МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

КРАСНОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Кафедра теоретических основ физического воспитания

44.03.01 Педагогическое образование

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

по дисциплине

«Теория, история и методика физической культуры»

Развитие специальных качеств у юных волейболистов

Выполнила:

Перфильева Ксения Александровна

Форма обучения – очная

Проверил : Зав. Кафедрой ТОФВ доктор педагогических наук, профессор Сидоров Леонид Константинович

Красноярск 2018

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение........................................................................................................ 3

Глава I. Общая физическая подготовка ...................................................... 5

 1.1. Развитие силы....................................................................................... 6

 1.2. Развитие быстроты............................................................................... 8

 1.3. Развитие выносливости ....................................................................... 9

 1.4. Развитие ловкости............................................................................... 10

Глава II. Специальная физическая подготовка волейболиста.................. 12

 2.1. Развитие специальной силы и прыгучести…………………….……..13

 2.2. Развитие специальной быстроты и специальной выносливости…...15

 2.3 Развитие игровой выносливости ....................................................... 17

Библиографический список ...................................................................... 20

**Введение**

Вoлейбoл— вид спoртa, кoмaнднaя спoртивнaя игрa, в прoцecce кoтoрoй двe команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой. Игроки стремятся направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд. Волейбол - это очень выносливая игра, поэтому игрок должен быть хорошо подготовлен, для достижения высоких результатов.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее гармоничное развитие волейболиста, повышение уровня всех главных физических качеств, укрепления систем организма и органов, повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, в которых нуждается каждый волейболист.

В течение одной игры каждый волейболист совершает до 200-250 прыжков, значительное количество бросков и падений, множество перемещений на большой скорости с резкой сменой направления и с резкими остановками. Количество совершаемых технических приемов в одной игре доходит до 500, а иногда и более.

Общая физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Большая часть упражнений, используемых с целью повышения общей физической подготовки, оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена, но в тот же момент каждое из них в большей степени направлено на развитие того или иного качества.

Занятия специальной физической подготовкой волейболистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы. Средствами специальной физической подготовки в большей степени можно развивать какое-то определенное качество, необходимое волейболисту. Например: силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др. Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определенных качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов волейбола. Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в больше степени на овладение отдельными техническими приемами. Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приемов попутно сопутствует развитию специальных физических качеств.

**Цель исследования** – провести анализ условий развития специальных качеств на занятиях по волейболу

**Задачи исследования:**

1. Исследовать условия развития специальных качеств у юных волейболистов.
2. Исследовать методику

**ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Методика воспитания специальных качеств у волейболистов.

**ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Учебно-тренировочный процесс волейболистов.

**Глава I**

**Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Но не нужно ставить знака равенства между равномерным развитием всех физических качеств спортсмена и его разносторонним физическим развитием.

Задачи которые стоят перед общей физической подготовкой волейболистов

1. Разностороннее физическое развитие спортсменов.
2. Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости).
3. Увеличение функциональных возможностей.
4. Укрепления здоровья.
5. Увеличение спортивной работоспособности.
6. Ппроцессы восстановления.
7. Расширение объема двигательных навыков.
	1. **Развитие силы**

Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Активное ведение игры в волейболе даже в течение 5-10 минут требует высокого уровня развития силовой выносливости. Поэтому силовая выносливость является одной из важнейших силовых способностей.

**Существует 4 вида методов развития силы:**

* **Преодолевающий метод** – основан на развитии силы мышц путем преодоления максимальной нагрузки в позитивной фазе движения (в приседаниях, в жиме)
* **Уступающий метод –**основан на развитии силы мышц путем сопротивления негативной нагрузке. К примеру, медленное опускание штанги в жиме лежа, используя очень большой рабочий вес
* **Статический метод –** основан развитии силы мышц путем использования статических упражнений. Могут использоваться как общие упражнения, так и локальные, под конкретные мышечные группы. Пример – тренировка силы хвата путем продолжительного удержания тяжелой гири, гантели, либо штанги.
* **Комбинированный метод –** основан на сочетании описанных выше методов. Активно используется профессиональными спортсменами во многих видах спорта, в том числе и в волейболе. Оптимальное сочетание методов: 75% тренировочного времени – преодолевающий метод, 15% - уступающий метод, 10% - статический метод.

