

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 15 – 16 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 424 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Кондратьева Вячеслава Анатольевича

Научный руководитель

Доцент

подпись, дата

Е.Н. Шпитальная

Зав. кафедрой,

кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2018

Введение

Характерной особенностью современного спорта является хорошая физическая, техническая, тактическая подготовка не только игроков, но и всей команды в целом. При высокой плотности результатов игр и возрастания спортивной конкуренции преимущество имеет та команда, которая быстро и правильно оценит и примет целесообразное решение, осуществив его в ходе спортивной борьбы. Поэтому, при повышении уровня спортивных результатов большее значение приобретает не только физическая подготовка, но и специальная.

Физическая подготовка является необходимой частью тренировочного процесса для юных волейболистов. Любая игра предъявляет высокие требования к разносторонней подготовленности спортсмена, особенно развитию его двигательных качеств и функциональных возможностей. Ведь для того, чтобы овладеть любым техническим приемом в волейболе (нападающим ударом, блокированием, быстрыми передвижениями, акробатическими бросками и перекатами) необходим достаточно высокий уровень развития всех физических качеств.

Для того, чтобы избежать травм при нападающем ударе, блокировании необходимо владеть опорно-двигательным аппаратом, а при различных падениях и бросках за мячом нужна сноровка, координации движений и специальная ловкость, хорошая ориентировка в пространстве.

Наибольшее значение физическая подготовка имеет в начале обучения, так как здесь закладывается тот фундамент или та база, на которой будет закладываться технико-тактическое мастерство волейболиста.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс развития физических качеств и овладение техникой игры в волейбол.

Предмет исследования: система физических и технических упражнений, направленных на развитие физических качеств и двигательных навыков юных волейболистов.

Цель исследования: выявить влияние предложенной системы упражнений на **физическую** подготовку и развитие двигательных навыков у юных волейболистов.

Задачи исследования:

-проанализировать психолого-педагогическую и специальную литературу по данной теме.

-разработать и проверить в исследовании данную систему упражнений и её

Эффективность на развитие физических качеств и технической подготовленности.

Гипотеза исследования заключается в том, что тренировочный процесс развития двигательных качеств и овладение техническими навыками будет более эффективным, если:

- тренировочные нагрузки будут подобраны в соответствии с возрастом учащихся;

- интегральная подготовка будет строиться, соотносясь с основами освоенных приемов техники игры.

Методы исследования: анализ психолого-педагогической и специальной литературы по данной теме, контрольные испытания, педагогическое наблюдение, математическая обработка данных.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Для решения выдвинутых задач были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников
2. Контрольные тесты и педагогический эксперимент
3. Анализ результатов

Целью теоретического анализа литературы являлось изучение места и значения физической подготовки волейболисток 15-16 лет в современных условиях игры, а так же ряд факторов, определяющих успешность действий волейболисток.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Формирование двигательных навыков и техники приемов игры неразрывно связано с развитием физических качеств.

Основу физической подготовки волейболистов составляет скоростно-силовая подготовка — развитие силы и быстроты в сочетаниях, вытекающих из специфики игры в волейбол. Если посмотреть на технику волейбола, можно заметить, что взаимодействие быстроты и силы занимает ведущую роль в осуществлении и результативности технических приемов игры, например нападающего удара, защитных действий.

Современный волейбол представляет высокие требования к длительным способностям спортсмена и его функциональным возможностям. Физическая подготовка тесно связана с технической, тактической и психологической подготовкой.

Быстрота движений в определённой степени зависит от силы мышц, поэтому эти качества развиваются параллельно.

По мнению многих специалистов, необходимо сочетать совершенствование выносливости с развитием быстроты движений, т. к. если спортсмен способен быстро выполнять интенсивную работу, то он дальше выполняет работу с меньшей интенсивностью.

Занятия по отработке физической подготовки способствуют развитию качеств девушек волейболисток, лучшему и быстрейшему овладению

отдельными техническими приёмами, быстроту достижения спортивной формы.

В связи с тем, что эффективная игровая деятельность в волейболе невозможна без проявления высокого уровня физической подготовки, специалисты уделяют ей большое внимание.

Контрольные тесты и педагогический эксперимент

Наблюдения в играх помогают определить, как волейболистка действует в игровой обстановке, насколько умело и целесообразно использует ранее приобретенные двигательные умения и навыки. По тому, как ведет себя испытуемая в игре можно судить о развитии у неё быстроты реакции, ловкости, сообразительности, тактического мышления и других качеств, необходимых для успешных занятий волейболом.

При определении уровня физической подготовки волейболисток 15-16 лет учитывался тот факт, что в нормативах задействованы различные группы мышц, что ставит задачу более сложного и детального анализа возможностей спортсменок. В связи с этим было проведено тестирование, результаты которого показали нам уровень подготовки волейболисток 15-16 лет.

