

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ТЕМА: МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Работу выполнил
Агапов Игорь Игоревич

Руководитель
Ганина Татьяна Евгеньевна

Цель: исследование теоретических основ в развитии физических качеств и проведение эксперимента по подтвержденной выдвинутой гипотезе

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в СДЮШОР Единство по волейболу

Предмет исследования: влияние различных средств физической подготовки на учащихся ГНП 2-го года обучения

Задачи:

- 1.изучить методический материал, вопросы данной темы в литературных источниках**
- 2. обогатить себя познаниями в этой области**
- 3. проанализировать изученный материал**
- 4. составить план эксперимента,**
- 5. провести на практике исследование по развитию скоростно-силовых качеств и обобщить их результаты**
- 6. подвести итоги, сделать вывод.**

Гипотеза: если на этапе 2 года обучения подготовки юных волейболистов особое внимание уделять их разносторонней физической подготовке, обеспечить им всестороннее физическое развитие, надежность и слаженность всех систем организма, укрепить их здоровье, сформировать прочные двигательные умения и навыки, то это может стать хорошим фундаментом для двигательной подготовленности и создаст хорошие предпосылки для роста спортивных достижений.

Методы исследования

- 1) Изучение научно – методической и специальной литературы по исследованному вопросу.
- 2) Изучение опыта ведущих детских тренеров по волейболу в Рязанской области (Гвоздикова О.В.)
- 3) Проведение эксперимента.
- 4) Метод тестирования.
- 5) Метод наблюдения.
- 6) Метод анкетирования.
- 7) Метод математической статистики.
- 8) Сравнение, обобщение, анализ полученных данных.

Глава 1 Теоретические основы методики развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов 2-го года обучения

- 1.1 Педагогическая характеристика физической подготовки
- 1.2. Характеристика физических качеств
 - 1.2.1. Силовые способности спортсмена
 - 1.2.2. Скоростные способности спортсменов
 - 1.2.3. Выносливость спортсмена
 - 1.2.4. Гибкость спортсмена
 - 1.2.5. Двигательно - координационные способности спортсмена
- 1.3 Возрастные особенности развития детей 10-12 лет занимающихся волейболом
- 1.4 Методика развития скоростно-силовых качеств юных волейболистов
 - 1.4.1 Методы развития скоростно-силовых качеств
 - 1.4.2 Средства развития скоростно-силовых качеств
- 1.5 Характеристика тренировочного процесса юных волейболистов 2-го года обучения

Глава 2. Исследование эффективности применения методики развития скоростно- силовых способностей юных волейболистов 2-го года обучения

1) Анализ литературных источников

Анализ литературных источников проводился с целью изучения теоретических основ тренировки юных волейболистов и результатов ранее проведенных исследований в области физической подготовки юных волейболистов на этапе начальной подготовки. Всего было исследовано 26 источников. Наиболее значительные в исследовании можно выделить следующие: Детская спортивная медицина. \ Под редакцией Тихвинского С.Б. – М.: Медицина, 2000. – 142с.; Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М.: физкультура и спорт, 1965; Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978 – 224с.; Железняк Ю.Д., А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М.: Советский спорт, 2005. - 112с.; Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства - М.:1998.-88с.; Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.: учебник для вузов. А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб – М.: Терра – спорт, 2001 – 520с.; Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. М.: 2011

2) Педагогический эксперимент

Для подтверждения выдвинутой гипотезы, я провел с учащимися в СДЮШОР «Единство», группы начальной подготовки, 2 года обучения педагогический эксперимент.

Констатирующий эксперимент включил в себя:

- изучение личного дела учащихся;
- изучение учебно - нормативных документов, рабочей программы тренера – преподавателя Гвоздиковой О.В.
- педагогическое наблюдение за учащимися
- анкетирование
- тестирование исходного уровня физической подготовки учащихся

Обработав полученные результаты *констатирующей* части эксперимента, я приступил к реализации **формирующего** эксперимента:

- разработал комплекс общих и специальных упражнений для проведения учебных занятий, с учащимися СДЮШОР «Единство» 2 года обучения;
- составил план и разработал беседу об истории развития волейбола и о значении развития физических качеств;
- проводил психолого – педагогические наблюдения за деятельностью учащихся, при отрицательной динамике корректировала результаты;
- запланировал 3 педагогических теста по физической подготовке, с целью поэтапного контроля выполнения запланированных заданий по формированию физических качеств.
- беседы и анкетирование с детьми, интервьюирование с ведущим детским тренером по волейболу (Гвоздиковой О.В.)