Упражнения, направленные на развитие силы волейболистов, способствуют увеличению мышечной массы.

Для развития мышечной силы в волейболе главным образом применяется метод «до отказа» и метод максимальных усилий. Выполнение упражнений методом максимальных усилий способствует развитию способности проявлять значительные мышечные усилия преимущественно благодаря усовершенствованию нервных процессов и воспитания воли. Подбираются специальные упражнения, в которых необходимо проявлять большую и предельную силу. Данные упражнения должны выполняться с незначительными интервалами, с проявлением возможно большей силы. Пользуясь данным методом, мышечная сила на первом этапе нарастает быстро.

Метод «до отказа» способствует в большей степени увеличению мышечной массы и заключается в многократном и постоянном повторении упражнений до появления чувства усталости. При этом силовая нагрузка на волейболиста может быть как средней, так и большой. Желательно структуру применяемых упражнений приблизить к характерным движениям волейболистов. Достичь значительного увеличению мышечной массы возможно только при длительном использовании этого метода. [1]

* 1. **Развитие быстроты**

Быстрота- это способность человека выполнить двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Формы проявления быстроты :

1.   Быстроту простой и сложной двигательной реакции.

2.   Быстроту одиночного движения.

3.   Быстроту сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения тела или переключением с одного действия на другое при отсутствии значительного внешнего сопротивления.

4.   Частоту движений.

**Простой двигательной реакцией** принято называть реакцию, которая характеризуется одним, заранее строго обусловленным способом ответа на стандартный, также заранее обусловленный сигнал (начать стартовые движения в ответ на выстрел стартера, прекратить нападающее действие в единоборстве при свистке арбитра и т. п.).

К **сложным двигательным реакциям** относятся, в частности:

* **реакция выбора** (способность в ходе реагирования срочно выбрать из ряда возможных ответных действий одно адекватное возникшей ситуации);
* **реакция на движущийся объект —** реагирование на предметный нестандартно перемещаемый объект, например мяч, шайбу, спортивное оружие и т. п.).

Упражнения для развития быстроты необходимо выполнять после хорошей разминки. Число повторений упражнения должно быть таким, при котором его каждый раз выполняют, не снижая при этом скорости. Интервал отдыха между повторениями выбирают таким образом, чтобы следующее повторение начиналось без снижения скорости. Упражнения на **развитие быстроты** выполняются в первой половине тренировочного занятия, так как на фоне утомления воспитывается не быстрота, а выносливость.[2]

**1.3. Развитие выносливости**

Выносливость — это способность выполнять работу заданной интенсивности за определенный период времени. Основной фактор, который ограничивает и в то же время влияет на выступление, — это усталость. [3]

Виды выносливси:

* **Аэробная выносливость**

Аэробная, т.е с кислородом. Аэробная выносливость подразумевает мышечную работу и движения, выполняемые с энергией, полученной с использованием кислорода. Мы уже видели, как поглощение и транспортировка кислорода в мышцы осуществляется сердечно-сосудистой и дыхательной системами. Аэробная тренировка приводит к развитию этих систем и повышает способность использовать кислород в мышцах. Аэробную выносливость можно развивать за счет непрерывного или прерывистого бега. Чем дольше продолжительность вида, тем важнее аэробная выносливость.

* **Анаэробная выносливость**

Анаэробная - означает «без кислорода», и «анаэробная» выносливость обеспечивается энергетическими системами, которые позволяют мышцам работать, используя энергию, полученную без участия кислорода. Правильная анаэробная тренировка, где выделяется лактатная система, позволяет спортсмену выдерживать накопление «кислотной» части молочной кислоты. А мы помним, что молочная кислота в организме не существует. Сразу после ее появления она делится на «лактатную» часть и «кислотную» часть. Мы уже знаем, что кислота - это «злодей», однако спортсмен может использовать лактат в качестве «топлива».

