

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ И СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 18-22 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 2 курса 205 группы
Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»
Профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Аль-хамадани Мустафы Фалиха

Научный руководитель
к. м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2019

Введение

Волейбол – спортивная игра, которая широко используется как средство физического воспитания совершенствования населения. Спортивные игры содействуют воспитанию у игроков морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей. Игры содействуют и нравственному воспитанию. Спортивные игры, в частности волейбол, имеют широкое распространение среди населения, а также представлены в программе по физической культуре в высших учебных заведениях.

Современный волейбол – это атлетическая игра и требования, предъявляемые к волейболистам, самые высокие. Воспитание физических качеств, основывается на постоянном стремлении сделать сверх возможное для себя.

Занятия волейболом – очень эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

В настоящее время подготовка волейболистов и волейбольных команд представляет собой сложный и многолетний процесс. Проблема успешного выступления спортсменов на соревнованиях с особой актуальностью выдвигает вопрос о разработке и рациональных научно обоснованных и эффективных методов тренировки.

Актуальность. Несмотря на привлекательность игры, остается недостаточно изученным степень воздействия игровой нагрузки на уровень физического здоровья и физическую подготовленность занимающихся волейболом.

Объект исследования: Учебно-тренировочный процесс игроков сборной команды СГУ по волейболу и студентов, занимающихся волейболом в рамках учебной дисциплины «Профессионально-педагогическое мастерство».

Предмет исследования: Скоростно-силовая подготовленность и физическое здоровье студентов СГУ 18-22 лет.

Цель исследования: оценить уровень здоровья и скоростно-силовую подготовленность игроков сборной команды СГУ по волейболу и студентов, занимающихся волейболом в рамках учебной дисциплины «Профессионально-педагогическое мастерство».

Гипотеза исследования: Занятия волейболом в высшем учебном заведении можно использовать не только как средство повышения скоростно-силовой подготовленности студентов, но и как корректор уровня здоровья студентов и адаптации их к учебному процессу.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования. Определить уровень скоростно-силовой подготовленности игроков сборной команды СГУ по волейболу и студентов, занимающихся волейболом в рамках учебной дисциплины в начале исследования.
2. Определить уровень скоростно-силовой подготовленности в исследуемых группах в конце исследования.
3. Определить уровень физического здоровья в исследуемых группах.

Положения, выносимые на защиту:

Скоростно-силовая подготовленность волейболистов сборной команды СГУ по волейболу и студентов, занимающихся волейболом в рамках учебной дисциплины «Профессионально-педагогическое мастерство».

Уровень физического здоровья и адаптации волейболистов сборной команды СГУ по волейболу и студентов, занимающихся волейболом в рамках учебной дисциплины «Профессионально-педагогическое мастерство».

Теоретическая значимость работы: обобщены представления о роли скоростно-силовой подготовке в тренировочном процессе юных

волейболистов сборной команды СГУ по волейболу и студентов, занимающихся волейболом в рамках учебной дисциплины «Профессионально-педагогическое мастерство», дана краткая характеристика тренировочных программ, направленных на развитие координационных способностей юных волейболисток.

Практическая значимость: Результаты исследования позволяют адекватно оценить значимость занятий волейболом для физической подготовленности и физического здоровья студентов высшего учебного заведения.

ДИНАМИКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 17-19 ЛЕТ

Исследование особенностей динамики скоростно-силовых качеств и уровня здоровья студентов СГУ им. Н.Г. Чернышевского происходило в период с 01.10.2017 по 01.06.2018 г. Студенты были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Экспериментальную группу составили юноши 18-22 лет, игроки сборной команды СГУ им. Н.Г. Чернышевского по волейболу в количестве 14 человек, обучающиеся в институте физической культуры и спорта, геологическом, географическом факультетах и факультете компьютерных наук и информационных технологий. Контрольную группу у составили 14 юношей 18-22 лет, студенты института физической культуры и спорта, занимающиеся волейболом, в рамках учебной дисциплины «Повышение педагогического мастерства» и не имеющие спортивных разрядов.

