

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**МОНИТОРИНГ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 331 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Стояновой Кристины Геннадьевны

Научный руководитель
доцент, к.б.н.

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

Введение. Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений, который включен как в урочные занятия, так широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе. Наряду с решением задач укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки, совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейболу способствует выявлению талантов в данном виде спорта еще в школе, а также создает предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям в течение всей жизни.

Развитие физических качеств, необходимых спортсмену в его деятельности, осуществляется в процессе физической подготовки. По мнению специалистов, в специальной физической подготовке волейболистов одно из ведущих мест занимает показатель скоростно-силовой подготовленности.

В связи с этим, появляется потребность в поиске наиболее оптимальных путей улучшения качественных сторон тренировочного процесса, учитывающих формирование таких средств и методов спортивной тренировки, которые содействуют увеличению его эффективности.

Объект исследования – тренировочный процесс девушек 14-15 лет, занимающихся волейболом в школьной секции.

Предмет исследования – показатели скоростно-силовой подготовленности девушек 14-15 лет, занимающихся волейболом в школьной секции.

В связи с этим, **целью работы** явился мониторинг скоростно-силовой подготовленности волейболисток 14-15 лет, занимающихся в школьной секции.

Гипотеза исследования – предполагалось, что включение в тренировочный процесс по волейболу в условиях школьной секции упражнений для развития прыгучести, силы мышц рук и ног, скоростной и прыжковой выносливости будет способствовать качественному повышению уровня скоростно-силовой подготовленности девушек 14-15 лет. При этом

своевременный мониторинг полученных результатов создает предпосылки для управления процессом тренировки.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме совершенствования скоростно-силовых способностей юных волейболистов, занимающихся в школьной секции.

2. Провести диагностику фоновых показателей скоростно-силовой подготовленности волейболисток 14-15 лет в прыжковых упражнениях и упражнениях с метанием набивного мяча.

3. Исследовать динамику скоростно-силовой подготовленности волейболисток 14-15 лет в прыжковых упражнениях и упражнениях с метанием набивного мяча в процессе тренировочных занятий.

4. Сравнить фоновые и итоговые показатели скоростно-силовой подготовленности волейболисток 14-15 лет, занимающихся в школьной секции, с требованиями контрольно-переводных нормативов и провести их сопоставительный анализ.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Проведены комплексные мониторинговые исследования скоростно-силовой подготовленности волейболисток в годичном цикле тренировки в школьной спортивной секции.

Диагностика скоростно-силовой подготовленности осуществлялась с помощью тестов «Прыжок в длину с места», «Прыжок вверх с трех шагов», «Прыжок вверх с места и с поворотом на 180⁰ вправо», «Прыжок вверх с места и с поворотом на 180⁰ влево», «Метание набивного мяча 1 кг двумя руками из различных положений».

Экспериментальные исследования проводились в естественных условиях тренировочного процесса. Контингент обследуемых составили 20 девушек 14-15 лет, занимающихся волейболом в школьной спортивной секции. Тренировочные занятия проводились 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Исследования проводились в 2 этапа:

1 этап (сентябрь 2022 года) – оценка фоновых показателей скоростно-силовой подготовленности волейболисток 14-15 лет;

2 этап (май 2023 года) – контрольные срезы для выявления потенциальных возможностей волейболисток 14-15 лет и изучения динамики скоростно-силовой подготовленности.

С целью совершенствования скоростно-силовой подготовленности волейболисток 14-15 лет в тренировочный процесс был включен комплекс упражнений, направленный на их повышение:

- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития силы мышц рук и ног;
- упражнения для развития скоростной выносливости волейболистов;
- упражнения для развития прыжковой выносливости.

Для проведения исследования использовался принцип постепенности увеличения нагрузок при планировании и реализации составленного комплекса упражнений. Суть эксперимента заключалась в приоритетности развития у волейболисток скоростно-силовых способностей (80%) за счет распределения общего тренировочного времени на физическую подготовку (20%) по сравнению с традиционно принятой общей теорией и методикой физического воспитания (50х50%).

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различий (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследования проводились с сентября 2022 года по май 2023 года на базе Муниципального образовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа № 26» г. Саратова. Контингент обследованных составили 20 девушек 14-15 лет, занимающихся волейболом в школьной секции. Мониторинговые исследования проводили в 2 этапа: в начале и конце учебного года.

Положения, выносимые на защиту:

1. Результативность скоростно-силовой подготовки волейболисток 14-15 лет во многом зависит от выбора рациональных средств и методов их тренировки.
2. Для определения эффективности и целесообразности применения средств и методов их тренировки необходим постоянный мониторинг за происходящей динамикой скоростно-силовой подготовленности волейболисток.