**1.4. Развитие ловкости**

**Ловкость —** это умение быстро и наиболее совершенно решать двигательные задачи. Чтобы быть ловким в движениях, надо быть сильным, быстрым, выносливым, а нередко и иметь высокие волевые качества. Без силы, быстроты и других качеств ловкости в движениях не существует. Чем неизвестнее, сложнее движения и действия, чем быстрее надо проявить ловкость, тем она должна быть совершеннее. В особенности нужна ловкость при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения, когда нет ни секунды времени на раздумывание. Если, например, в кроссе перед преодолением препятствия бегун неожиданно увидит за ним ров с водой, то потребуется незаурядная ловкость, чтобы на столь внезапно изменившуюся обстановку ответить наиболее правильными и эффективными движениями.

**Ловкость развивается** на основе занятий самыми разнообразными физическими упражнениями. Но особенно эффективны упражнения, в которых надо проявить ловкость.

Одно из лучших упражнений для развития ловкости у спортсменов — спортивные игры: баскетбол, хоккей, ручной мяч, футбол. Полезны для этой цели и другие игры, например «Борьба за мяч».

Для приобретения ловкости рекомендуются прогулки по пересеченной местности, скоростные спуски, слалом, прыжки на лыжах.

Вольные гимнастические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах дают возможность комбинировать различные элементы движений и создавать тем самым упражнения, требующие ловкости.[4]

**Для развития ловкости** с успехом используются акробатические упражнения, прыжки. Эти упражнения так же развивают силу, быстроту, прыгучесть, гибкость, смелость.

Полезны и многие виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий.

Надо иметь в виду, что занятия избранным видом спорта тоже помогают развивать ловкость. В особенности способствует развитию ловкости выполнение привычных упражнений в непривычных условиях.

Спортивные игры, горнолыжный спорт, гимнастика на снарядах, акробатика, легкая атлетика и другие упражнения включаются в тренировку спортсменов прежде всего для всесторонней физической подготовки. Естественно, что в процессе такой подготовки приобретается ловкость. Обычно в практике редко ставится задача специального развития ловкости. Это нельзя считать правильным по отношению к таким, например, спортсменам, как прыгуны в воду, гимнасты, шестовики, баскетболисты, которым особенно необходимо быть ловкими.

Во всех случаях, применяя упражнения для развития ловкости, нужно постепенно переходить от простых к более сложным. Дозируя эти упражнения, необходимо помнить, что они требуют не только физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Поэтому не следует давать в одном занятии много таких упражнений.

Упражнения для развития ловкости, если они специально включаются в занятие, применяются в начале его основной части.

**Глава II.**

**Специальная физическая подготовка волейболиста.**

**2.1 Развитие специальной силы и прыгучести**

Выполнение большинства технических элементов в волейболе сложно себе представить без проявления специальной силы. Так, например , выполнение верхней передачи мяча требует определенного уровня развития силы мышц кистей, выполнение подачи – развития силы мышц кисти, мышц туловища и верхнего плечевого пояса, а выполнение такого сложного технического приема, как нападающий удар, требует от волейболиста комплексного развития силы мышц верхнего плечевого пояса, кисти, мышц ног и туловища. Сила ног у волейболиста проявляется в прыжках.

К развитию прыгучести волейболистов предъявляются очень большие требования. Прыгучесть – это комплексное проявление силы мышц ног и способности мышц к мгновенному сокращению. Помимо данных качеств требуется большая согласованность всех движений. Именно поэтому развитию прыгучести волейболиста необходимо уделять особое внимание.

Для развития специальной силы различных групп мышц служат упражнения преодолевающего и уступающего характера. Упражнения преодолевающего характера позволят создать меньшее силовое напряжение, чем упражнения уступающего характера.

Примером уступающих упражнений на силу могут служить приседания со штангой на печах, при выполнении которого гриф штанги движется вниз до заданного упора. Вес штанги может быть значительно выше того, который спортсмен может поднять, совершая преодолевающие упражнения на силу. Кроме этого примером уступающих упражнений являются различные прыжки в глубину. Величина уступающих мышечных напряжений при их выполнении может регулироваться в первом случае глубиной прыжка, использованием отягощений и углом приземления, а во втором – изменением веса штанги. Чем больше вес отягощения, угол приземления и глубина прыжка, тем больше уступающее мышечное напряжение.

