

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА «БЫСТРОТА» У
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Ахматова Аслана Шамхановича

Научный руководитель _____ В.Д. Гордеев
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Зав. кафедрой _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям человека и его функциональным возможностям. В игре характер двигательной деятельности волейболиста обусловлен мгновенной сменой ситуации соревновательной борьбы, протекающей непрерывно, в течение двух с половиной и более часов. Игроки выполняют множество технических приемов и тактических действий, прыжков, падений, внезапных быстрых перемещений. Так, за игру волейболист совершает до 100- 150 прыжков, количество выполненных приёмов доходит до 300. Во время игры частота сердечных сокращений доходит до 180-200 ударов в минуту. Причем, каждый волейболист должен действовать эффективно на протяжении всей игры, находясь в непрерывном единоборстве с противником. Это требует от спортсмена всестороннего развития физических (двигательных) качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Высокий уровень развития специальных двигательных способностей является основой повышения технико-тактического мастерства волейболиста.

Двигательные действия волейболистов заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках, в большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов.

Вышесказанное и определило *тему* настоящей выпускной квалификационной работы «Развитие физического качества «быстрота» у волейболистов младшего школьного возраста».

Объектом исследования выбран процесс воспитания скоростных качеств у юных волейболистов, а **предметом** – влияние упражнений вышеназванного направления на физическое развитие младших школьников и их двигательную подготовленность.

Цель исследования – выявить изменение показателей скоростных

качеств у младших школьников, занимающихся волейболом и их одноклассников, занимающихся волейболом в рамках школьной программы.

В основу исследования была положена **гипотеза** о том, что целенаправленная система упражнений, в которых требуется быстрота движений, будет положительно воздействовать как на физическое развитие, так и на развитие основных физических качеств младших школьников.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой решались следующие **задачи исследования**:

1. Изучить состояние проблемы в современной теории и практике физического воспитания и спорта;
2. Представить систему упражнений скоростного характера, с целью использования ее в учебно-тренировочном процессе;
3. Выявить влияние данной системы упражнений на развитие быстроты у юных волейболистов;
4. Сравнить уровень развития физических качеств учащихся 10 лет, занимающихся волейболом и их одноклассников, занимающихся волейболом только на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

В процессе решения данной проблемы мы использовали следующие **методы педагогического исследования**:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое исследование, проводимое нами с целью сбора и обобщения фактического материала по интересующей нас теме.
3. Контрольное тестирование.
4. Математическая обработка данных.

Настоящая квалификационная работа состоит из трех глав.

Глава 1. «Быстрота как физическое качество» представляет характеристику физического качества «быстрота», задачи и средства развития скоростных способностей, а также методику воспитания данных способностей в системе физического воспитания.

В главе 2. «Развитие быстроты у волейболистов» мы рассматриваем проблему организация учебно-тренировочного процесса юных волейболистов и особенности методики развития у них всех форм быстроты.

Глава 3. «Педагогическое исследование» освещает вопросы организация и проведение педагогического исследования, анализ результатов педагогического исследования и методические рекомендации по развитию быстроты.

Педагогическое исследование, посвященное проблеме воспитания быстроты у юных волейболистов, мы проводили в МОУ «Средняя общеобразовательная школа» № 8 г. Саратова, на базе волейбольной секции под руководством тренера Степанова А.В.

Целью учебно-тренировочного процесса группы начальной подготовки является разносторонняя физическая подготовка, выявление перспективных школьников для дальнейшего обучения в ДЮСШ.

Большое значение в своей работе Степанов А.В. уделяет развитию физических качеств у своих воспитанников, развитие которых является необходимым условием для обучения базовым техническим приемам игры.

Наблюдая за ходом учебно-тренировочных занятий, мы выяснили, какие упражнения, направленные на развитие скоростных качеств, применяются в ходе тренировок.