Юноши экспериментальной группы тренировались 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Юноши контрольной группы занимались волейболом по 2 часа 1 раз в неделю.

Двигательная активность юношей контрольной и экспериментальной групп проходила в соответствии с учебным планом 44.03.01 направление подготовки «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура».

Тестирование скоростно-силовых качеств студентов было проведено в 10.2018 и в 10.2018 г.

При сравнении динамики развития скоростно-силовых качеств волейболистов в двух различных группах (контрольной и экспериментальной) был использован статистический метод с использованием t-критерия Стьюдента.

В качестве контрольного испытания были использованы тесты для оценки специальной физической подготовленности волейболистов предложенные А.В. Беляевым:

Тест на прыгучесть служат для оценки силы ног в быстрых движениях - прыжок вверх с места толчком обеих ног (по Абалакову).

Оценка прыгучести :

90 см - высокий уровень развития;

80 см - хороший уровень развития ;

70 см – средний уровень развития ;

Тесты на быстроту или тест 9-3-6-3-9 м (цифры означают дистанцию для бега на волейбольной площадке): старт от лицевой линии - коснуться рукой средней линии, коснуться рукой линии нападения на «стартовой стороне» площадки, коснуться рукой линии нападения на противоположной стороне площадки, коснуться рукой средней линии и рывок до лицевой линии площадки, противоположной месту старта;

Оценивается время пробегания дистанции, в секундах:

высокий уровень развития - 7,0,

хороший - 7,5,

средний - 8,0.;

Тест для оценки силы ног в относительно медленных движениях - «приседание в течение 20 с., количество раз:

Высокий уровень развития – 22;

Хороший уровень развития - 20;

Средний уровень развития - 17.

Тест для оценки силы мышц рук в сравнительно медленных движениях - сгибание и разгибание рук в упоре лежа в течение 10 с., количество раз:

Высокий уровень развития - 14;

Хороший уровень развития - 10;

Средний уровень развития - 7.

Тест для оценки силы мышц брюшного пресса и спины - поднимание туловища до прямого седа из положения лежа на спине (руки за головой) в течение 10 с., количество раз:

Высокий уровень развития - 9;

Хороший уровень развития – 7;

Средний уровень развития - 5.

В учебно-тренировочном процессе волейболистов использовали упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств:

1. Прыжки с разбега до баскетбольного щита, сетки (толчком одной или двумя ногами). 4-5 серий по 8-12 раз. totд. = 25-30 сек.
2. Прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двух и одной ногами. 4-5 скамеек по 2-3 серии, totд. = 25-30 сек.
3. Прыжки на скакалке (на двух ногах – 300-350 раз, на одной - 100-120 раз).
4. Полуприседания с партнером на плечах. 4-5 серий по 18-20 повторений, totд.=30-45 сек.
5. Подъем на носки с партнером на плечах. 4 серии по 18-20 повторений, t отд. = 40-45 сек.
6. Запрыгивание на возвышенность толчком двумя (20-25 раз) и одной (16-18 раз) ногами. 3-4 серии, t отд. = 25-30 сек.
7. Выпрыгивание из положения полуприседа с доставанием предмета толчком двух ног. 3-4 серии по 15-20 повторений, t отд. = 30-35 сек.
8. Беговые и прыжковые упражнения по прямой. (3-4 прямых по 20 м).
9. Прыжок в длину с места без остановки по прямой. 3-4 серии по 6-8 прыжков, t отд. = 15-20 сек.
10. Выполнение беговых и прыжковых упражнений на матах.
11. И.п. – стоя на одной, другая – бедро поднято вверх в небольшом наклоне, оттолкнуться от пола и достать опорной ногой до груди. 4-5 серий по 15-20 повторений, t отд. = 25-30 сек.
12. Прыжок вверх толчком двух ног, коснуться коленями груди. 4-5 серий по 20-25 повторений, t отд. = 25-30 сек.