Бег на 30 метров. Данное упражнение выполняется с высокого старта и является одним из средств развития скоростно-силовых качеств. Испытуемая, находится в исходном положении. По команде: «На старт!»: ставит сильнейшую ногу вплотную к стартовой линии, немного повернув носком внутрь, при этом другая нога на 1,5-2 стопы сзади, тяжесть тела равномерно распределяет на обе ноги, туловище выпрямлено, руки свободно опущены. По команде: «Внимание!» : наклоняет туловище вперед под углом 45°, тяжесть тела переносит на сильнейшую ногу. По команде: «Марш!»: испытуемая резко бросается вперед, через 5-6 шагов принимает вертикальное

положение тела. Далее бег по дистанции. Оценивается скорость и время выполнения упражнения.

Челночный бег – (6х5) – на расстоянии 5 м чертят две линии – стартовую и контрольную; по сигналу испытуемая бежит, преодолевая расстояние по 5 м шесть раз; при изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается при пробегании финишной черты. Оценивается быстрота. Оценивается скорость и время выполнения упражнения.

Метание набивного мяча весом 2 кг из-за головы двумя руками– испытуемая стоит у линии, ноги вместе; волейболистка делает замах и бросок вперед. Волейболистка выполняет бросок мяча, дается 3 попытки. Оценивается результат дальности броска.

Передачи - учащийся располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м нанесена контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, затем посылает мяч в стену (2 раза сверху, два раза снизу – это одна серия) – сделать 5 серий (оценивать результат в баллах – 5 – сделал отлично, 4 -хорошо и так далее).

Передачи мяча 2-мя руками сверху (над собой) – 5 раз сверху и 5 раз снизу. Выполняя передачу над собой, испытуемая располагает кисти у лба. В момент касания мяча пальцы расположены в виде «ковшика». Оценивается высота и качество выполнения на усмотрение тренера.

Прием мяча снизу. Техника выполнения передачи снизу заключается в следующем. Находясь в стойке готовности, волейболистка принимает исходное положение — ноги на ширине плеч, согнутые в коленных суставах, одна впереди другой, руки выпрямлены и направлены вперед – вниз, локти приближены друг к другу, кисти соединены, туловище слегка наклонено

вперед. При выполнении приема волейболистка располагается так, чтобы мяч был перед ней.

Мяч принимается на предплечья, ближе к кистям рук. Движения прямыми руками вверх производятся только в плечевых суставах. Туловище выпрямляется, ноги активно разгибаются. Сопровождающее мяч движение выполняется за счет дальнейшего разгибания ног и туловища, а также плавного смещения рук вперед-вверх вслед за мячом.

Оценивается высота и качество выполнения на усмотрение тренера.

Поддачи на точность – в правую и левую половину площадки (оценивать по попыткам – 5 раз).

Исходное положение: левой ногой испытуемая стоит прочно всей ступней, при этом правая опирается на носок, находящийся на линии пятки левой ноги. Согнутой левой рукой волейболистка держит мяч на уровне подбородка, т.е. нижней части лица. При этом правая рука поднята. Мяч подбрасывается мяч вверх на 30 или 40 см от ладони вытянутой руки, и делается шаг на опору, все перемещения игрока и его действия будут правильными при условии слияния их в одно движение. Ударять надо строго с той стороны мяча, которая является противоположной желательному направлению полета мяча.

Удар осуществляется ладонью руки (только ладонью), кисть волейболистки должна быть достаточно твердой в лучезапястном суставе (т.н. “жесткая кисть”), для этого ее необходимо максимально напрячь. Во время удара рука выпрямлена. После правильного удара по мячу, рука продолжает свободное движение вперед в выбранном направлении полета мяча. Подбрасывается мяч обычно одной рукой и вертикально вверх, чуть впереди, на высоту примерно 50 см, удар необходимо делать в наивысшей точке траектории полета мяча.

Ведущем в нашей работе стало проведение педагогического эксперимента, в котором приняли участие 12 человек. Исследование проводилось на тренировках по волейболу в спортивном зале ДЮСШ г. Аткарска. Объектом исследования стали девушки волейболистки 15-16 лет.

Эксперимент проводился в три этапа. 1 этап (сентябрь 2016 г. -декабрь 2016г.) - подготовительный, включал в себя анализ научно-методической литературы. На основе изученной литературы была сформулирована цель исследования, поставлены задачи, определены объект и предмет исследования, выдвинута гипотеза, разработана методика исследования.

2 этап (январь 2017 года-июнь 2017 года) тестирование волейболисток по описанным ранее тестам. Данная часть эксперимента связана с применением в учебно-тренировочном процессе специального комплекса упражнений на развитие физической подготовки волейболисток 15-16 лет. Средства были подобраны с учетом материалов-методической литературы. Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю по 2 часа 30 минут.