Для развития быстроты отдельного движения выполняются: прыжки, различного рода метания, спринтерские беговые упражнения. Например:

1. В прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной;
2. В прыжке вверх выполнить двойное касание ногой о ногу;
3. Из и.п. лежа на спине на расстоянии 1-3 м от стены (ногами к ней) по сигналу тренера встать и добежать до стены;
4. Из и.п. лежа на спине по сигналу выполнить кувырок назад, прыжок вверх, присесть и принять положение упора лежа;
5. Стоя на полу (лежит набивной мяч), по сигналу взять мяч и выполнить бросок из-за головы.

6. Стоя, бросить мяч вверх на высоту 1-1,5 м, повернуться на 360° и поймать его;

7. Из и.п. лежа (набивной мяч между ступнями) по сигналу взять мяч, встать, бросить его из-за головы;

8. Лежа, бросить набивной мяч толчком от груди вверх, встать и поймать его.

Быстрота реакции на стартовую команду развивается с помощью простых упражнений, выполняемых под ожидаемую или неожиданную короткую и резкую команду тренера. Например:

1. В ходьбе по кругу – на неожиданный резкий, короткий сигнал тренера (хлопок в ладоши, свисток) выполнить прыжок вверх или в сторону, приседание и т.п. Иногда тренер проводит это упражнение в форме соревнования: после каждого сигнала выбывает игрок, выполнивший упражнение последним.

2. По ожидаемому сигналу тренера выполняется простой бросок (от груди, из-за головы) мяча. Упражнение также может проводиться в форме соревнования.

3. Во время двухсторонней игры (часто тренер практикует следующее упражнение: по неожиданному, но заранее оговоренному его сигналу принять какое-либо положение, например, положение упор лежа).

Развивая способность к высокому темпу движений, применяются специализированные упражнения:

а) в заданном темпе и с постепенным его увеличением;

б) в форме соревнования, кто быстрее выполнит заданное число повторений или большее число повторений за заданный отрезок времени.

Упражнения на развитие темпа движений:

1. Бег на короткие отрезки – 10-15 м.

2. Прыжки вперед-назад через гимнастическую скамейку, через мяч и др.

3. Прыжки со скакалкой.

4. Вращение прямых рук.
5. Вращение мяча вокруг туловища.
6. Броски набивного мяча различными способами.

Применяется на занятиях и круговая тренировка, в комплекс по развитию быстроты включены следующие упражнения:

1. Бег с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой движений. 4-5 серий по 15 м.
2. Бег с захлестыванием голени назад, с максимальной частотой движений. 4-5 серий по 15 м.
3. Бег на месте в упоре руками о стену с максимальной частотой движений. 4 серии по 20 с. Отдых между сериями 20-40 с.
4. Ускорения с высокого старта (стартовый разгон). 6-8 серий по 9 м.

Упражнения с преимущественной направленностью на воспитание быстроты применяются, как правило, в начале основной части учебно-тренировочного занятия.

Выявление влияния целенаправленной системы на развитие быстроты мы проводили контрольное тестирование по следующим упражнениям:

– быстрота простой реакции тестировалась при помощи обычной линейки (длина 30 см). Методика выполнения: занимающийся сидит на стуле, фиксируя вытянутую руку вперед на спинке стула. Один конец линейки держит тренер, другой конец находится между большим и указательным пальцами ученика. Линейку не зажимать. Она должна свободно скользить. После того как тренер отпустит вертикально удерживаемую линейку, ученик зажимает ее пальцами. Чем хуже реакция ученика, тем больше сантиметров «отмеряет» линейка от начального положения до момента сведения пальцев.

– бег на 20 и 60 метров; Тест позволяет судить о степени развития быстроты.

– прыжки в длину с места. Этот тест определяет уровень развития скоростно-силовых качеств учащихся.