Уровень развития физических качеств испытуемых контрольной и экспериментальной групп на начальном этапе исследования приведен на рисунках 1,2.

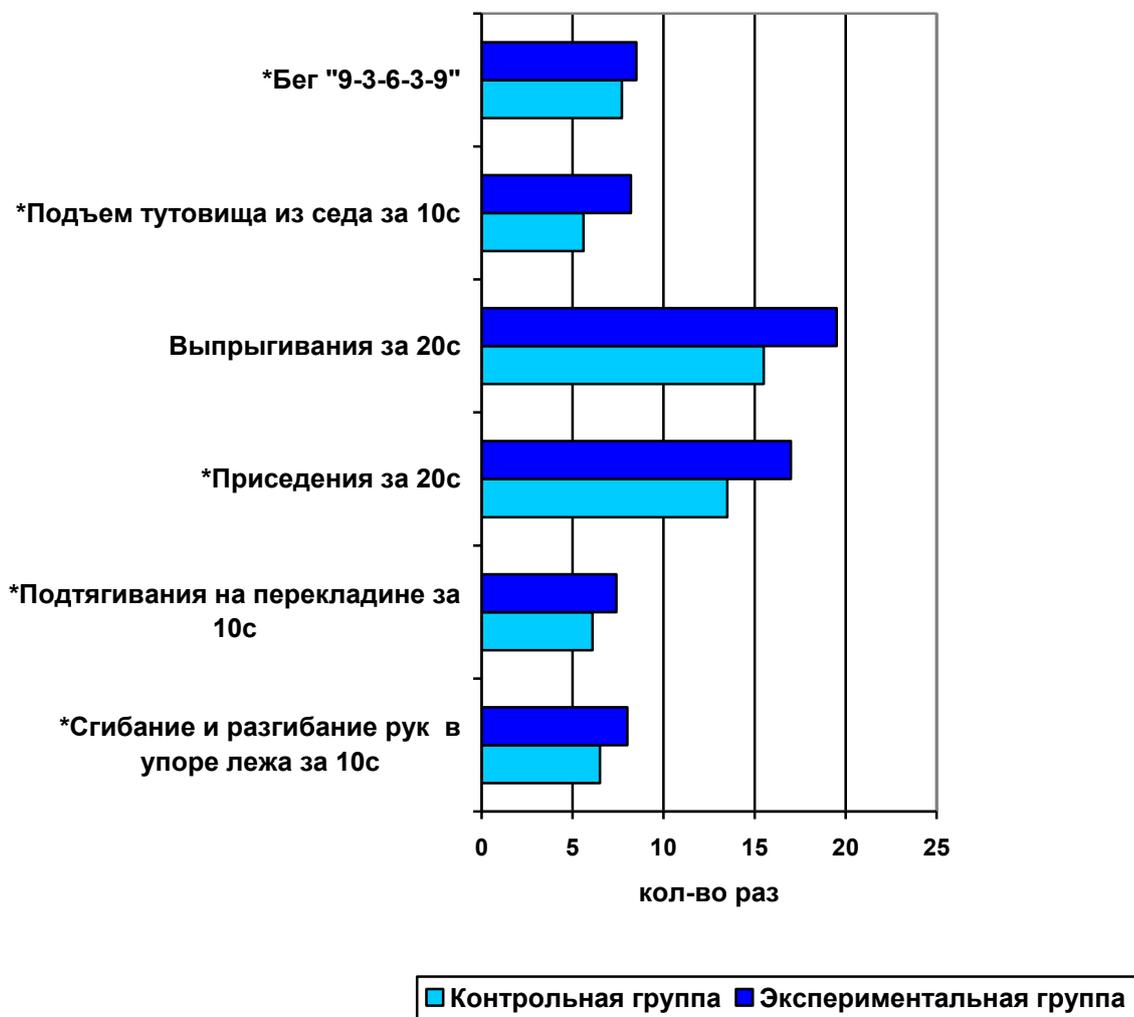


Рисунок 1 - Показатели развития специальных скоростно-силовых качеств волейболистов контрольной и экспериментальной групп на начальном этапе исследования, количество раз

