блокирования на месте и после перемещения;

21. Подскоки с выпрямленными коленями;

22. Серийные нападающие удары с разбега через сетку;

23. Блокирование поточных нападающих ударов;

24. Прыжки «в глубину». Спрыгивание с возвышения, с последующим запрыгиванием на это же возвышение. Техника выполнения – стоя на тумбе, сделать шаг вперед и с началом падения присоединить к ней другую ногу. Приземляться на обе ноги. Приземление должно быть упругим и амортизирующим. Для смягчения приземления на пол следует положить амортизирующий мат;

25. Прыжок «в глубину» с последующим прыжком в длину;

26. Прыжки в длину с ноги на ногу (параметры задания – можно в кол-ве прыжков, можно в расстоянии 10-20 м);

27. Прыжки в длину, с ноги на ногу – 2 на левой ноге, 2 на правой;
28. Прыжки в длину на двух ногах;
29. Прыжки правым, левым боком;
30. Прыжки на правой (левой) ноге с подтягиванием колена к груди, с продвижением вперед;
31. Прыжки толчком двух ног, подтягивая колени к груди;
32. Ходьба с отягощениями, «перекатом» с пятки на носок;
33. Подскоки (с отягощением) с продвижением вперед;
34. Стоя на наклонной плоскости, подъем на носки ног (с отягощением);
35. Спрыгивание с тумбы и прыжок вверх;
36. Спрыгивание с тумбы и прыжок в длину;
37. Спрыгивание с тумбы и 3 прыжка в длину;
38. Спрыгивание с тумбы и тут же запрыгивание на другую тумбу;
39. Спрыгивание с тумбы и тут же запрыгивание на другую тумбу – с продвижением вперед (до 10 прыжков). После последней тумбы прыжок вверх или в длину.

### **Вывод**

Прыгучесть считается одним из ключевых физических качеств, которые необходимы волейболисту для достижения высокой результативности в игре. Физиологическую основу прыгучести составляют сила и быстрота мышечных сокращений, определяемых уровнем показателей межмышечной и внутримышечной координации и величиной собственной реактивности мышц.

Основными средствами развития прыгучести волейболистов являются прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями и без. Неумелое и неэффективное использование средств и методов без учета возрастных и физиологических особенностей обучающихся, нерациональное распределение прыжковых упражнений в тренировках в конечном итоге не позволяет достигнуть положительной динамики в игровой деятельности. Проведение разносторонней строго-специализированной подготовки (работа над всеми

физическими – быстрота, сила, выносливость) главным образом способствует развитию скоростно-силовых качеств в любой квалификации обучающегося.

Основной целью всех возможных методов воспитания и совершенствования прыгучести должно быть развитие комплекса физических качеств, содействующих в итоге большему повышению мощности толчка, специального двигательного навыка. В соответствии с решением поставленных в начале исследования задач, можно сформулировать следующие выводы:

1. Развитие прыгучести у волейболистов является важным фактором для достижения высоких результатов. Вопросы эффективности подбора средств и методов для развития определенных качеств всегда являются актуальной проблемой исследования, так как предоставляют возможность усовершенствовать и разнообразить процесс обучения обучающегося.

2. Самыми используемыми методами развития прыгучести являются метод повторного выполнения упражнения, метод круговой тренировки и комбинированный метод. Основными средствами на развитие прыгучести у волейболистов являются упражнения на развитие силы ног, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости. Несколько таких упражнений были включены в учебно-тренировочный процесс.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абсалямов Т. М. Скоростные сократительные свойства мышц и их изменения в процессе спортивной тренировки – Москва: Теория и практика физической культуры, 1975

2. Айриянц А. Г. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1976

3. Апанасенко Г. А. Здоровье – Москва: Физическая культура и спорт, 2002

4. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности – Москва: Медицина, 2006

5. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей спортсмена - Москва: 1987
6. Волков Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом - Москва: Астрель, 2002
7. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие – Москва: Академия, 2001
8. Клевенко, В.М. Сила как развитие физических качеств - Москва: Академия, 2004
9. Ломейко В.Ф. Исследование прыгучести в связи с возрастом и занятиями физическими упражнениями: Автореф. канд. дис. Минск, 1967
10. Назаренко, Л.Д. Прыгучесть как двигательно-координационное качество – Москва: Теория и практика физической культуры. – 1998
11. Рунова, М.А. Двигательные качества и методика их развития – Москва: Физкультура и спорт, 2003
12. Скворцова, М.Ю. Совершенствование скоростно-силовых качеств волейболистов – Москва: 2004
13. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие – Москва: Академия, 2000