

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
МОУ СОШ 10 г. Ухта

# Исследовательская работа «Анализ развития физических качеств у волейболистов 14-16 лет»

Исполнитель: УЧЕНИК 8В класса  
Семяшкин Ефим  
руководитель:  
Преподаватель И. П. Балашов

Ухта, 2017

# Актуальность

Особая важность состоит в необходимости формирования и развитии физических качеств учащегося на уроках физической культуры, которые, определяются потребностями целого ряда общественных институтов, непосредственно включенных в процесс формирования и воспитания членов общества.

Актуальность также обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, отсюда чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

# Цель работы

Оценка физических качеств (быстроты, силы и ловкости) у волейболистов 15-17 лет

## Задачи исследования

- 1) сравнить уровень развития быстроты, силы и ловкости детей занимающихся волейболом и занимающихся ОФП
- 2) изучить особенности формирования и развития физических качеств (быстроты, силы и ловкости) в волейболе.

# Организация исследования

Исследование проводилось в МОУ СОШ №10, города Ухты с сентября 2014 по май 2017 года. В исследовании принимали участие юноши 14 – 16-ти лет.

В ноябре 2014 года было проведено первое тестирование, по результатам которого были составлены контрольная и экспериментальная группы:

1 – группа, n = 20 человек.

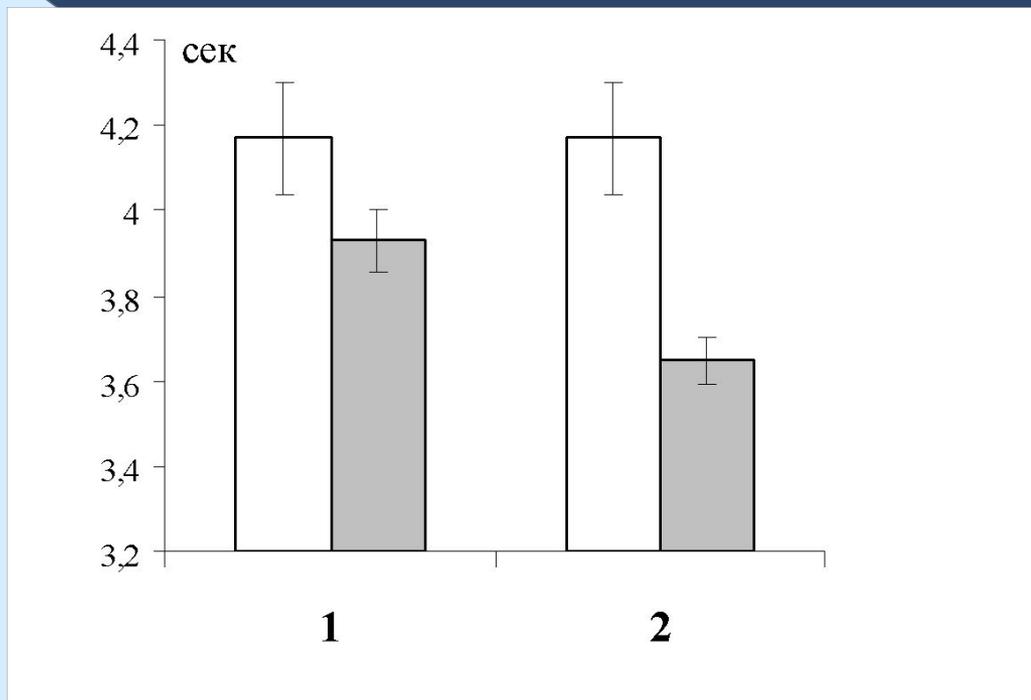
2 – группа, n = 20 человек.

После обработки результатов первого обследования, была внедрена методика развития скоростных способностей, ловкости и силы волейболистов в течение 3-х месяцев с применением специальных упражнений.