Примером преодолевающих упражнений на силу является выпрыгивание с отягощением из приседа либо полуприсяду, напрыгивание на предметы, расположенные на различной высоте. Вес отягощений при выполнении преодолевающих упражнений для развития силы волейболистов значительно меньше веса отягощения, применяемого при выполнении упражнений уступающего характера.

Существуют упражнения, которые сочетают в себе работу как преодолевающего, так и уступающего характера. Примерами данных упражнений могут служить: медленное приседание со штангой оптимального веса на плечах с последующим медленным или быстрым распрямлением ног или выпрыгиванием. Различные упражнения, включающие в себя сопротивление партнера. Прыжок  в глубину с дальнейшим напрыгиванием на какое-либо возвышение. Различные упражнения, включающие сопротивление партнера.[5]

**Прыгучесть** — это комплексное качество, основу которого составляет сила и быстрота мышечных сокращений.

Как известно, **основу прыгучести составляют сила и быстрота мышечных сокращений**. При развитии силы и скорости сокращения мышц ног особое внимание необходимо уделить разгибателям бедра, голени и сгибателям стопы. При изучении структуры прыгучести выделяются следующие факторы, определяющие уровень развития этого качества: максимальная сила, «взрывная сила» мышц, способность к быстроте двигательного акта, морфологические особенности игрока и способность к быстроте реагирования нервно-мышечного аппарата.
Особенно хочется подчеркнуть, что прыгучесть определяется способностью нервно-мышечного аппарата к быстроте проявления максимального усилия (т.е. за минимальный отрезок времени проявить максимальную силу). Тренерам следует обратить внимание на такой факт. Выполнение в тренировке отталкиваний с места (т.е. обычные подскоки) мало способствует совершенствованию прыгучести, прыжки же, выполняемые после прыжков в глубину, являются более сильными раздражителями нервно-мышечного аппарата и в большей мере обеспечивают совершенствование его способности к быстроте проявления значительного усилия при отталкивании (в этом случае мышцы ног можно сравнить с пружиной, которая, укорачиваясь, сжимается, а потом быстро занимает исходное положение). **Роль упражнений с отягощениями в развитии прыгучести общеизвестна.** Многие исследователи, а также тренеры доказали эффективность использования отягощений в тренировке. При выполнении упражнений с отягощениями не следует забывать о допустимых на организм юного волейболиста нагрузках в зависимости от возраста и его физической подготовленности, а также о том, что упражнения с отягощениями должны быть скоростно-силового характера (приседание и быстрое вставание или выпрыгивание и т.д.). Угол сгибания в коленях должен быть 90-120°. **Для развития прыгучести в основном пользуются следующими методами:** повторный метод, метод непредельных усилий (30-50%), метод круговой тренировки с применением упражнений с отягощением и различных прыжковых упражнений (6-8 станций), метод кратковременных усилий (80-95% от максимума), метод «до отказа», соревновательный и игровой методы.

В связи с особенностями детского организма при развитии прыгучести с волейболистами до 14 лет можно использовать только первые три и последний методы, а с 15 лет можно использовать все предложенные методы.[6]

**2.2. Развитие специальной быстроты и выносливости**

**Развитие быстроты – упражнение 3**. Быстрое перемещение, характерное для волейбола, с последующей имитацией технического приема.

**Развитие быстроты – упражнение 4**. Прыжки на скакалке с максимальной скоростью.

**Развитие быстроты – упражнение 5**. Имитационные упражнения с быстрым выполнением любого отдельного движения.

Выполняя имитационные упражнения в сочетании с упражнениями, направленными главным образом на развитие скорости перемещений, нужно, учитывая специфику волейбола, направления перемещений приближать к тем, которые чаще всего встречаются в волейболе.

Имитируемые технические приемы должны быть связаны с направлением перемещение и местом, куда переместился игрок. Так, к примеру, после перемещения к сетке целесообразно выполнять нападающий удар, после перемещения вдоль сетки – блокирование и т.д. Наиболее эффективно упражнения для развития скорости выполнять соревновательным методом. Данным методом полезно проводить разнообразные эстафеты.

