

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ
МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 402 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Сафроновой Марины Сергеевны

Научный руководитель
доцент

_____ Е. Н. Шпитальная

Заведующий кафедрой,
канд. филос. наук, доцент

_____ Р. С. Данилов

Саратов 2023

Введение

Волейбол - одно из самых популярных и массовых средств физического воспитания и неотъемлемая часть физической культуры в общеобразовательных школах. Особенно полезны занятия волейболом для тех, кто только начинает приобщаться к физической культуре и спорту. Играя в волейбол, ребята вырабатывают:

- глазомер и выдержку,
- внимание,
- развивают силу, быстроту, ловкость.

Это те умения и навыки, которые необходимы в жизни, полезны в трудовой и общественной деятельности. В данной работе внимание было обращено на развитие быстроты у юных волейболистов, т.к. деятельность волейболиста характеризуется быстрой сменой игровых ситуаций и быстротой мышления.

Актуальность. Результаты исследования уровня скоростной подготовленности юных волейболистов свидетельствуют о том, что все, без исключения, показатели скоростных качеств, характеризующие различные формы проявления быстроты у подростков в 12-13 лет, изменяются с естественным развитием организма и его систем, а вот темпы прироста отдельных показателей различны. Возрастающие требования к воспитанию быстроты у волейболистов 12-13-летнего возраста делают тему исследования актуальной.

Объект исследования – тренировочный процесс волейболистов 12-13-лет.

Предмет исследования – комплексы упражнений и метод круговой тренировки для развития быстроты у волейболистов 12-13-лет

Цель исследования – выявить влияние данных комплексов упражнений на развитие быстроты у юных волейболистов.

Задачи исследования:

1. Выявить состояние проблемы по данной теме исследования.
2. Разработать и апробировать комплексы упражнений и метод круговой тренировки для развития быстроты у волейболистов 12-13-лет.

Гипотеза нашего исследования состояла в том, что процесс развития быстроты может быть более продуктивным, если:

-оптимизация тренировочных нагрузок по их характеру, объему и интенсивности будет соответствовать особенностям биологического созревания и уровня развития функциональных возможностей организма;

-совершенствование общей физической подготовки будет проходить с постепенным объемом упражнений для развития быстроты в игровой деятельности.

Методы исследования: анализ изучение научной и учебно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент.

Основное содержание работы

С 8 февраля по 19 апреля 2022 года на базе МОУ СОШ п. Прудовой нами проведен констатирующий педагогический эксперимент, в ходе которого была проведена оценка уровня развития быстроты у волейболистов 12-13 летнего возраста.

В качестве тестов используются нормативы по физической подготовленности по Программе СШОР.

Цель эксперимента: выявление эффективности внесенных изменений в методику развития быстроты у юных волейболистов методом круговой тренировки.

Задачи исследования:

1. Выявить состояние проблемы по данной теме исследования.
2. Разработать и апробировать комплексы упражнений и метод круговой тренировки для развития быстроты у волейболистов 12-13-лет.

Поставленные задачи решались с помощью следующих методов исследования:

- теоретический анализ научно-методической литературы и документов планирования;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Педагогическое наблюдение заключалось в длительном и целенаправленном восприятии педагогического процесса в естественных условиях с фиксацией результатов наблюдений. Изучались факторы, влияющие на ход экспериментальной работы.

Контрольные испытания. Для проведения исследования по методике развитию быстроты среди юных спортсменов 12–13 лет были отобраны мальчики (24 человека), которые были разделены на 2 группы.

Исследования по развитию быстроты проходили с помощью следующих контрольных испытаний:

1. Бег 30 м».

-Спортсмен находится у стартовой линии и по сигналу начинает бег от старта до конечной линии. Время засекается секундомером.

2. «Бег 30 м с изменением направления (6х5м)».

-На расстоянии 5 метров чертятся две линии - стартовая и конечная. По зрительному сигналу занимающийся бежит, преодолевая расстояние 5 метров шесть раз. При изменении направления движения, обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Время засекается секундомером.