3 этап - (с 20 июня 2017 года по 20 декабря 2017 года.), заключительный этап исследовательской работы, который включал в себя выявление закономерностей физических изменений, анализ результатов исследования и формулирования выводов. Контрольные испытания проводились в стандартных условиях, в одно и тоже время во второй половине дня. (Таб.1)

С целью выявления эффективных упражнений и методов развития физической подготовки, повышения качества соревновательной деятельности девушек волейболисток 15-16 лет, был проведен педагогический эксперимент. Другой задачей педагогического эксперимента является выявление эффективности разработанного комплекса упражнений тренировочного

процесса.

Эффективность разработанного комплекса упражнений совершенствования процесса физической подготовки определялась сравнением прироста контролируемых показателей испытуемых и эффективности двигательных действий в соревновательных условиях.

Наш эксперимент проводился весенне-летнем полугодием, который продолжался с февраля 2017 года по июль 2017 года. В конце июля девушки участвовали в соревнованиях.

В начале педагогического эксперимента нами проводилось тестирование волейболисток, результаты которого приведены в приложении(таблица1). Из полученных данных мы выяснили, что у девушек низкий уровень скоростно-силовых способностей. Так, средний показатель в челночном беге 12,1 с, в беге на 30 м. 6,2 с, метание набивного мяча – 8 м. Результаты тестирования подтверждают необходимость применения более эффективной методики физической подготовки девушек волейболисток 15-16 лет. В течении полугодия с испытуемыми проводился комплекс тренировочных упражнений направленных на улучшение физической подготовки.

Помимо определения физической подготовки у волейболисток проверялись технические способности, нужно отметить, что результат так же требовал совершенствования тактической отработки. Например, количество подач на точность через сетку из 5 попыток составляло 3 правильно выполненных.

Физическая нагрузка в тренировках регулировалась путем варьирования продолжительности выполнения или количества упражнений; темпа, интенсивности и скорости выполнения упражнений; набора предметов, используемых при выполнении упражнений; характера

упражнений; отдыха между упражнениями; плотности занятий; соответствия проявления отдельных физических качеств и применяемых упражнений основным параметрам движений и спортивной техники; использованием специализированного оборудования и тренажеров.

Ни одно физическое упражнение невозможно без проявления силы мышц. В то же время сила мышц в большей степени способствует проявлению скорости, а в несколько меньшей степени - ловкости и выносливости.

Ведущую роль играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах.

Проявление силы мышц зависит от общего состояния здоровья центральной нервной системы девушек волейболисток, биохимических процессов, степени утомления мышц, деятельности коры его головного мозга.

Большое значение для развития силы волейболисток имеет умение напрягать и сокращать мышцы с большой силой, что в известной степени зависит от умения проявлять волевые усилия.

Упражнения, направленные на развитие силы девушек волейболисток, способствуют увеличению мышечной массы, а также воспитывают способность проявлять это качество. Мы постарались подобрать упражнения для улучшения умения проявлять силу. Для развития мышечной силы в волейболе применяется метод «до отказа» и метод максимальных усилий. Выполнение упражнений методом максимальных усилий способствует развитию способности проявлять большие мышечные усилия

преимущественно благодаря усовершенствованию нервных процессов и воспитания воли.

К концу эксперимента было проведено повторное тестирование, где испытуемые показали лучшие результаты.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Волейбол - командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точноно-ординационный характер. При малых размерах и ограничениях касаний мяча, выполнения всех технических и тактических элементов требует точности и целенаправленности движений.

Спортивная деятельность обязательно требует от спортсменов – высокого развития большого комплекса психических процессов и состояний, для достижения успехов в соревнованиях. Все игровые действия в волейболе специфичны, для исследуемого направления скоростно-силовых способностей волейболисток.

По мнению многих специалистов, значительное место в процессе физического воспитания юных спортсменок должно быть отведено воспитанию силовых и скоростных качеств, т.к. высокий уровень развития этих качеств во многом способствует достижению высоких спортивных результатов.

Наша работа была выполнена в 3 этапа, на 1 этапе были проведены исследования в изучении уровня развития-силовых, скоростных качеств волейболисток 15-16 лет.

На втором этапе был проведен педагогический эксперимент. На 3 этапе был подведен анализ успешности физической подготовки волейболисток 15-16 лет

В дипломной работе были проанализированы многие литературные источники по данной теме. В ходе работы пришли к следующим выводам:

во-первых, физическая подготовка является необходимой основой для проявления технико-тактических способностей волейболиста в современном волейболе;

во-вторых, мы определили особенности спортивной специализации в волейболе;

в-третьих, выявили, что необходима специальная физическая подготовка, так как именно благодаря ей можно достичь высоких результатов в игре.

Наличие разностороннего физического развития значительно облегчает достижение высокого уровня специальной физической подготовленности.

Таким образом, современный волейбол - олимпийский и профессиональный - необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации. Все эти качества может иметь и добиваться серьезных результатов волейболист только тогда, когда будет вестись специальная физическая подготовка.