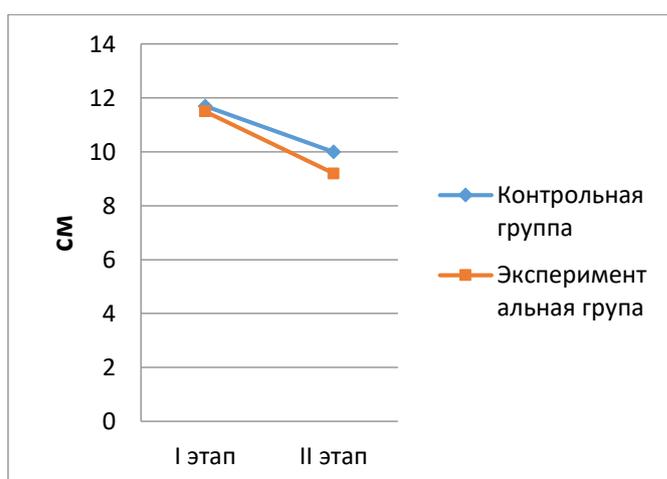
Контрольное тестирование проводилось в два этапа: I этап – в сентябре 2019 года, результаты же окончательно подводились по окончании сезона, на II этапе – в апреле месяце 2020 года.

В нашем педагогическом исследовании принимали участие 10 мальчиков 10-11 лет, занимающихся в секции первый год («экспериментальная группа») и 10 мальчиков, их ровесников, занимающихся физической культурой только в рамках программного материала общеобразовательной школы («контрольная группа»).

Анализируя результаты контрольного тестирования, мы установили, что еще в начале исследуемого периода параметры физической подготовленности занимающихся в экспериментальной группе относительно контрольной группы были более устойчивыми¹.

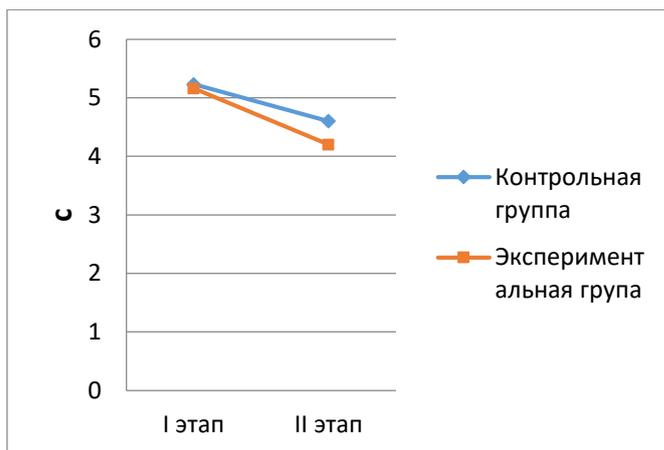
Существенные же различия в результатах групп проявились на II этапе в тестах: улучшилась быстрота простой реакции: в экспериментальной группе на 2,3 см, в контрольной группе на 1,7 см; увеличилась скорость пробегания отрезков 20 и 60 м в экспериментальной группе по сравнению с группой контрольной, соответственно на 0,26 и 0,16 с. Произошло заметное улучшение результата и в прыжках, результат выше на 6,3 см.

Быстрота простой реакции (см)

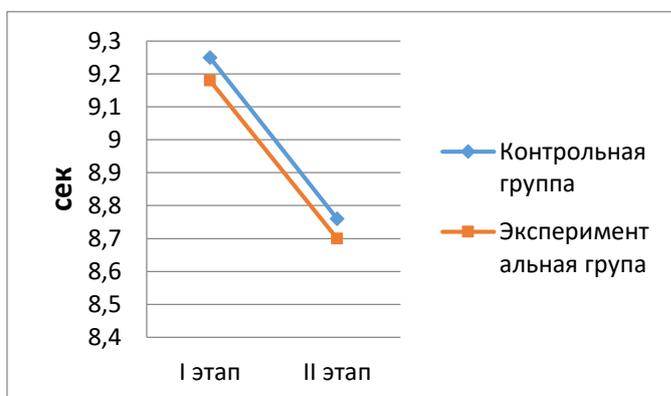


¹ См. приложение А.

