

## **СЕКЦИЯ 3 СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ПО РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ СПОРТА**

**СВИТИЧ А.Л.**, машиностроительный факультет, гр. ТО-9,  
Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Филиппов В.А., старший преподаватель  
УО «БрГТУ»

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

*Введение.* Занятия специальной физической подготовкой волейболистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы.

*Цель работы* – исследовать специальную физическую подготовку волейболистов, выявить составляющие подготовки.

*Методы исследования.* В работе применялись общепринятые педагогические методы: опрос, изучение и обобщение литературных источников, хронометрирование.

*Обсуждение результатов.* Средствами специальной физической подготовки можно развивать какое-то определенное качество, необходимое волейболисту. К примеру - силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др. Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определенных качеств, будет параллельно совершенствоваться выполнение отдельных качеств, а также параллельно совершенствоваться выполнение отдельных технических приемов волейбола. Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в большей степени на овладение определенных технических приемов. Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приемов попутно способствуют развитию специальных физических качеств.

*Выводы.* Таким образом, нами было определено, что использование в учебном процессе современных методик позволяет добиваться повышения уровня физических качеств волейболистов.