

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
НА УРОВЕНЬ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ВОЛЕЙБОЛИСТОК
13-15 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Титовой Елизаветы Юрьевны

Научный руководитель

Доцент

_____ Е.Н. Шпитальная

подпись, дата

Зав. кафедрой

кан. философ. наук, доцент

_____ Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол - это один из увлекательных и массовых видов спорта. Играть в волейбол могут все желающие: дети и взрослые, студенты и преподаватели, мужчины и женщины. Чтобы играть в волейбол, нужно обладать такими навыками, как быстрый бег, мгновенно менять направление и скорость, обладать силой, ловкостью и, конечно же, выносливостью.

Физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями и навыками. Физическая подготовка складывается из общей и специальной физической подготовки. Несмотря на то, что между ними тесная связь, в общей и специальной физической подготовке можно выделить свои специфические средства и задачи. Общая физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, развития основных двигательных качеств, совершенствование двигательных умений и навыков, необходимых для жизни, повышение уровня физического развития, двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

«Специальная физическая подготовка – это специализированный процесс, способствующий успеху в конкретной деятельности (в частности в волейболе), предъявляющей специальные требования к двигательным способностям человека. Так же она направлена на развитие физических способностей, специфичных для волейболистов, развитие специальных координационных способностей, специальной силы, специальной быстроты, специальной выносливости, необходимых для овладения техникой игры».¹

Актуальность данной работы заключается в том, что процесс учебно-тренировочной работы должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой игры в волейбол, развития таких физических качеств как, сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Нельзя забывать и о воспитании

¹ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Москва 2000 «Теория и методика физического воспитания и спорта»

волевого характера, укрепления здоровья волейболисток и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства.

Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техническими приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий волейболистов. При игре в волейбол роль правильного выполнения технических элементов особенно велика, поскольку эти ошибки штрафуются судьями. Для того, чтобы уметь ориентироваться во всех игровых ситуациях, необходимо обладать основными навыками при наличии многочисленных технических вариантов, которые (в совокупности с соответствующими техническими и физическими условиями) называются игровыми навыками.

«Технику в спорте следует рассматривать как совокупность рациональных движений, направленных на достижение наилучших результатов. Спортивная техника характеризуется высокой эффективностью и устойчивостью двигательных действий, обусловленных хорошей координацией движений и их экономичностью»².

«Одной из главных задач волейболистов является совершенное овладение техникой игры. Процесс этот сложный, требует длительного времени, поэтому специализированные занятия волейболом начинают с 8-10 лет, а техническое совершенствование идет на всем протяжении многолетней подготовки и занимает важное место»³. Также на развитие техники влияют изменения правил игры, повышение уровня физической подготовленности спортсменов. Средством для достижения спортивного мастерства является физическая подготовка спортсменов.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс юных волейболисток.

² А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров Волейбол (техника, тактика, тренировка)

³ В.А. Голомазов Обоснование техники и тактики спортивного волейбола и методика обучения игре. Дисс. М., 1954

Предметом исследования является система физических упражнений по специальной физической подготовке юных волейболисток.

Целью данной работы является анализ специальной физической подготовки в волейболе и влияние её на совершенствование технической подготовки юных спортсменов.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу, связанную с подготовкой юных волейболистов
2. Определить уровень специальной и технической подготовки волейболистов
3. Выявить влияние специальной физической подготовки на техническое совершенствование юных волейболистов.

Гипотеза: Мы предполагаем, что техническое мастерство волейболистов будет эффективным, если в тренировочном процессе будет рационально использоваться специальная физическая подготовка и только в этом случае можно добиться повышения уровня спортивного мастерства.

Основное содержание работы

Волейбол предъявляет высокие требования к возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает в себя такие действия как быстрые и внезапные передвижения, падения, прыжки, рывки с места, взрывная сила. В связи с этим волейболист должен обладать прыгучестью, моментальной реакцией, быстротой передвижения по площадке и другими качествами в определенных их сочетаниях.