Теоретическая значимость работы: полученные результаты дополняют представления о проблеме совершенствования скоростно-силовых способностей юных волейболистов, занимающихся в школьной секции.

Практическая значимость результатов проведенного исследования заключается в возможности использования их в практической деятельности тренеров спортивных школ и секций по волейболу.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Проблема совершенствования скоростно-силовой подготовленности юных волейболисток в процессе занятий в школьной секции» и «Динамика скоростно-силовой подготовленности девушек 14-15 лет в процессе занятий в школьной секции волейбола», заключения и списка литературы, включающего 52 источника. Текст магистерской работы изложен на 55 страницах, содержит 10 таблиц и 5 рисунков.

Проблема совершенствования скоростно-силовой подготовленности юных волейболисток в процессе занятий в школьной

секции. Исторически сложилось, что спортивные игры являются наиболее популярными видами физической активности населения. Волейбол культивируется как один из основных видов спорта в системе физического воспитания подрастающего поколения и является составной частью раздела по спортивным играм рабочей программы по физической культуре в школе. Во внеклассной работе по волейболу организуются спортивные секции, а также группы начальной подготовки ДЮСШ. В общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях волейбол включается в дни здоровья, внутри школьные соревнования, физкультурные праздники и туристские походы. Внеурочная деятельность по физической культуре отличается от учебной тем, что не только осуществляется на добровольных началах, а ее содержание и формы организации определяются с учетом интересов большинства учащихся и условий школы, и строится на основе широкой общественной активности школьников, объединенных в коллектив физической культуры, при контроле и поддержке со стороны администрации, учителей, родителей, шефов.

Волейбол одна из командных игр, где мышечная работа носит в основном скоростно-силовой и координационный характер. Для этого необходим высокий уровень физической подготовленности игроков. Поэтому каждый отдельный игрок основе должен обладать способностью проявления игрового атлетизма в процессе соревнований.

Волейбол требует от занимающихся проявления многих двигательных способностей на высоком уровне, особенно скоростно-силовых. Поэтому совершенствование специальной скоростно-силовой подготовленности игроков оказывает существенное влияние на соревновательный результат. Наиболее распространенная форма скоростно-силовых способностей – упражнения прыжкового характера и метания. В этих упражнениях уровень скоростно-силовой подготовленности спортсменов оказывает важное влияние на спортивные результаты.

Успешная работа секции зависит от умелого планирования материала. Распределять его нужно так, чтобы основная работа по обучению технике и тактике игры приходилась на первое полугодие, а на второе – совершенствование. Нельзя забывать об общей и специальной физической подготовке, о подводящих упражнениях и специально подобранных играх (особенно на начальном этапе обучения). Планирование секционной работы сводится к правильному распределению материала, подготовке материально–технической базы и умению преподавателя использовать все возможности, которыми располагает малокомплектная школа. Организация и проведение занятий требуют от педагога тщательной подготовки сразу к нескольким занятиям, умения осуществлять дифференцированный подход к учащимся и умения применять различные методы организации и их сочетания.

Динамика скоростно-силовой подготовленности девушек 14-15 лет в процессе занятий в школьной секции волейбола. Волейбол – одна из командных игр, где мышечная работа носит в основном скоростно-силовой и координационный характер. При этом скоростно-силовые качества необходимы волейболистам для эффективной игровой деятельности. Скоростно-силовая подготовка волейболистов решается с помощью специализации и индивидуализации средств и методов подготовки, оптимизации соотношения объемов физической и технической подготовки, с учетом возрастных особенностей, состояния и подготовленности волейболистов, что обуславливает необходимость проведения дополнительных исследований.

Проведена диагностика фоновых показателей скоростно-силовой подготовленности волейболисток 14-15 лет:

- средние показатели во всех прыжковых тестах и упражнениях с метанием мяча из разных положений соответствовали удовлетворительным результатам и низкому уровню скоростно-силовой подготовленности;
- индивидуальные оценки за выполнение прыжковых тестов и упражнений на выносливость у волейболисток отличались широкой

вариативностью и соответствовали низкому и среднему уровню скоростно-силовой подготовленности;

- в упражнении «Прыжок в длину с места» у волейболисток доминировал средний уровень (60%) скоростно-силовой подготовленности, а у 40% – низкий;

- в упражнении «Прыжок вверх с трех шагов» девочки в равном соотношении продемонстрировали низкий и средний уровень скоростно-силовой подготовленности – 50%:50%;

