

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

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ
СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Колесова Сергея Алексеевича

Научный руководитель

Доцент

подпись, дата

Е.Н. Шпитальная

Зав. кафедрой

к. ф. н, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2021

Введение

Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе являются прыгучесть для того, чтобы высоко подняться над сеткой, реакция, координация и физическая сила, дабы произвести эффектный, но результативный атакующий удар.

Волейбол отличается от других видов спорта наличием множества технических элементов, таких, как: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача, нападающий удар, блок.

Актуальность данной работы заключается в том, что процесс тренировочной работы должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой игры в волейбол, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства.

Объект исследования – тренировочный процесс воспитания выносливости волейболистов старшего школьного возраста.

Предмет исследования – система упражнений, направленная на развитие выносливости.

Цель исследования – выявление влияния целенаправленного тренировочного процесса на развитие физического качества выносливость у волейболистов старшего школьного возраста в условиях занятий спортивной школы.

В основу исследования положена **гипотеза**, согласно которой предполагается, что влияние специально подобранной системы упражнений, основанной на прыжковой работе, послужит совершенствованию специальной выносливости волейболистов старшего школьного возраста и уровню ее проявления в данном виде спорта.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставленные следующие задачи исследования:

1. Сделать анализ учебно-методической литературы по интересующей нас теме.
2. Выявить влияние специально подобранной системы упражнений на развитие выносливости у волейболистов старшего школьного возраста.

Методы исследования определялись гипотезой и задачами исследования.

1. Аналитический обзор литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольное тестирование.
4. Математическая обработка данных.
5. Сравнительный анализ полученных данных.

Основное содержание работы

Для игры в волейбол необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Волейбол требует от игроков максимальное проявление физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками.

Исследование проводилось на базе МБОУ ООШ с. Новая Дубровка. На протяжении года юноши систематично выполняли заданные упражнения, в результате чего мы увидели изменения в показателях.

На данном этапе подготовки ребят уже довольно прочно овладели основами техники и тактики игры, приобщаются к спортивному волейболу (участвуют в районных и зональных соревнованиях).

Выносливость в волейболе одно из важнейших физических качеств, которое помогает юношам играть несколько игр подряд, преодолевать напряженность матчей и обеспечивает постоянный рост функциональных возможностей.

Развитие общей выносливости осуществляется в тренировочном процессе в ходе длительного бега, как в манеже, в зале, так и по пересеченной местности, а также, средствами круговой тренировки или кроссфита, в которые включались упражнения, поддающиеся выполнению в значительном темпе (многоскоки (прыжок с ноги на ногу, бег в шаге), темповые приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание разгибание рук в висе на высокой перекладине, ускорения на коротких дистанциях, челночный бег и т.д.). Упражнения повторяются серийно, примерно в течение 35-45 секунд. Интервалы отдыха между сериями выдерживаются в пределах минуты. Число «кругов» в занятиях - 2-3, интервал отдыха между сериями от 3 до 5 минут.

В ходе тренировочных занятий мы применяли также систему упражнений для развития специальной выносливости наших воспитанников.

Воспитанию специальной выносливости способствовали:

- , используемые на занятиях, повторные нагрузки, задаваемые на основе игровых упражнений в квадрате (на ограниченной площадке),

- также продление игровых партий, когда игра проводилась не на счет, а на время;

- сокращения интервалов между отдыха и сетами;

- ввод в игру «свежих», новых игроков;

- проведение игр с уменьшениями составами команд и т.п.

Одним из основных компонентов специальной выносливости является и прыжковая выносливость игроков. Доказано, что 90-95% выигрыша очков в игре достигается борьбой над сеткой (блок, нападение), поэтому прыжковая подготовленность волейболистов должна быть на высоком уровне.

С данной целью в занятия включались упражнения, укрепляющие мышцы-разгибатели тазобедренного, коленного и сгибатели голеностопного суставов и вся программа прыжковых тренировок.

На подготовительном этапе волейболистов тренировочный процесс был построен по схеме, представленной ниже.

Тренировки проводились 3 раза в неделю с включением новых прыжковых упражнений у экспериментальной группы.