Специальная физическая подготовка играет немало важную роль в подготовке волейболистов. Для того чтобы выявить какую роль играет специальная физическая подготовка на овладение техническими приемами и её совершенствование, мы *использовали следующие методы исследования:*

1. Анализ научно-методической литературы. Анализ научно-методической литературы использовался с целью изучения теоретических основ подготовки волейболистов, определение задач исследования и пути их решения. При анализе литературных источников (учебные пособия, методички, журналы посещаемости, рабочую программу и тд.), основное внимание уделялось работам, в которых рассматривались вопросы, в большей степени, относящиеся к теме исследования: влияние специальной физической подготовки на техническое мастерство волейболистов.

2. Метод наблюдения. С помощью этого метода узнали способности воспитанников. Так же мы увидели, какие специально физические упражнения применяются в тренировочном процессе, а какие будут наиболее уместны для совершенствования технического мастерства

3. Метод тестирования. Данный метод использовался с целью выявления способностей обучающихся. Занимающимся были предложены следующие контрольные тесты: бросок (в длину) набивного мяча(1кг) из-за головы из положения, стоя и сидя; прыжок в высоту с места, с одного шага; челночный бег «елочка». С помощью данных упражнений

4. Метод педагогического эксперимента. Реализация запланированного педагогического эксперимента была организована и проведена в течении одного учебного года (2018 - 2019г.) На базе детской юношеской спортивной школы р. П. Новые Бурасы в количестве 10 человек

5. Метод анализа и сравнения. В нашей работе был сделан анализ рабочей программы по волейболу, мы проанализировали научно-методическую литературу, связанную с данным возрастом, а так же провели сравнения результатов тестирования.

Наше исследование проводилось на базе Детской юношеской спортивной школы р. п. Новые Бурасы. В эксперименте участвовали воспитанники учебно-тренировочной группы, в количестве 10 человек.

Девочки возрастом 13-15лет занимаются 2-ый год в учебно-тренировочной группе. Занятия проходят 5 раз в неделю, по 3 часа в день.

Для обучения, тренер-преподаватель использует рабочую программу по волейболу, разработанную тренером преподавателем по методическим рекомендациям. Анализируя рабочую программу и журнал учета, мы увидели, что в учебно-тренировочных группах на фоне уменьшения объема общей физической подготовки преобладает специальная физическая подготовка. Объем специальной физической и технической подготовки незначительно растет с каждым годом обучения. Изучая методическую литературу, о подготовке волейболистов, а именно девушек 13-15 лет, мы увидели огромное разнообразие специальных физических упражнений, которые развивают специальные физические качества волейболистов.

В игровой деятельности волейболиста все физические качества взаимосвязаны. В исследовательской работе мы взяли следующие специфичные для волейболистов качества это быстрота, прыгучесть, сила (сила плечевого пояса).

Без проявления специальной силы немыслима большая часть приемов. При выполнении верхней передачи, подачи или нападающего удара, требуется комплексное развитие специальных сил ног, туловища, мышц рук, верхнего плечевого пояса. Мы рассмотрели влияние особой силы мышц кисти и верхнего плечевого пояса.

Сила ног волейболистов проявляется в прыжках. К *развитию прыгучести* у волейболистов предъявляются очень большие требования. Для того чтобы узнать на сколько развита прыгучесть у воспитанников, мы взяли контрольный тест прыжок в длину с места и прыжок вверх с разбега.

При выполнении большинства технических приемов волейболисту требуется *быстрота*. Она может, проявляется в быстроте реакций, быстроте выполнения технических приемов, быстроте перемещений и с изменениями направления движений с резкими остановками, быстроте переключения в действиях.

Тестирование и контрольные испытания физической и техникой подготовленности проводились в начале учебного года в сентябре месяца и в

конце учебного года в апреле месяце. Тестирование проводилось по общепринятой методике, в одинаковых условиях согласно рабочей программе детской юношеской спортивной школы.

В методике исследования мы придерживались следующих положений:

- соблюдение единства условий в контрольных тестах.
- простота и привычная обстановка контрольных тестов
- доступность контрольного испытания
- выражение данного учета в цифровых показателях (см,м,сек,)

Прием контрольных тестовых заданий осуществлялся два раза в начале учебного года в начале сентября для определения начального уровня специальной физической подготовки и технической подготовки занимающихся; и в конце учебного года в конце апреля месяца для определения изменений в физической подготовленности обучающихся, произошедших в течении учебного года. При проведении контрольных тестов были созданы одинаковые условия для всех занимающихся. Прием контрольных нормативов проводился на учебно-тренировочных занятиях.

