

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 52 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
наименование факультета, института, колледжа
Черноситова Александра Константиновича
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель:

доцент кафедры физической культуры
и спорта

О.Н. Антонова

(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и спорта,
кандидат педагогических наук,

доцент

А.В. Викулов

(подпись, дата)

Балашов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Волейбол является одной из наиболее распространенных игр в Российской Федерации. Волейбол на сегодня является одним из массовых и его отличает народность характера, это объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и не сложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средство физического воспитания является его специфическое качество — возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины развитие и воспитание. Термин развитие характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин воспитание предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

В современной литературе используют термины «физические качества» и «физические (двигательные) способности». Однако они нетождественны. В самом общем виде двигательные способности можно понимать как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления — двигательные умения и навыки. К

двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. Необходимо помнить, что, когда говорится о развитии силы мышц или быстроты, под этим следует понимать процесс развития соответствующих силовых или скоростных способностей.

Педагог по физической культуре и спорту должен хорошо знать основные средства и методы развития разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств, форм и методов совершенствования применительно к конкретным условиям спортивной деятельности.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по волейболу.

Предмет исследования: воспитание силовых качеств у старшеклассников, занимающихся волейболом.

Цель работы — изучить способы силовых способностей волейболистов в старших классах на занятиях по волейболу.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме воспитания силовых качеств у старшеклассников, занимающихся волейболом.

2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки силовых качеств у старшеклассников.

3. Составить комплекс упражнений по воспитанию силовых способностей волейболистов и проверить его эффективность.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы:

1. теоретический анализ литературных источников по проблеме исследования;

2. метод педагогического тестирования;

3. педагогический эксперимент;

4. планирование экспериментальной работы;

5. математико-статистический метод обработки результатов.

Структура работы. Выпускная бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Теоретические аспекты воспитания силовых качеств на занятиях волейболом**» рассматривается общая характеристика силовых качеств, анатомо-физиологические особенности детей старшего школьного возраста, а также значение силовых качеств в современном волейболе.

Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Сила как двигательное качество, это-способность человека преодолевать сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных напряжений.

Силовые способности — это комплекс различных проявление человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от: конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Среди них выделяют: 1) собственно мышечные; 2) центрально-нервные; 3) личностно-психические; 4) биомеханические; 5) биохимические; 6) физиологические факторы; 7) различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность. К собственно мышечным факторам относят: сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых (относительно быстро сокращающихся) и красных (относительно медленно сокращающихся) мышечных волокон; активность ферментов мышечного сокращения; мощность механизмов анаэробного энергообеспечения

мышечной работы; физиологический поперечник и массу мышц; качество межмышечной координации.

Ведущие специалисты определяют, что собственно силовые способности проявляются как:

1) при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными, предельными отягощениями (например, при приседаниях со штангой достаточно большого веса);

2) при мышечных напряжениях изометрического (статического) типа (без изменения длины мышцы). В соответствии с этим различают медленную силу и статическую силу.

Во время игры в волейбол (в силу ее повышенной эмоциональности) возможны очень значительные сдвиги в функциональном состоянии организма игроков, не восстанавливающиеся длительное время. Поэтому при определении нагрузки необходимо учитывать не только функциональное состояние организма, но и степень эмоционального воздействия.

Для совершенствования специальной прыгучести рекомендуется использовать прыжки в глубину. Для прыжковых упражнений продолжительность одного повторения 10-15 прыжков, интенсивность - максимальная, интервал отдыха между повторениями 1-2 минуты, количество повторений 4-6 раз. Оптимальная высота спрыгивания при прыжках в глубину определяется подготовленностью волейболиста. Ориентировочно она должна быть равна 90% от максимальной высоты прыжка спортсмена. Приземляться следует на переднюю часть стопы. Исходная поза в момент касания опоры должна соответствовать положению, при котором начинается отталкивание при прыжках в волейболе.

Эффективность работы, направленной на развитие того или иного двигательного качества, будет зависеть не только от методики и организации педагогического процесса, но и от индивидуальных темпов развития этого качества. Если направленное развитие двигательного качества

осуществляется в период ускоренного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период замедленного роста.