В контрольном эксперименте я провел:

- проводил ежемесячные педагогические тесты, которые показывали уровень физической подготовки учащихся на данный момент;
- контролировал, анализировал динамику роста физической подготовки и корректировал план (при отрицательной динамике);

По окончании экспериментальной работы я сопоставил данные всех исследований, обобщил, проанализировал и сделал вывод.

Педагогическое наблюдение проводилось в процессе учебно-тренировочных занятиях волейболом в группе начальной подготовке. Оно выражалось в анализе средств, применяемых при проведении учебно-тренировочных занятиях



Педагогическое тестирование

Для определения уровня физической подготовленности с октября 2015 года и по апрель 2016 года было проведено педагогическое тестирование.

Тестирование проводилось с учетом должных нормативных требований по уровню физической подготовленности, отражённых в Программе для ДЮСШ и СДЮШОР, по следующим видам упражнений:

- челночный бег 5*6 метров
- прыжок в длину с места
- прыжок в высоту
- бросок набивного мяча (1кг) стоя
- бросок набивного мяча (1кг) сидя

Таблица №1

Нормативные результаты для ГНП 2-го года обучения

Оценка результата	Таблица №1			
	5(отлично)	4(хорошо)	3(удовлетворительно)	2(неудовлетворительно)
Упражнение				
Челночный бег 5*6м	11,9 с.	11,20с.	11,40с.	12,2с.
Прыжок в длину с места	175см	170см	165 - 160см	155 и меньше
Прыжок в высоту	38 см	30см	25 см	20 и меньше
Бросок набивного мяча (стоя)	9м.	8 – 7 м	6 – 5 м	4 и меньше
Бросок набивного мяча (сидя)	5м.	4м	3 м	2м и меньше

Таблица №2

Результаты входного тестирования. Октябрь 2015г.

Имя фамилия	Челночный бег 5*6 (с)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в высоту (см)	Бросок набивного мяча стоя (м)	Бросок набивного мяча сидя (м)
Анастасия М.	9.43с	170см	30см	9.5м	5м
Анастасия Б.	10.59с	170см	25см	7.5м	3.7м
Дана Б.	10.44с	172см	34см	10м	4.5м
Кристина А.	10.80с	145см	27см	8.0м	4.5м
Анна Г.	10.94с	120см	23см	5.5м	3.5м
Светлана С.	10.80с	145см	25см	7.0м	3.5м
Александра М.	9.97с	180см	32см	9.5м	5.1м
Мария Н.	9.80с	190см	22см	8.5м	5.2м
Средний показатель	10,3с	161,5см	27.3см	8.2м	4.4м

Таблица №3

Результаты промежуточного тестирования. Февраль 2016г.

Имя фамилия	Челночный бег 5*6 (с)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в высоту (см)	Бросок набивного мяча стоя (м)	Бросок набивного мяча сидя (м)
Анастасия М.	9.30с	170см	30см	9.80м	5.5м
Анастасия Б.	10.58с	173см	24см	7.0м	3.5м
Дана Б.	10.35с	175см	36см	10.30м	4.6м
Кристина А.	10.67с	157см	28см	8.40м	4.2м
Анна Г.	11.00с	135см	27см	6.0м	4м
Светлана С.	10.70с	152см	23см	8.0м	4м
Александра М.	9.90с	180см	35см	10.20м	5.5м
Мария Н.	9.80с	180см	25см	9.0м	5.6м
Средний показатель	10.3с	165.5см	28.5см	8.6м	4.4

Таблица №4

Результаты итогового тестирования. Апрель 2016 г.

Имя фамилия	Челночный бег 5*6 (с)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в высоту (см)	Бросок набивного мяча стоя (м)	Бросок набивного мяча сидя (м)
Анастасия М.	9.33с	180см	38см	10.30м	5.7м
Анастасия Б.	10.40с	185см	29см	8.2м	4.2м
Дана Б.	10.30с	185см	40см	11.10м	5м
Кристина А.	10.60с	163см	34см	9.0м	4.7м
Анна Г.	10.83с	150см	34см	6.2м	3.80м
Светлана С.	10.60с	160см	29см	8.6м	4м
Александра М.	9.80с	187см	35см	10.50м	6м
Мария Н.	9.70с	194см	31см	9.20м	6м
Средний показатель	10.1с	175.5см	33.6 см	9.1м	4.9м