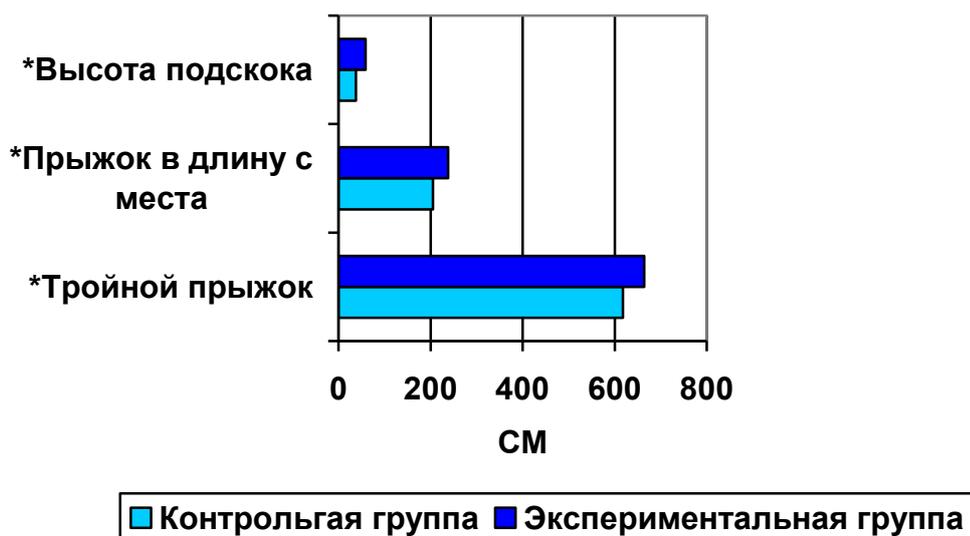


Рисунок 2 - Показатели развития специальных скоростно-силовых качеств волейболистов контрольной и экспериментальной групп на начальном этапе исследования, см

По величине большинства изучаемых показателей спортсмены до педагогического эксперимента имели существенные различия. В контрольной группе результаты тестовых заданий, специфичных для тестирования скоростно-силовых качеств волейболистов, достоверно ниже аналогичных показателей в контрольной группе, и соответствуют уровню ниже среднего, согласно общепринятой градации (по А.В. Беляеву).

В экспериментальной группе результаты выполнения упражнений, способствующих развитию скоростно-силовых качеств волейболистов, в большинстве случаев соответствуют среднему уровню, согласно общепринятой градации (по А.В. Беляеву).

Уровень развития физических качеств испытуемых контрольной и экспериментальной групп в конце исследования приведен на рисунке 3,4.