Поэтому целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной рост.

Во второй главе **«Методические аспекты воспитания силовых качеств на занятиях по волейболу»** описывается организация исследования, разработка комплекса упражнений по воспитанию силовых качеств у старшеклассников, а также обсуждение результатов экспериментальной работы.

Базой исследования является МОУ «Гимназия имени Ю.А. Гарнаева г. Балашова Саратовской области».

Тема и задачи исследования обусловили выбор методов исследования:

1. Теоретический анализ литературных источников по проблеме исследования.

2. Контрольные испытания (тесты)

В качестве оценки уровня силовых способностей вошли тесты:

1) подтягивание на высокой перекладине из виса (максимальное количество);

2) сгибание-разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество);

3) выпрыгивание вверх (см) — для этой цели применяется «косой экран» конструкции Абалакова В.М., позволяющий измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх, нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50 x 50 см, число попыток – три, учитывается лучший результат, точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места со взмахом рук.

3. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент был проведен, с целью выявления эффективности силовых способностей при занятиях волейболом.

4. Для получения результатов использовались **методы математического анализа.**

Исходя из цели и задач, исследование проводилось в три этапа.

Первый этап (сентябрь–октябрь 2016 года) – поисковый, анализ литературных источников в практике и теории физической культуры. В ходе его определялись объект, предмет, разрабатывались цель, задачи, программа эксперимента, подбирались тесты.

Второй этап (сентябрь 2016 года – март 2017 года) – проведение педагогического эксперимента. В исследовании приняли участие 8 обучающихся 16 лет, занимающихся волейболом, группа 2 года обучения.

Занятия в группе проводились: понедельник, среда, пятница с 15:00 до 17:00.

В группе разработанный комплекс применялся по понедельникам и пятницам.

Третий этап (апрель–май 2017 года) исследование завершилось статистической обработкой полученных данных и их интерпретацией.

Учитывая задачи каждого этапа подготовки, разработали и предложили волейболистам, занимающимся в группе, упражнения специального воздействия на развитие силовых качеств, которые систематически применялись на учебно-тренировочных занятиях 2 раза в недельном микроцикле. Занимающиеся выполняли 5–7 упражнений специальной направленности на тренировочном занятии.

Упражнения специального воздействия.

Взрывная сила рук и плечевого пояса

Взрывная сила мышц туловища.

Прыжковая подготовка.

В ходе опытно-экспериментальной работе выявлено, что показатели уровня развития силовых качеств у занимающихся в группе, спустя 6 месяцев применения нашей программы, оказались выше, чем первоначальные.

В предложенной программе определяется более широкий подбор упражнений по сравнению с общепринятой программой. Следовательно, в группе на тренировках применялось большее количество разнообразных упражнений, которые применялись как в подготовительной, так и в основной частях занятий. А применение на тренировочных занятиях разнообразных упражнений вызывает у занимающихся больший интерес за счет чего значительно повышается мотивация к выполнению тренировочных заданий, даже если они сложные в своем структурном исполнении или несут большие физические нагрузки.

В группе комплексы упражнений, направленных на развитие прыгучести, составлены исходя из особенностей физических сдвигов, вызываемых в организме. Предлагаемая прыжковая нагрузка оказывает анаэробно-алактатное воздействие, то есть энергообеспечение этого вида работы идет за счет быстрых механизмов энергообразования, время действия каждого на высоком уровне до 15-20 с (нагрузка силового характера). Количество серий и интервалы отдыха оптимальны, упражнения выполняются не на фоне утомления — совершенствуется прыгучесть. В программе учитывая задачи каждого этапа подготовки, подбираются неспецифические и специфические прыжковые упражнения, которые реализуются в процессе тренировки.

Для совершенствования силовых качеств особое внимание рекомендуется уделять развитию силы в соответствии со структурой движений и характером нервно-мышечной деятельности в каждом виде упражнений, что учитывалось нами при составлении комплексов упражнений с применением отягощений (набивные мячи, резиновые амортизаторы, гантели, гриф от штанги).