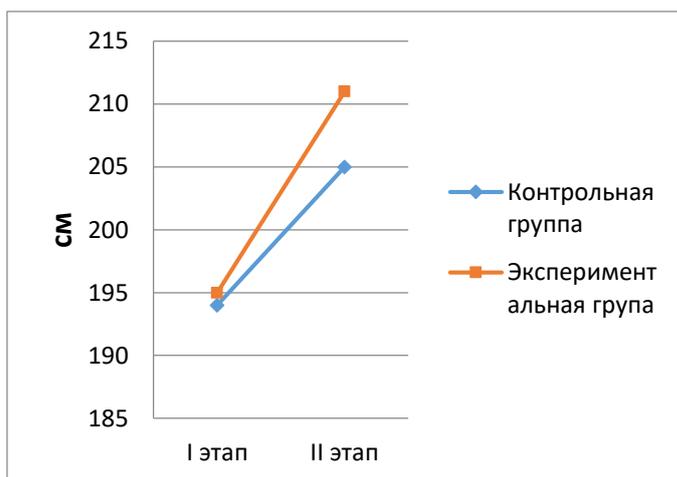
Бег на 20 метров (с).



Бег на 60 метров (с).



Прыжок в длину с места (см)



Мы считаем, что возможным это стало благодаря специальной направленности тренировочных занятий на преимущественное развитие быстроты.

По нашему мнению, наряду с фактором морфофункционального развития детей младшего школьного возраста, занимающихся в экспериментальной группе, развить и проявить оптимально свои скоростные и скоростно-силовые способности помогла приведенная выше система упражнений, применяемая Степановым А.В. в учебно-тренировочных занятиях, в основе которых целенаправленная работа по развитию физического качества быстроты.

На основании выше изложенного считаем целесообразным, рекомендовать использование данной системы упражнений по развитию быстроты для проведения тренировочных занятий с юными волейболистами, как в специализированных ДЮСШ спортивных клубов, так и в общеобразовательных учебных учреждениях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В Российской системе физического воспитания спортивным играм отводится одно из важнейших мест.

Место волейбола в системе физического воспитания обусловлено доступностью игры и ее зрелищностью. Но главное, что определяет удельный вес ее в системе физического воспитания, это ее ценность, как комплексного средства физического развития и воспитания молодежи.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Все это делает волейбол эффективным средством физического воспитания. Дети и взрослые, приобретая определенные навыки, самостоятельно и сознательно могут осуществлять постоянное физическое совершенствование, сохраняя здоровье, жизнерадостность и долговременную трудоспособность. При выполнении большинства технических приемов волейболисту требуется скорость. Она в свою очередь проявляется в: быстроте

выполнения технических приемов либо отдельных их частей, быстроте реакции, быстроте перемещений с резким изменением направления движения и резкими остановками, быстроте переключения в действиях.

Осуществление большинства технических приемов в волейболе трудно представить без достаточного развития любого из перечисленных компонентов скорости. Нужно подбирать упражнения в зависимости от того, какой из данных компонентов отстает у тренирующихся волейболистов. Рекомендуется большинство упражнений, направленных на развитие скорости, совершать по зрительному сигналу, для того чтобы способствовать не только развитию скорости движений, но и быстроты ответной реакции. Для волейбола специфичен ответ на зрительный раздражитель. Для развития скорости движений необходимо подбирать упражнения, выполняемые максимально быстро, приближенные по своей структуре к наиболее характерным для волейбола.

Развитию быстроты перемещения способствуют рывки на короткие отрезки с резким изменением направления движения и резкими остановками. Развитию скорости переключения в действиях – разнообразные сочетания имитационных упражнений, выполняемые в различной последовательности.

Быстрота как способность выполнять движения быстро наиболее характерно проявляется в волейболе при приёме подач и нападающих ударов, страховке, перемещениях на блоке. Она в определённой степени зависит от силы мышц, вот почему эти качества воспитывают параллельно.

Определённое значение для воспитания быстроты имеет выполнение движений и действий из других видов спорта, например бег на короткие дистанции, игры в футбол, баскетбол и др. на уменьшенной площадке, подвижные игры с элементами бега, старты и спринтерские ускорения и т. п. Выполнять все упражнения необходимо в максимально быстром темпе.

Скоростные способности трудно поддаются развитию. Однако благодаря целенаправленному воздействию на развитие скоростных способностей возможно развитие данного физического качества.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод.

Быстрота выполнения движений имеет огромное значение не только в практике физической культуры и спорта, но и в жизни, определяя эффективность трудовой деятельности человека во многих профессиях (диспетчера, пилота, шофера и др.), а также состояние его здоровья, долголетие активной жизни.