# Методы исследования

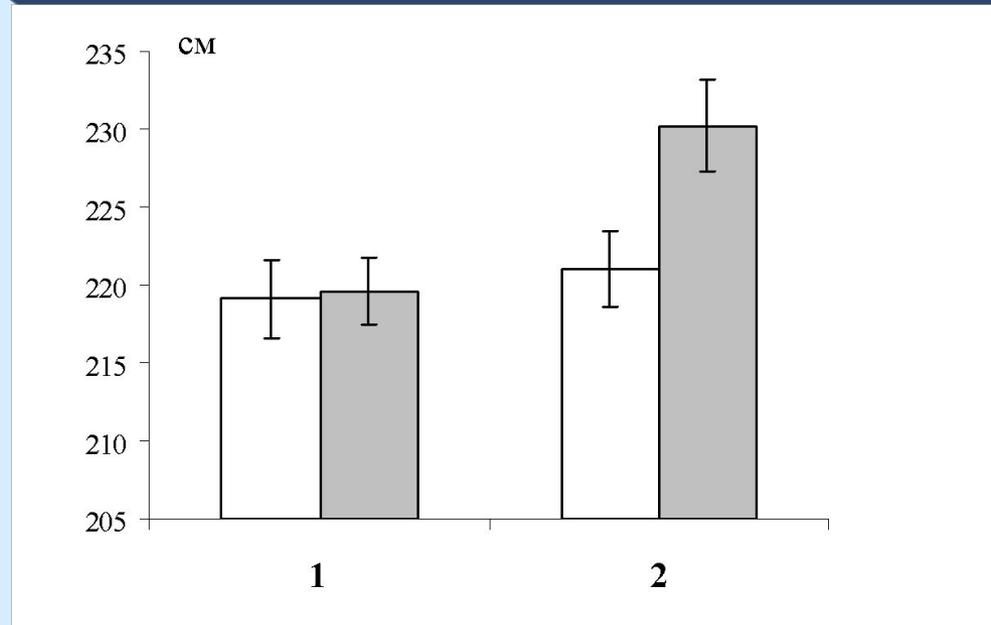
- Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
- Педагогические наблюдения, и записи – в основе использования этого метода лежит анализ и оценка эффективности педагогических воздействий и организация занятий.
- Педагогическое тестирование (педагогический эксперимент).  
Метод педагогических контрольных испытаний :
  - 1) Скоростные способности исследуются с использованием следующего теста – результат бега на 30 м.
  - 2) Сила (взрывная сила) исследуется с применением теста – прыжок в длину с места (в метрах).
  - 3) Ловкость изучается с применением теста с ведением мяча рукой в беге с изменением направления движения. Этот тест позволяет определить уровень развития ловкости, относящейся к координационным способностям (КС) и к целостным двигательным действиям в спортивно – игровых ситуациях.

## Бег на 30 метров (t, сек)



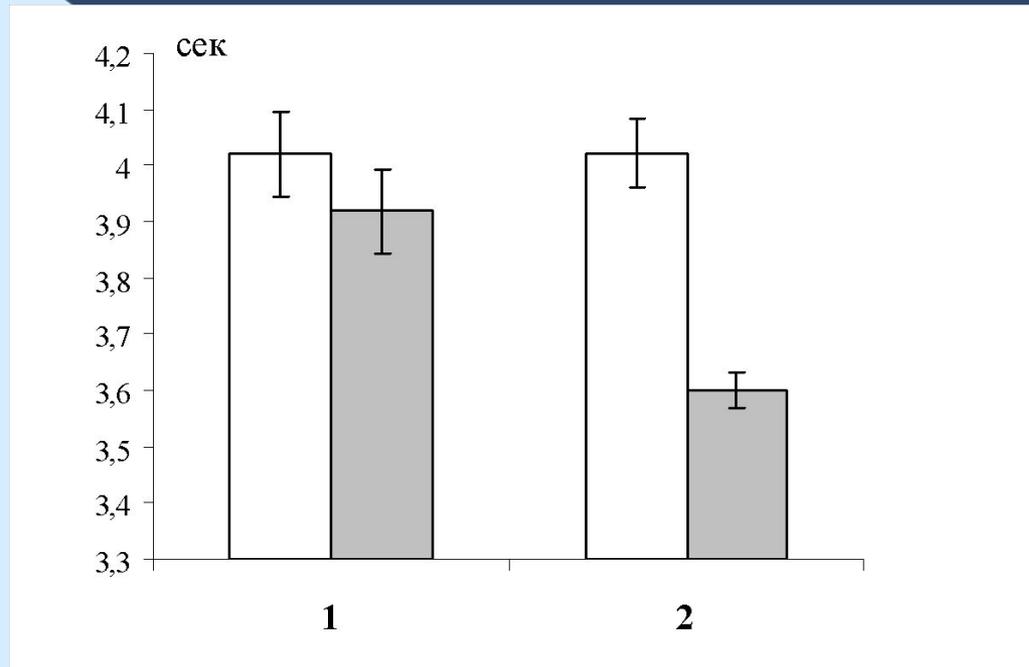
Сравнительный анализ показателей групп по бегу на 30 м

# Прыжок в длину с места (см)



Сравнительный анализ показателей групп по прыжку в длину с места

# Ведение мяча 10 метров (t, сек)



Сравнительный анализ показателей групп по ведению мяча.

# ВЫВОДЫ

На основании оценки уровня развития физических качеств быстрота сила и ловкость в двух группах можно сделать следующие выводы:

1. Проанализировав методику развития быстроты ловкости и силы юных волейболистов 14-16 лет при построении тренировочного процесса нужно учесть разностороннюю подготовку, направленную на развитие быстроты, силы и ловкости. Также следует учесть сенситивный период развития физических качеств.

2. Сравнив уровень развития быстроты, силы и ловкости у детей занимающихся волейболом и занимающихся ОФП в результате получено достоверное улучшение результатов в тесте. Это свидетельствует о возможности применения у волейболистов повторного метода для повышения эффективного процесса развития быстроты, силы и ловкости, а также дополнительных занятий спортом. В контрольной группе 1 также наблюдаются увеличения результатов тестирования по сравнению с начальным результатом исследования, что может объясняться влиянием занятий общефизической подготовкой в секции дополнительного ОФП .

**Спасибо за  
внимание!**