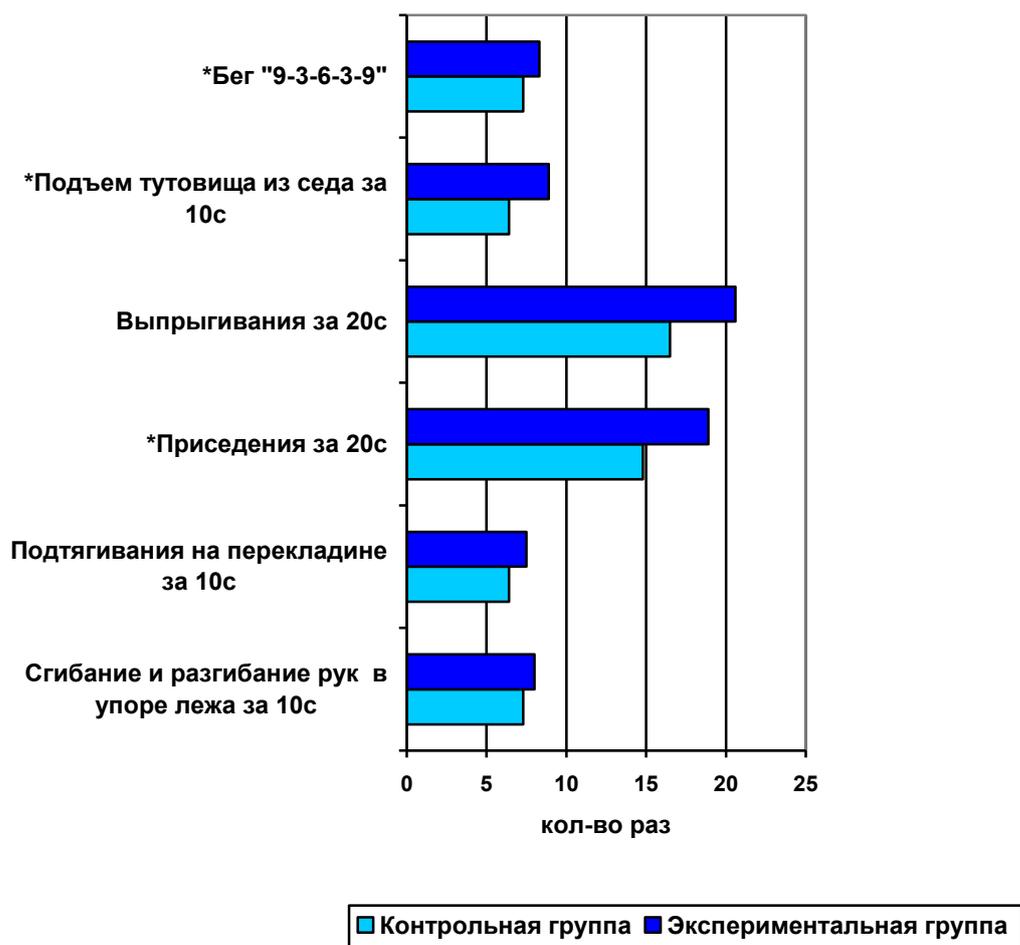


Рисунок 3 - Показатели развития специальных скоростно-силовых качеств волейболистов контрольной и экспериментальной групп в конце исследования, количество раз

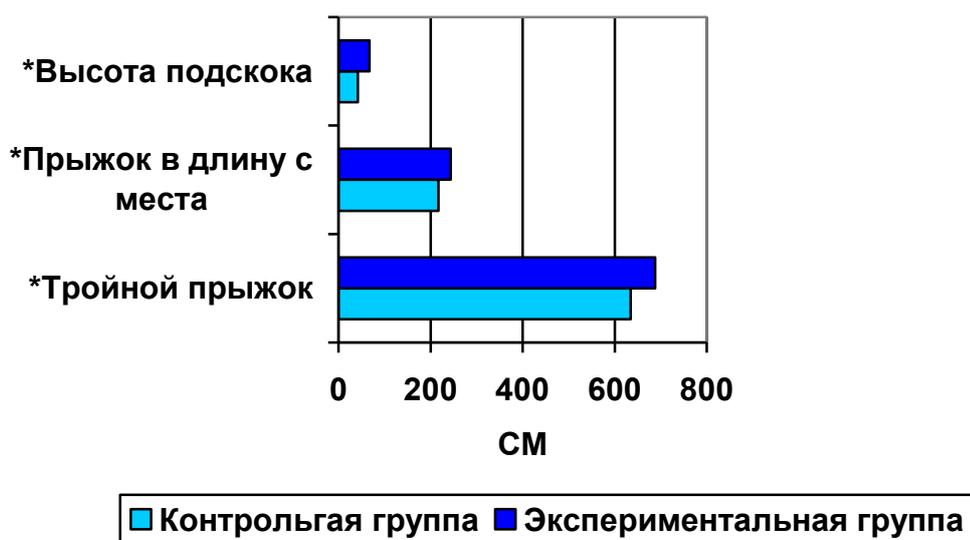


Рисунок 4 - Показатели развития специальных скоростно-силовых качеств волейболистов контрольной и экспериментальной групп в конце исследования, см