- в упражнении «Прыжок вверх с места и с поворотом на 180⁰» результаты распределения девочек по уровням скоростно-силовой подготовленности в обе стороны были идентичными: у 60% волейболисток результаты были низкими, а у 40% лиц – средними;

- при выполнении метаний набивного мяча 1 кг двумя руками сидя 35% девушек продемонстрировали низкий уровень скоростно-силовой подготовленности, а у большинства (65%) выявлен средний уровень;

- при выполнении метаний набивного мяча 1 кг двумя руками стоя распределение по уровням было следующим: у 30% девушек низкий уровень, у 70% лиц – средний;

- при выполнении метаний набивного мяча 1 кг двумя руками в прыжке у 25% волейболисток зафиксирован низкий уровень, у 70% лиц – средний;

- в упражнении «Метания набивного мяча 1 кг двумя руками в прыжке и с поворотом на 180⁰» низкий уровень выявлен у 45% девушек при выполнении в правую сторону и у 40% девушек – в левую сторону, а у 55% и 60% девушек установлен средний уровень скоростно-силовой подготовленности.

Выявлена положительная динамика скоростно-силовой подготовленности волейболисток 14-15 лет в прыжковых упражнениях и упражнениях с метанием набивного мяча в процессе тренировочных занятий:

- динамика в упражнении «Прыжок в длину с места» была относительно невысокой и составила 7,1%;
- динамика в упражнении «Прыжок вверх с трех шагов» за период эксперимента составила 16,3%;
- существенная динамика зарегистрирована в упражнении «Прыжок вверх с места и с поворотом на 180⁰ вправо», составившая 26,7%; при выполнении аналогичного прыжка в левую сторону была менее выраженной и составила 19,5%;
- динамика в метаниях набивного мяча из положения сидя составила 12,3%, а из положения стоя – 22,1%; в прыжке – 26,6%;
- динамика в метаниях мяча в прыжке и с поворотом в правую сторону составила 23%, а в левую сторону – 19,5%.

Проведен сравнительный анализ фоновых и итоговых показателей скоростно-силовой подготовленности волейболисток 14-15 лет, занимающихся в школьной секции в сопоставлении их с требованиями контрольно-переводных нормативов:

- наряду с низким и средним уровнем скоростно-силовой подготовленности у обследуемых зарегистрированы высокие оценки во всех тестовых упражнениях, при этом в каждом из них доминирующим был средний уровень;
- в упражнении «Прыжок в длину с места» у 20% девочек результаты были низкими, у 50% – средними, а у 30% – высокими;
- в упражнении «Прыжок вверх с трех шагов» по 20% девочек продемонстрировали низкий и высокий уровень скоростно-силовой подготовленности, а 60% – средний;
- в упражнении «Прыжок вверх с места и с поворотом на 180⁰» результаты распределения девочек по уровням скоростно-силовой подготовленности в обе стороны были также идентичными: у 30%

волейболисток результаты были низкими, у 55% лиц – средними, а у 15% – высокими;

- при выполнении метаний набивного мяча 1 кг двумя руками сидя 35% девушек продемонстрировали низкий уровень скоростно-силовой подготовленности, а большинство (65%) – средний уровень;
- при выполнении метаний набивного мяча 1 кг двумя руками стоя у 30% девушек выявлен низкий уровень, у 70% лиц – средний;
- при выполнении метаний набивного мяча 1 кг двумя руками в прыжке у 25% волейболисток зафиксирован низкий уровень, у 70% лиц – средний;
- в упражнении «Метания набивного мяча 1 кг двумя руками в прыжке и с поворотом на 180°» низкий уровень выявлен у 45% девушек при выполнении в правую сторону и у 40% девушек – в левую сторону, у 55% и 60% девушек выявлен средний уровень скоростно-силовой подготовленности.

Заключение. Волейбол требует от занимающихся проявления многих двигательных способностей на высоком уровне, особенно скоростно-силовых. Грамотно организованный тренировочный процесс является важным условием для достижения намеченных целей. Это вызывает необходимость совершенствования методического сопровождения, которое обеспечивает повышение эффективности тренировочного процесса.

Полученные в результате экспериментальной работы данные указывают на то, совокупность прыжковых тестовых заданий и упражнений с метанием набивного мяча являются основным критерием оценки скоростно-силовых качеств, а целенаправленное использование упражнений для развития прыгучести, силы мышц рук и ног, скоростной и прыжковой выносливости оказывает достаточно эффективное воздействие на уровень скоростно-силовой подготовленности волейболисток. Следовательно, разработанный комплекс упражнений можно рекомендовать к внедрению в тренировочный процесс спортивных секций по волейболу.