Было проведено тестирование учебно-тренировочной группы 2-ого года обучения, которое помогло определить уровень развития физической и технической подготовленности на начало учебного года.

Было проведено тестирование, которое позволило определить исходный уровень развития физических качеств занимающихся в учебно-тренировочной группе. В результате проведенных исследований выяснилось, что волейболисты, обучающиеся в учебно-тренировочной группе показывают неплохие результаты в тестах по физической подготовленности, которые используются для оценки уровня развития физических качеств, но чтобы повысить их физическое состояние.

Чтобы проверить уровень технического мастерства мы использовали следующие связанные с техникой упражнения.

- 1)Подача верхняя прямая в пределы площадки.
- 2)Нападающий удар по мячу в пределы площадки.

3) Прием мяча с перемещением по лицевой линии в зонах 2,3 и 4

После проведения контрольных тестов для наглядного просмотра уровня технического мастерства в определенных видах деятельности волейболисток, мы увидели, что воспитанницам есть над чем поработать. Воспитанницам надо повысить частоту попадания мяча в площадку с помощью подачи и нападающего удара. Необходимо повысить скорость реакции, и скорость передвижения за мячом, чтобы на отлично отыграть прием мяча в защите. Ведь это основные технические приемы, без которых не возможно, добиться результатов

После анализа результатов мы, скорректировали учебно-тренировочный процесс, дополнив специальную физическую подготовку новыми, ранее не использованными упражнениями. Используя принцип постепенности, мы постепенно увеличили объем специальной физической подготовки над общей физической подготовкой. В качестве исследования мы избранные нами упражнения в учебно-тренировочном процессе применялись 2 раза в неделю. Один раз в неделю, чаще всего в воскресенье, тренировка была целенаправлена в основном на специальную физическую подготовку.

Спортивное совершенствование в волейболе чаще всего рассматривается как неразрывный и объединяющий два этапа процесс. Первый этап состоит непосредственно из обучения двигательным действиям, а вторым этапом является содержание тренировочного процесса. Несмотря на логическую связь и преемственность между этапами, в период тренировки, в период совершенствования технического мастерства имеют место лишь отдельные случаи обучения деталям технического исполнения.

Для того чтобы повысить уровень технического мастерства, мы разработали следующий план действий.

1) 2 раза в неделю, в подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного процесса добавлялись подобранные нами упражнения, которые ранее не использовались воспитанницами.

2) 1 раз в неделю(в воскресенье) проводилось занятие преимущественно специальными физическими упражнениями.

Упражнения для преимущественного укрепления мышц верхних конечностей (развития силы), участвующих в выполнении подач мяча.

1.Круговые движения руками в плечевых суставах с большей амплитудой и максимальной быстротой.

2.Сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнёра.

3.Поднимание рук через стороны верхи обратно с сопротивлением партнёра.

4.В упоре лёжа партнёр держит ноги занимающегося за голеностопные суставы занимающийся перемещается на руках

5.упражнения с набивным мячом.

1) Бросок мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием в грудной части при замахе;

2)броски мяча снизу одной и двумя руками.

3) броски мяча одной рукой над головой – правой рукой влево, левой – вправо.

3. Упражнения с волейбольным мячом

1)Совершенствование ударного движения рукой при верхней прямой подачи.

2) подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития прыгучести.

1. приседание прыжок и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх,

2. запрыгивание на гимнастическую скамейку с переменной ног,

3.прыжки с места и с разбега доставанием баскетбольного мяча,(имитация нападающего удара),

4. прыжки со скакалкой,

5. прыжки боком через скамейку.

6. многократные броски набивного мяча (весом 1кг.) Над собой в прыжке и ловля после приземления.

7.Приседания на одной и обеих ногах.

Упражнения для быстрого рывка с места и быстроты ответных действий.

1.по сигналу бег на 5-10-15м из исходных положений(лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя лежа на спине и на животепо отношению к стартовой линии

2.бег с остановками и изменением направления «Челночный» бег, но отрезок пробегается с начала лицом вперед, а обратно спиной.

3.бег в колонну по одному вдоль границ площадок. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, падение, поворот на 360 градусов, смена направления движения.

4.Рывки и ускорения из различных исходных положений(сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.

5.Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.

6.Имитационные упражнения с акцентировано быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

7. подвижные игры(«салки», «день и ночь», «вызов номер» и тд.).