3. «Бег 92 м, с изменением направления, елочка, с».

- На волейбольной площадке находятся 7 набивных мячей. Мяч № 7 на линии 1м. от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1.2.3.4.5.6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время засекается по секундомеру.

4. «Бег 9х3х6х3х9 м, с».

-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, противоположному месту старта. Время засекается по секундомеру.

5. «Удар, блок, кувырок».

-Испытуемый стоит у трехметровой линии в зоне №4, по сигналу он как можно быстрее выполняет имитацию нападающего удара, имитацию блока, оттягивается спиной вперед за трехметровую линию, делает имитацию приема снизу с падением через плечо, поднимается, и то же самое делает в зоне №3, №2. Время засекается по секундомеру.

Полученные результаты после проведения констатирующего исследования подтвердили необходимость целенаправленного использования специальных средств и методов для развития быстроты у волейболистов 11-13-летнего возраста, обучающихся в учебно-тренировочной группе первого года обучения.

Для экспериментальной группы были предложены следующие комплексы упражнений для развития быстроты, а также упражнения по станциям круговой тренировки.

1. Комплекс упражнений для развития быстроты (20-25 мин)

1. Бег 9х3х6х3х9

- 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, противоположной месту старта (с).

2. Бег 6х6 м 4 раза.

-Вперед лицом, обратно спиной, отдых 1 мин после упражнения

3. Бег 10 м х3 раза.

-Из различных исходных положений, стоя спиной, сидя спиной и лежа на спине головой к стартовой линии, отдых 30 с после каждого подхода

4. Бег 30 м х 2 раза.

- Половина отрезка пробегается лицом вперед. Вторая часть с разворота спиной, отдых 20 с после подхода.

5. Бег приставными шагами 9 м 4 раза, 2 подхода.

- При беге, имитируем верхнюю передачу, отдых 20 с после каждого подхода.

6. Бег с крестным шагом 9 м 4 раза, 2 подхода.

-Руки в стороны параллельно полу, смотреть в сторону направления бега, туловище не скручивать.

2.Комплекс упражнений для развития быстроты (25-30 мин)

1. Бег по залу (4 минуты) вдоль боковых линий

- бежать с ускорением, а вдоль лицевых линий - снижать темп, по сигналу разворот на 360

2. Имитация блокирования - 4 раза, 3 подхода.

- Игроки становятся на боковую линию возле сетки в зону 2. По сигналу игрок выполняет блок в зоне 2, затем перемещается в зону 3 и в зону 4, где также выполняет блокирование. После чего переходит на другую сторону площадки в зону 4 и выполняет повтор данного упражнения в зонах 4, 3, 2. Перемещаться приставным шагом на скорость, руки не отпускать ниже уровня лица во время перемещения, отдых между подходами 30 с, отдых 1 мин после упражнения.

3. Имитация нападающего удара - 2 раза, 3 подхода.

-Игроки становятся на линию нападения в зону 4. По сигналу игрок выполняет имитацию нападающего удара в зоне 4, затем оттягивается на линию нападения в зону 3 и 2, где также выполняет имитацию нападающего удара. Выполнять с максимальной скоростью, назад оттягиваемся спиной, отдых 30 с между подходами

4. Удар, блок, кувырок. 3 подхода по 1 мин.

- Игроки становятся вдоль линии нападения и по сигналу начинают выполнять имитацию «удар-блок-кувырок».

Кувырок выполняется через плечо, необходимо сделать не менее 5-7 раз/мин, отдых 1 мин после каждого подхода.

5. Удар, блок - 3 подхода по 1 мин.

- Игроки становятся вдоль линии нападения и по сигналу начинают выполнять имитацию «удар-блок».

При выполнении нападающего удара руку отводим за голову, не менее 25-30 раз, отдых 1 мин после каждого подхода.

3.Игровой комплекс для развития быстроты (25-30 мин)

-Эстафета.