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп в конце периода исследования по контрольным упражнениям, представлен в таблице 2. Установлено, что скоростно-силовые качества спортсменов контрольной и экспериментальной групп претерпели в конце исследования существенные изменения. Между большинством показателей полученных при проведении тестировании скоростно-силовых качеств спортсменов контрольной и экспериментальной групп существуют достоверно значимые различия..

Таким образом, занятия волейболом сопровождались улучшением специальной физической подготовленности студентов в контрольной и экспериментальной группах.

Изменение динамического стереотипа студентов контрольной и экспериментальной групп, высокий темп жизни, информационные перегрузки, дефицит времени в современных условиях оказывают на организм человека определенное влияние, которое, при снижении

адаптационных функциональных резервов, может вызывать негативные изменения в жизнедеятельности организма. Учащаяся молодежь во всех странах мира выделяется в группу риска по состоянию здоровья из-за умственных и психоэмоциональных перегрузок и хронического недостатка времени на восстановительные процессы. Это относится и к студентам физкультурных вузов, многие из которых сочетают учебную нагрузку с активной тренировочной деятельностью, что становится дополнительным фактором напряжения функциональных систем организма. Занятия волейболом, как и любая двигательная активность является дополнительным фактором напряжения функциональных систем организма студентов, а с другой стороны, способствует повышению адаптационных функциональных резервов. Поэтому в дальнейшем мы определили уровень здоровья и адаптационный потенциал спортсменов контрольной и экспериментальной группы.

При этом у большинства у студентов-волейболистов контрольной и экспериментальной групп выявлен удовлетворительный уровень адаптации, что позволяет сделать заключение о достаточно высоких функциональных возможностях организма обследованных спортсменов. Это, вероятно, позволяет студентам переносить интенсивные физические и учебные нагрузки, несмотря на относительно средние показатели физического здоровья, определенные у них в ходе нашего исследования.

Заключение

Специфическими особенностями волейболиста являются: взрывная сила и быстрота. Величина усилий, развиваемых за максимально короткое время при выполнении толчка в прыжках, должна быть предельно большой. Это возможно лишь при их взрывном характере. Взаимосвязь скорости и силы проявляется в мощности движений. Для короткого и сильного отталкивания необходимо проявление мгновенной сократимости мышц при их сильном напряжении.

На начальном этапе исследования скоростно-силовые качества студентов, занимающихся волейболом в рамках учебной дисциплины «Профессионально-педагогическое мастерство», достоверно ниже, чем в экспериментальной группе. На заключительном этапе исследования волейболисты обеих опытных групп, контрольной и экспериментальной, продемонстрировали улучшение результатов тестовых заданий.

Адаптационные возможности 74,1% студентов-игроков сборной команды СГУ по волейболу и 76% студентов, занимающихся волейболом в рамках учебной дисциплины «Профессионально-педагогическое мастерство» расцениваются как удовлетворительные.

Уровень адаптационного потенциала в контрольной группе - $(2,00 \pm 0,09)$ практически не отличается от уровня адаптационного потенциала в экспериментальной группе $(1,90 \pm 0,16)$.

Анализ результатов исследования показал, что интегральный показатель уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко у студентов экспериментальной группы соответствует среднему уровню $(6,78 \pm 0,71)$ и превышает аналогичный показатель у студентов контрольной $(5,90 \pm 0,61)$, соответствующий уровню здоровья ниже среднего.