Важнейшей в игре является быстрота реакции, если при­нимать во внимание постоянно меняющиеся игровые ситу­ации в действиях своих и игроков соперника, и что скорость полета мяча после нападающего удара без помех достигает примерно 30 м/с (для мужчин), а время полета до пола после удара на 6-8 м от сетки составляет 0,10—0,12 с.[7]

Быстрота реакции и быстрота отдельных движений и перемещений совершенствуются в основном упражнения­ми технико-тактической направленности на специально- подготовительном и предсоревновательном этапах подгото­вительного периода и в соревновательном периоде.

Выносливость развивается на протяжении всего тренировочного процесса. Длительный бег, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты и круговая тренировка. Учитывая возросшие в этом возрасте функциональные возможности школьников, можно увеличивають продолжительность длительного бега с умеренной интенсивностью до 15- 20 мин, усложнять бег с препятствиями, которые становятся более сложными, особенно при занятиях с юношами. Хорошим средством развития общей выносливости являются круговые и обычные эстафеты. На тренировках можно включать в состав обычных эстафет различные варианты бега на дистанции до 30- 40 метров. В дополнение к ранее  изученному материалу, применять бег колонами и парами.

Также значительное время нужно отводить кроссовой подготовке. Дистанция кросса прокладывается разным местностям. При подъёме в гору, например, увеличивается наклон туловища, делаются короче шаги, чаще работают руки. При беге с горы увеличивается длинна шагов, нога ставится на всю стопу или пятку с перекатом на носок. Длинна дистанции кроссового бега может доходить до  2-3 км. После завершения кроссовой дистанции важно приучать ребят не останавливаться, а походить до полного восстановления дыхания.[8]

Тренировки по развитию специальной выносливости должны строиться таким образом, чтобы создать у волейболиста так называемый «запас прочности» в выполнении отдельных технических приемов. Примерное превышение количества повторений отдельных технических приемов в тренировках над количеством тех же технических приемов, которые игроку приходится выполнять в игре, может быть следующим:

* Нападающий удар: в 2-4 раза.
* Блокирование: в 2-4 раза.
* Подача: в 12-15 раз.
* Передача: с 12-15 раз.
* Прием подач: в 10-12 раз.
* Прием нападающих ударов в 8-10 раз.

Естественно, что количество повторений отдельных технических приемов в тренировке волейболистами различных игровых функций различно. Достичь указанного превышения повторений технических приемов в тренировке можно только путем увеличения объема тренировок либо проведения «направленных» тренировок.

**2.3.Развитие игровой выносливости**

Игровая выносливость - способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. Она объединяет все виды выносливости и специальные физические качества.

Высокий уровень развития функциональных способностей волейболиста - один из главных факторов поддержания высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и тактических средств борьбы.

Игровую выносливость совершенствуют в процессе игр с большим, чем предусмотрено правилами соревнований, количеством партий, полным и неполным составами (5Ч5, 4Ч4, 3Ч3 и т. д.), игр на время.

Действенным средством развития игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5, 10 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия.

Применение в тренировочных занятиях нагрузок, превышающих по объёму и интенсивности соревновательные нагрузки, даёт возможность создать своеобразный запас прочности в проявлении всех видов подготовки. Игровую выносливость воспитывают в специально-подготовительном, предсоревновательном этапах подготовительного периода.[9]

**Библиографический список:**

1. Виера, Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М. : АСТ : Астрель, 2004. – 170 с.
2. Спортивные игры [Текст]: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю. Д. Железняка., Ю. М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
3. Погадаев, Г. И. Спортивные игры [Текст] / Г. И. Погадаев., Н. Д. Никандрова., В. В. Кузина. – М.: 2000. – 496 с.
4. Волейбол. Учебная программа / Ю. Д. Железняк, В. М. Шулятьев,
5. <http://voleuball.ru>
6. Пименов, М.П. Волейбол./ М.П. Пименов - Киев, 1993.-С 36-45
7. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М: Физкультура и спорт, 1965
8. Основы волейбола./Сост. О.Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979
9. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. / Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2007.
10. Методический сборник №10. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / авторы: А.В.Суханов, Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – 24 с