Разработанная программа, в основу которой легли комплексы разнообразных по своей направленности неспецифических и специфических упражнений, является эффективной, что и доказал эксперимент, и её можно

использовать в учебно-тренировочной работе с волейболистами старших классов.

В результате проведения тестов на определение показателей развития силовых способностей в группе были получены данные представленные в таблице 1.

Таблица 1 — Показатели развития силовых качеств

Показатели	Данные	Результаты	Разница
Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, кол-во раз	исходные	$13,47 \pm 1,38$	17,8
	заключительные	$15,87 \pm 1,38$	
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	исходные	$11,13 \pm 1,13$	5,4
	заключительные	$11,73 \pm 1,13$	
Выпрыгивание вверх, см	исходные	$26,47 \pm 0,46$	16,7
	заключительные	$30,9 \pm 0,41$	

Как свидетельствуют результаты, представленные в таблице отмечается положительная динамика развития силовых способностей у испытуемых.

Данные, представленные в таблице, демонстрируют, что при подтягивании на перекладине высоких показателей развития силы и силовых способностей занимающихся увеличились на 5,4 %. При выполнении сгибания и разгибания рук высоких показателей достигли 17,8 %. При выполнении выпрыгивания вверх 16,7%.

Таким образом, полученные результаты по силовым показателям за исследуемый период в группе были весьма значительны в темпах прироста. Такое преимущество в развитии силовых качеств в опытной группе можно объяснить увеличением объема упражнений силового характера и различием в методиках их применения.

И как следствие, можно констатировать, что специальные педагогические воздействия, разработанные и примененные в исследовании, позволяют достоверно повысить уровень силовых качеств у обучающихся в возрасте 16 лет, занимающихся волейболом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняет его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и не сложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средство физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

Базой исследования является МОУ «Гимназия имени Ю.А. Гарнаева г. Балашова Саратовской области». В исследовании приняло участие 8 обучающихся занимающихся волейболом.

Выбор методов исследования включил в себя:

1. Теоретический анализ литературных источников по проблеме исследования.

2. Контрольные испытания (тесты):

1) подтягивание на высокой перекладине из виса (максимальное количество);

2) сгибание-разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество);

3) выпрыгивание вверх (см) — для этой цели применяется «косой экран» конструкции Абалакова В.М., позволяющий измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх, нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50 x 50 см, число попыток – три, учитывается лучший результат, точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места со взмахом рук.

3. Педагогический эксперимент, который был проведен, с целью выявления эффективности силовых способностей при занятиях волейболом.

4. Для получения результатов использовались методы математического анализа.

Результаты, проведенного исследования показали, что применение в тренировочном процессе волейболистов большого разнообразия специальных упражнений при строгой их регламентации, положительно влияет на развитие силовых качеств.

Разработанная методика воспитания силовых качеств занимающихся волейболом в 16 лет в ходе экспериментальной проверки, показала свою эффективность и может быть рекомендована для широкого использования в практической работе.

На основании проведенных исследований и полученных результатов можно рекомендовать для практического использования при проведении учебно-тренировочных занятий с юными волейболистами следующие положения:

1. Систематически с помощью специальных упражнений развивать силовые качества с акцентом на увеличение объема упражнений взрывного характера, как наиболее специфичных для выполнения ударных движений в технических приемах волейбола.

2. Для совершенствования силовых качеств, особое внимание рекомендуется уделять развитию силы в соответствии со структурой движений и характером нервно-мышечной деятельности в каждом виде упражнений.

3. Применение на учебно-тренировочных занятиях волейболистов разнообразных упражнений, вызывает у занимающихся большой интерес, за счет чего значительно повышается мотивация к выполнению тренировочных занятий.

4. Комплексы упражнений, направленных на развитие прыгучести, составлять с учетом особенностей физиологических сдвигов, вызываемых в организме. При этом энергообеспечение этого вида работы должно идти за счет быстрых механизмов энергообразования.