

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Федотова Александра Владимировича

Научный руководитель

Доцент

подпись, дата

Е.Н. Шпитальная

Зав. кафедрой

кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2019

Введение

Актуальность. Волейбол – одна из наиболее увлекательных и массовых спортивных игр, получивших всенародное признание. Он очень популярен. Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования, мест для игры, правил ее ведения, большой зрелищности. В волейбол могут играть все: дети и люди пожилого возраста, студенты и рабочие, мужчины и женщины.[4]

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.[5]

Волейбол введен в программу физического воспитания в школах, техникумах, высших учебных заведениях.

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. Освоение приемов игры в волейбол происходит успешнее при направленном развитии специфичных для него качеств.

Занятие волейболом – это эффективное средство укрепления здоровья и физического развития, воспитания в себе смелости, настойчивости, решительности, взаимопомощи, чувства команды.[7]

Физическая подготовка-это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей организма спортсмена. ОФП предполагает разностороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей организма. СФП характеризуется условием развития физических способностей, возможности организма необходимых для спортсмена.[2]

Исследования показывают, что общая разносторонняя подготовка, положительно влияет на прирост спортивного результата у юных

спортсменов. Как было сказано выше, исследования связанные с физической подготовкой, показали, что в различных видах спорта нет необходимости разностороннего развития всех физических качеств, а только тех из них, которые играют важную роль в решении специфических задач спортивной техники.[1]

Формирование навыков начинается с общей физической подготовки (ОФП), которая через специальную физическую подготовку (СФП) непосредственно связана с волейболом (развития специфических качеств и способностей). При помощи подводящих упражнений происходит овладение структурными элементами технических приемов волейбола. Подводящие упражнения – это своеобразный мост для перехода от СФП к технической подготовке.

В последнее время физическому воспитанию школьников стали уделять больше внимания. Уроки физической культуры стали проводиться не два, а три раза в неделю. Развитие физических качеств необходимо начинать в младшем школьном возрасте.[3]

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

Овладение спортивными играми происходит в процессе изучения и исследовательского совершенствования специальных знаний, умений, навыков. Поэтому обучение и тренированность это две стороны педагогического процесса.[6]

Подготовка волейболистов, как и всех спортсменов, складывается из физической, технической, тактической, игровой, морально-волевой, психологической и теоретической подготовки.

Одним из важнейшей физической подготовки волейболиста является развитие скоростно-силовых способностей. На основе их высокого уровня

развития строится процесс физической и технической подготовки, в современном волейболе закладывается фундамент тактических умений, которые в свою очередь будут успешно влиять на достижение высоких результатов, а как известно, высокие результаты являются ярким показателем эффективности тренировочного процесса.[9]

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс волейболистов 10-12 лет.

Предмет исследования: методика общефизической подготовки волейболистов 10-12 лет.

Цель исследования: выявить эффективные средства и методы общефизической подготовки для волейболистов 10-12 лет.

Задачи исследования:

Исходя из цели и гипотезы работы, были сформулированы следующие задачи исследования:

- 1.Провести теоретический анализ современной литературы по проблеме исследования, выявить средства и методы специальной физической подготовки для юных волейболистов.
- 2.Разработать методику общефизической подготовки юных волейболистов, которая позволит создавать благоприятные условия для правильного овладения приемами игры, и их совершенствования в дальнейшем.
- 3.Путем педагогического эксперимента доказать эффективность данной методики.

Гипотеза исследования: предполагается, что выявленные и умело примененные методы и средства общефизической подготовки в тренировке юных волейболистов, дадут не только положительный эффект, но и позволят создать благоприятные условия для правильного овладения приемами игры в волейбол.

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, тестирование, метод экспертных оценок, методы математической статистики.

Основное содержание работы

Занятия волейболом – эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Оздоровительное воздействие этой игры - это то, что можно заниматься круглый год и большей частью на свежем воздухе. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата, усилению обмена веществ, совершенствованию различных функций организма. Поэтому он широко используется в качестве одного из оздоровительных средств во многих лечебных учреждениях.[32]

Высокий уровень развития современного волейбола как вида спорта делает его одним из эффективных видов всестороннего физического развития. Известно, что современный волейбол предъявляет чрезвычайно высокие требования к функциональному состоянию организма, к физическим качествам человека.

Чрезвычайно велико эстетическое воздействие волейбола на человека. Оно не ограничивается тем, что в процессе занятий волейболом спортсмен достигает гармонического развития своего тела, красоты и выразительности движений, т.е. чисто внешней «красивости». Еще более глубокое эстетическое наслаждение доставляют слаженность действий в выполнении тактических комбинаций, сама спортивная борьба и радость победы.[44]

Выбор методов, организация условий исследований, их проведение, а также обработка полученных данных велись в соответствии с требованиями и учетом основных принципов методологии научных исследований в области теории и методики физического воспитания.

В процессе проведения педагогического эксперимента, на различных его этапах, для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы:

Метод теоретического анализа включал в себя изучение научной и научно-методической литературы и осмысление результатов всего

исследования. Они характеризуются теоретическим рассмотрением проблемы, цели и задач исследования, объекта и предмета исследования, определения логики построения работы, изыскание необходимых методов сбора фактического материала и его интерпретации.

Теоретический анализ позволил определить направление исследований, выделить проблему, сформулировать тему работы, обосновать гипотезу, выделить цель и задачи исследования, наконец - сформулировать научно обоснованные заключения и вывод работы.

Метод теоретического анализа использовался на всех этапах исследования:

- для выявления общей характеристики проблемы и предмета исследования, определения этих понятий, выделения их компонентов;

- для установления возможных уровней их развития; в ходе основного эксперимента проводился анализ полученных результатов, определялись предварительные взаимосвязи между явлениями и самим объектом исследования.