Особую важность техническое совершенствование приобретает сложно координированные виды спорта, волейбол. В волейболе, при прочих равных условиях, зачастую добивается успеха та команда, игроки которой лучше подготовлены технически. Выполнение технических приемов протекающей с переменной интенсивностью при кратковременных интервалах отдыха. Исходя из особенностей этой деятельности, лучшим методом тренировки, отражающий условия деятельности игрока в волейболе, будет метод повторно-переменной тренировки с постепенно повышающей интенсивностью нагрузки и сокращением времени отдыха между упражнениями.

Методы развития специальной физической подготовки

Методы развития специальной быстроты.

1.Повторный метод. Суть его сводится к выполнению упражнений около-предельной, максимальной и превышающей ее скоростью. Учитываю

большую роль быстроты реакции в волейболе, следует отдельно выполнять упражнения на сигнал (зрительный) и на быстроту выполнения отдельных движений и заданий. Продолжительность выполнения таких задания, в течении которой поддерживается максимальная быстрота от 5 до 20 секунд. Период отдыха между упражнениями подготовить спортсмена к следующему упражнению, обычно это составляет от 30 секунд до 5 минут в зависимости от характера предыдущего упражнения и состояния занимающегося.

2.Круговая тренировка. Упражнения подбираются так, чтобы в данной деятельности участвовали основные группы мышц и суставы, чтобы проявлялась быстрота реакции, частота движений.

3.Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований.

Методы развития прыгучести.

1.Метод усложнения ранее усвоенных упражнений. Усложнения достигают изменением исходных положений, включением дополнительных движений.

2.Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности выполнения упражнения. Увеличение числа прыжков, по сравнению с тем как это делалось до этого.

3.Интервальный метод. Суть его заключается в том что занимающиеся выполняют упражнение с повышенной интенсивностью. Интервал отдыха между подходами вначале большой, затем сокращается до минимума.

4. Соревновательный метод.

Методы развития силы.

1.Метод кратковременных усилий. Характеризуется выполнением упражнений, при котором волейболист проявляет силу, наибольшую для него в данном упражнении.

2.Повторный метод. Повторное выполнение заданий с повышенной интенсивностью и достаточными интервалами времени отдыха.

3.Круговая тренировка. Организуется 5-10 станций с заданиями. Упражнения подбираются так что бы в работу постепенно включались все основные группы мышц.

4. Соревновательный метод.

Нами были разработаны планы-конспекты тренировочных занятий, в которых преобладали специальные физические упражнения для подготовки волейболистов.

Модельное занятие

Занятие № 105. «Комбинированное по технической и тактической подготовке, с преобладанием специальной физической подготовкой»

Задачи:

1. Совершенствование передачи двумя руками сверху, лицом и спиной по направлению в пределах зоны нападения при различном характере первых передач.

2. Совершенствование индивидуальных действий тактических действий в нападении (вторая передача нападающему, сильнейшему на линии).

3. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Выбор места и способа приёма мяча при страховке нападающих.

Инвентарь: волейбольные мячи, набивные мячи.

Заключение

Достижение цели, поставленной в процессе подготовки волейболистов, требует длительного времени. Целью подготовки игроков является воспитание спортсменов, готовых выдержать требования современного волейбола. Совершенное овладение техникой и тактикой игры в волейбол во многое зависит от высокого уровня развития физических и других способностей, специфичных для технических приемов и тактических действий

Волейбол - одна из наиболее распространенных игр в России. массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Выявлено, что с помощью специальных физических упражнений, возможно, добиться повышение технического мастерства. При игре в волейбол спортсмен должен учитывать предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, расположение игроков на площадке, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие.

Проанализированы технические приемы и физическая подготовка волейболистов. Техническая подготовка волейболистов должна включать развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений, высокоорганизованное развитие двигательных навыков. Согласно данным, полученным в ходе эксперимента, установлено, что подобранный нами комплекс упражнений помог волейболисткам совершенствовать техническую подготовку. С помощью подобранных нами упражнений и увеличив специальную физическую подготовку, мы добились повышения уровня технического мастерства.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что предложенный нами комплекс упражнений, направленный на совершенствование технического мастерства волейболистов, является достаточно эффективным, и может быть использован в учебно-тренировочном процессе.