Первый день - понедельник:

1. разминочный бег 1 км;

2. общеразвивающие упражнения;

3. растяжка;

4. специально беговые упражнения выполнялись по 30 метров: бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, перекуты, подскоки, прыжок с ноги на ногу «многоскоки», скручивание «лезгинка» правым, левым боком, приставные шаги два правым, два левым боком;

5. ускорение 60 метров на 50 %, 50 метров на 75 %, 30 метров на 100 %;

6. запрыгивание и спрыгивание на тумбу 30 см-40 см-50 см-60 см-70см; упражнение выполнялось 5 серий по 10 раз, это получается в общей сложности 200 запрыгиваний и спрыгиваний;

7. запрыгивание на тумбу 40 см с «блином» весом 5 кг спуск шагом; Упражнение выполнялось 5 серий по 10 раз, это получается в общей сложности 50 запрыгиваний и спрыгивание с тумбы;

8. запрыгивание на тумбу 50 см и выпрыгивание двумя ногами вверх, спрыгивание с тумбы; Упражнение выполнялось 5 серий по 10 раз, это получается в общей сложности 50 запрыгиваний и спрыгивание;

9. запрыгивание на тумбу 50 см, толчок двумя, приземление на одну, выпрыгивание вверх - спрыгивание с тумбы; упражнение выполнялось 5 серий по 10 раз, это получается в общей сложности 50 запрыгиваний и спрыгиваний;

10. запрыгивание на тумбу 40 см, выпрыгивание вверх, поднимая колени вперед и спрыгивание с тумбы; упражнение выполнялось 5 серий по 10 раз, это получается в общей сложности 50 запрыгиваний и спрыгиваний;

11. прыжки через барьеры 0,64 см, прыжки выполняются толчком двумя ногами с подниманием колен вперед - приземление на две ноги; упражнение выполнялось - 1 серия по 10 раз (10 барьеров), это получается в общей сложности 100 прыжков.

12. беговая работа 10 раз по 150 метров на 75%.

В конце тренировки необходимо пробежать заминочный бег 1 км.

Второй день среда:

1. разминочный бег «кросс» 4 км;

2. общеразвивающие упражнения, растяжка;

3. специально беговые упражнения выполнялись по 30 метров: бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, перекаты, подскоки, прыжок с ноги на ногу «многоскоки», скручивание «лезгинка» правым, левым боком, приставные шаги два правым, два левым боком;

4. прыжки с разбега через барьер высотой 0,91 см, выполняется небольшой разбег с 5-7 метров, толчок производится одной ногой, приземление

на другую ногу; упражнение выполнялось 10 барьеров 10 раз итого 100 прыжков;

5. прыжки через пластиковые барьеры 40 см в разных направлениях для укрепления стоп; упражнение выполнялось 10 раз 10 барьеров итого 100 прыжков;

6. прыжки через барьеры разной высоты 0,64 см и 40 см в разных направлениях 1 серия 20 барьеров 10 раз;

7. прыжки через один барьер со сменой ног «разножка»; упражнение выполнялось на одном барьере 10 раз 3 серии, итого 30 прыжков со сменой ног;

8. прыжки на месте вверх со сменой ног в воздухе «разножка», 5 серий по 10 раз;

9. прыжки на месте вверх со сменой ног в воздухе «разножка» с резиной на ногах, 5 серий по 10 раз;

10. прыжки через скакалку в манжетах (вес в манжетах 200 граммов);

11. беговая работа 5 раз по 30 метров на 95 %;

В конце тренировки растяжка.

Третий день пятница:

1. разминочный бег 1 км;

2. общеразвивающие упражнения, растяжка;

3. специально беговые упражнения выполнялись по 30 метров: бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, перекаты, подскоки, прыжок с ноги на ногу «многоскоки», скручивание «лезгинка» правым, левым боком, приставные шаги два правым, два левым боком; ускорение 60 метров на 50 %, 50 метров на 75 %, 30 метров на 100 %;

4. прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием «подвешенного предмета», который находится на высоте 3-3,25 см; упражнение выполнялось 10 раз 3 серии итого 30 прыжков;

5. прыжки по лестнице на каждую ступень двумя ногами, 5 серии по 10 раз;

6. прыжки по лестнице через одну ступень двумя ногами, 5 серий по 10 раз;
7. прыжки через 2 ступени двумя ногами, 5 серий по 10 раз;
8. прыжки на каждую ступень из низкого приседа двумя ногами, 5 серий по 10 раз;
9. прыжки через ступень из низкого приседа двумя ногами, 5 серий по 10 раз;
10. прыжки на каждую ступень на одной ноге, тоже на другой 5 серий по 10 раз;
11. прыжки через ступень на одной ноге, тоже на другой 5 серий по 10 раз;
12. выпрыгивание с колена в разножке по каждой ступени, 5 серий по 10 раз;
13. прыжки вверх «кенгуру» с резиной, резина одевается на тазобедренный сустав, второй спортсмен держит в «упряжке», 5 серий по 10 раз;
14. бег с высоким подниманием бедра «в резине» 5 серий по 10 раз;
15. выпрыгивание с низкого приседа «в резине» 5 серий по 10 раз;
16. беговая работа на выносливость «горка» 100 метров 200 метров 300 метров 400 метров 300 метров 200 метров 100 метров на 80 %;
17. заминочный бег 1 км, растяжка.