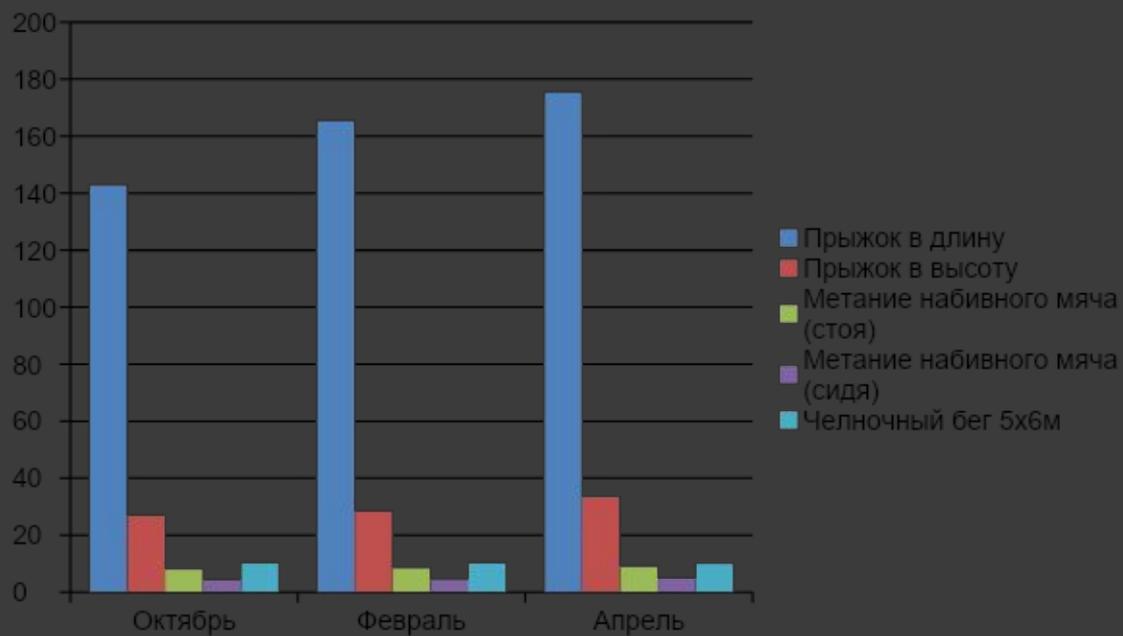
Таблица №5

Итоговые результаты и прирост за время исследования.

Виды упр тесты	Челночн ый бег 5*6 (с)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в высоту (см)	Бросок набивного мяча стоя (м)	Бросок набивного мяча сидя (м)
Октябрь 2015	10,3с	161,5см	27.3см	8.2м	4,4м
Апрель 2016	10.1с	175.5см	33.6см	9.1м	4.9м
Прирост рез- тов	0.2	14см	6.3см	0.9м	0.5м

График №1

Динамика прироста результатов юных волейболистов 2-го года обучения



Выводы проводимого эксперимента

- 1) Мои личные наблюдения за деятельностью учащихся, анкетирования, бесед с тренером – преподавателем этой группы Гвоздиковой О.В., первоначальное тестирование помогло мне изучить личностные черты характера и уровень физической подготовленности с группой, где я проводил эксперимент;
- 2) На основании полученных данных разработал комплекс физических упражнений по развитию скоростно-силовых способностей и провел беседы с учащимися, которые мотивировали их на дальнейшую активную деятельность учебно – тренировочного процесса;
- 3) Проводимый поэтапный контроль, через тестирование уровня физической подготовленности учащимися помог мне своевременно корректировать нагрузку и применение различных средств в воспитании физических качеств. Вся вышеперечисленная моя деятельность способствовала качественному проведению учебного процесса и обеспечила хороший прирост результатов по уровню физической подготовки юных волейболисток.

Выводы проделанной работы

1) В результате анализа научно – методической литературы, было установлено, что детский организм отличается от взрослого биологическими и физиологическими особенностями, которые необходимо учитывать при построении структуры учебно – тренировочного процесса и определении нагрузок в различные периоды и т.д.

2) В учебно – тренировочных занятиях с детьми следует учитывать их физиологические и психологические особенности.

3) Результаты эксперимента подтвердили эффективность выбранной технологии развития физической подготовки у детей 11 – 12 лет занимающихся волейболом. Прирост большинства показателей в ходе эксперимента оказался достоверно выше при окончании эксперимента, что является веским аргументом в пользу предложенной методики.

Разработанная методика тренировочных занятий позволяет развивать физическую подготовленность юных волейболисток более эффективными.

4) Новизна формы занятия, сопричастность занимающихся к решению задач занятия, а также его информационная насыщенность способствует высокому уровню активности занимающихся и осознанности выполнения ими учебно – тренировочных заданий.

5) Разработанная методика физической подготовки с юными волейболистами рекомендуется для широкого использования на учебно – тренировочных занятиях по волейболу.

Таким образом, анализ результатов исследования показал, что специальная методика, учитывающая возрастные особенности, явилась достаточно эффективным средством повышения качеств физической подготовки юных спортсменов волейболистов.

Презентация окончена

Спасибо за внимание