Педагогическое наблюдение

Этот метод характеризуется непосредственным восприятием явлений и процессов воспитания, обучения и развития занимающихся без нарушения естественного хода педагогического процесса. В нашем исследовании использован метод наблюдения, чтобы проанализировать тренировочный процесс по волейболу; для установления особенностей проведения занятий в тренировочных группах; для определения физических возможностей волейболистов 10-12 лет к выполнению различных технических элементов волейбола.

Используя этот метод, мы контролировали текущую и срочную переносимость нагрузок на тренировках по волейболу. В исследовании наблюдение осуществлялось путем визуальной фиксации хода тренировочного процесса.

Педагогический эксперимент предусматривает доказательство гипотезы (или ее опровержение) путем сопоставления эффективности педагогического процесса после введения в него новых факторов с результатами педагогического процесса до введения в него изменений. Он позволяет искусственно отделять новые целенаправленные введения на сущность и характер педагогического процесса, выявить силу и направление воздействия изучаемых педагогических явлений на занимающихся.

Методы социологического опроса

К методам социологического опроса относятся: анкетирование и беседа. Эти методы позволяют получить информацию о мнениях людей относительно вопросов, интересующих исследователя.

Организация исследования

Наше исследование, как и любое другое педагогическое исследование, проводилось в три основных этапа:

Первый этап – сентябрь – ноябрь 2017 г.;

Второй этап – декабрь 2017 г. – февраль 2018г.;

Третий этап – март – май 2018 г.

На *первом этапе* – определение направления исследования, теоретического рассмотрения проблемы, определялись объект и предмет исследования, гипотеза, конкретизировались цель и задачи исследования, подбирались, в зависимости от поставленных задач, методы исследования.

На втором этапе исследования – сбор эмпирического материала, осуществлялось подтверждение выдвинутой гипотезы путем применения содержательных (эмпирических) методов исследования. В свою очередь, этот этап подразделялся на два подготовительных этапа:

Первый этап – этап предварительных исследований, в ходе, которого путём обобщения педагогического опыта, опытной работы, экспертных

оценок была проведена классификация средств скоростно-силовой подготовки;

Второй этап – этап основных экспериментов, когда производились сбор и обработка опытных данных.

На втором этапе проводился основной педагогический эксперимент. Было сформировано две группы: контрольная и экспериментальная, причем комплектация групп предусматривала относительно равноценное распределение волейболистов 10–12 лет по своей физической и функциональной подготовленности. Контрольная группа занималась на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа села «Колояр» (МОУ «СОШ с.Колояр) с учителем физической культуры по школьной программе. Экспериментальная группа занималась на той же базе, но использовала предложенную нами методику.

Длительность основного эксперимента – несколько месяцев. За это время было проведено 80 тренировочных занятия (т.е. по 160 часов в каждой группе).

На *третьем этапе* – шло оформление работы, проводилась систематизация полученных данных, осмысление набранных параметров эмпирических данных, обработка их методами математической статистики, написание и оформление работы.

Для того чтобы исследовать эффективность методов и средств в обучении физической подготовки юных волейболистов 10-12 лет, нужно руководствоваться рядом определенных задач.

Задачи исследования:

1. Проанализировать средства и методы, с помощью которых осуществляется процесс обучения физической подготовки в младшем школьном возрасте.

2.Подобрать физические упражнения, с помощью которых можно повысить техничность и результативность физической подготовки юных волейболистов 10-12 лет.

3.Провести наблюдение в группе занимающихся и сделать анализ результатов.

Во время проведения опытно-экспериментальной работы для переработки информации о свойстве с целью его измерения предлагается использовать следующие методы исследования:

- обзор и анализ литературных источников;
- тестирование;
- педагогическое наблюдение;
- методы математической статистики.

В период прохождения преддипломной практики мы проводили педагогический эксперимент с учениками младшего школьного возраста (сборная команда с. Колояр Вольского района, тренером которой являюсь).

Для того, чтобы выявить эффективность предложенных нами комплексов упражнений (см. приложение №2, №3, №4), а так же, чтобы подтвердилась выдвинутая гипотеза, нами был разработан тест (см. приложение №1) сбора информации об эффективности данных комплексов упражнений у испытуемых.

Были набраны во время тренировочного занятия 10 человек и разделены на две подгруппы по 5 человек (5 человек экспериментальная группа и 5 человек контрольная группа). Тренировки проходили 3 раза в неделю по 90 мин. Упражнения чередовались из комплексов, т.е. некоторые брались с 1-го, некоторые со 2-го и 3-го комплексов.

Упражнения в комплексе составлялись по принципу от простого к сложному. В первом комплексе включались различные простые перемещения, попеременные ускорения, а в третьем комплексе включались челночный бег с изменением направления к 6-ти точкам волейбольной площадки (елочкой), упражнения с отягощением (баскетбольный мяч).

Самые высокие результаты обозначены за 100 %, затем средний и низкий результаты по уменьшению. Далее сопоставили все результаты в процентном соотношении, сложили все проценты, как до начала эксперимента, так и после каждого комплекса.

Заключение

1. Проведя теоретический анализ современной литературы по проблеме исследования, были выявлены наиболее оптимальные средства и методы общей физической подготовки для юных волейболистов.

2. Разработана методика общефизической подготовки для юных волейболистов, которая позволила создать благоприятные условия для правильного овладения приемами игры в волейбол.

3. Экспериментальным путем была доказана эффективность методики общефизической подготовки для юных волейболистов 10-12 лет.