- Игроки становятся в 2-3 колонны у линии старта, у первого игрока в руках набивной мяч, натянута сетка. Игрок, стоящий впереди колонны (команды) держит в руках набивной мяч, по сигналу он выполняет кувырок, вперед согнувшись, добегают до сетки, двумя руками перебрасывают мяч через сетку, а сам пробегает под ней, и ловит мяч. Тоже надо проделать на обратном

пути и после кувырка мяч передать второму игроку, который продолжает игру. Выигрывает та команда, которая первая выполнит задание. Запрещается пересекать линию старта и обязательно поймать мяч, количество повторов игры (3 раза)

-«Быстро по местам».

-Все играющие становятся в 2 колонны по одному и вытягивают руки вперед, слегка касаясь плеч впереди стоящих.

По команде «убежали», все игроки разбегаются в разные стороны. По команде «быстро по местам» все должны построиться в и.п., положив руки на плечи впереди стоящих игроков. Проигрывает тот, кто занял место последним.

Запрещается разбегаться без сигнала, нельзя становится на место без сигнала и перемещаться по площадке в максимальном быстром темпе.

-«25 передач».

- Игроки делятся на две команды и располагаются на волейбольной площадке произвольно. Назначаются два капитана. Мяч разыгрывается между капитанами команд. Потом игроки начинают передавать друг другу мяч, игрокам своей команды. Если мяч коснулся земли, то игра начинается заново. Задача игроков - передать мяч игрокам своей команды, не уронив его. Побеждает команда, которая выполнила 25 передач первой. Потерянный мяч отдается противнику.

Воспитанию быстроты, например, способствуют, на наш взгляд, простейшие игры и эстафеты, как

-«Вызов номеров», «День и ночь»,

- «Наступление», «Салки», «Вызов»,

- «Падающая палка», «Разведчик и часовой»,

- «Рывок за мячом. В этих играх сочетаются основные показатели быстроты:

-реакция на сигнал;

-быстрота мышечных сокращений;

-количество движений, выполняемых в единицу времени;

-скорость передвижения тела в пространстве.

Такой же цели будут способствовать игры с активным противоборством команд, где движения выполняют в предельном темпе, а также игры с движениями скоростно-силового характера, например

- «Охотники и утки»,

-«Скакуны и бегуны»,

- «Борьба за мяч», «Мяч ловцу». *(В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев. Волейбол в школе. 2000).*

4.Комплекс для развития быстроты по методу круговой тренировки.

(30-40 мин)

Следует отметить, что разработанные нами экспериментальные комплексы не нарушали содержание и структуру планов УТЗ на месяц, планов тренировочных занятий. Согласно планам УТЗ на февраль-апрель, особое внимание в ходе тренировок волейболистов уделялось развитию физического качества быстроты. В ходе УТЗ развитию быстроты уделяется от 20-30 минут, что соответствует длительности и содержанию разработанных нами экспериментальных комплексов

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ научно-методической и специальной литературы показывает, что при развитии быстроты следует:

- четко планировать учебно-тренировочные занятия,
- подбирать необходимые средства и методы развития быстроты компоненты нагрузки (продолжительность упражнения, интенсивность, количество повторений, интервалы отдыха, характер отдыха, сложность упражнений).

2. Разработанные нами специальные комплексы упражнений с использованием кругового метода тренировки способствовали развитию физического качества быстроты в экспериментальной группе, где ребята показали высокие результаты в тестах, которые были им предложены.

Высокий уровень быстроты передвижения и выполнение приемов игры с мячом во многом определяет результативность выступления юных волейболистов в соревнованиях, их техническое и тактическое мастерство.

3. Качественный уровень развития волейболиста требует и нового уровня развития всех физических качеств (это изменение правил соревнований, повышение атакующего потенциала за счет быстрых перемещений и высокой скорости выполнения технических приемов с использованием всей длины сетки и др.).

4. Постоянный рост уровня развития физических качеств – это неременное условие для повышения тренировочных нагрузок. Конечно, в зависимости от возраста, подготовленности спортсменов, задач тренировки физическая подготовка меняется, но она необходима как начинающему, так и опытному волейболисту.