Программа прыжковой подготовки проводится, как видно из представленного выше фрагмента тренировочного процесса, не на каждом занятии, а через одно-два, так как обязательным требованием для развития специальной выносливости является восстановление после предыдущей нагрузки.

С помощью контрольных тестов мы выявили уровень развития общей и специальной выносливости у волейболистов старшего школьного возраста. Исследование проводилось в два этапа: сентябрь 2019 года и октябрь 2020 года.

Шестиминутный бег. Тест служит для определения общей выносливости, а в качестве контрольных тестов выполнялись следующие упражнения:

1. 6-минутный бег
2. Прыжки через скакалку за одну минуту. Тест на определение специальной выносливости.
3. Запрыгивание на тумбу 40 см за 1 минуту.
4. Бег 1000 метров.

Видно, что результаты контрольных тестов, проводимых в экспериментальной и контрольной группе (в начале эксперимента) незначительно отличаются друг от друга. Так отличие в тесте 6-минутного бега экспериментальной группы от контрольной составляет 0,5 м, в прыжках через скакалку 0,2 раза, в запрыгивание на тумбу 0,5 раз, в беге на 1000 метров 0,03 мин. Результаты говорят об одинаковом уровне подготовленности испытуемых.

Далее рассмотрим показатели среднегрупповых результатов тестирования в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента.

Видно, что результаты контрольных тестов в экспериментальной и контрольной группе после эксперимента отличаются от тех результатов, которые были до эксперимента. Так, в 6-минутном беге разница в результатах экспериментальной группы от контрольной группы составляет 10,4 м, в прыжках через скакалку 7,1 раз, а запрыгивание на тумбу 2,1 раз, в беге на 1000 метров - 0,15 мин.

Процентное изменение показателей контрольного тестирования экспериментальной группы во время эксперимента: тест 6-минутный бег показал, что испытуемые начали бежать быстрее, тем самым преодолевая большее расстояние. Процентный показатель изменений составляет 4%, в прыжках через скакалку - 30%, в запрыгивание на тумбу -24%, в тесте бег на 1000 метров - уменьшение количества затрачиваемого времени на 3%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Волейбол – стал популярным в послевоенное время и мгновенно получил всенародное признание. Правила игры уже были сменены множество раз, но это лишь помогло ему стать одним из самых зрелищных видов спорта. В 1964 году впервые появился на летних Олимпийских играх и с тех пор стал одним из основных видов спорта.

Для игры необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Волейбол требует от игроков максимальное проявление физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками.

Формирование навыков и техники тесно связано с развитием специальных физических качеств, которые в дальнейшем помогают в игре.

Результаты контрольных тестов в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента показали положительную динамику изменения средних показателей. Так, отличие в результатах 6-минутного бега экспериментальной группы от контрольной группы составляет 10,4 м, в прыжках через скакалку 7,1 раз, в запрыгивание на тумбу 2,1 раз, в беге на 1000 метров 0,15 мин.

Процентное изменение показателей контрольного тестирования экспериментальной группы во время эксперимента: тест 6-минутный бег показал, что испытуемые начали бежать быстрее, тем самым преодолевая большее расстояние; процентный показатель изменений составляет 4%, прыжки через скакалку - 30%, запрыгивание на тумбу –24%, тест - бег на 1000 метров - уменьшение количества затрачиваемого времени на 3%.

Подводя итог тестирования, которое было проведено с контрольной и экспериментальной группами, можно смело сказать:

что, внедряя методику подобранной системой упражнений, основанной на прыжковой работе, в тренировочный процесс дало толчок к совершенствованию специальной выносливости у волейболистов 15-17 лет.

Цель работы достигнута: мы изучили и практически проверили влияние целенаправленного тренировочного процесса на развитие физического качества выносливость у волейболистов старшего школьного возраста в условиях занятий спортивной школы. Задачи исследования, которые заключались:

- в обзоре учебно-методической литературы по интересующей нас теме;
- в выявлении подобранной системы упражнений на развитие выносливости у волейболистов старшего школьного возраста, полностью нами решены.