

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ 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 в вузе

Код 44.03.01 Педагогическое образование направленность (профиль)
образовательной программы Физическая культура

КУРСОВАЯ РАБОТА

По дисциплине теория и методика физической культуры и спорта

Развитие скоростных способностей у обучающихся 13-14 лет на уроках по
волейболу

Выполнила:

Ф.И.О. Озерова Алёна Владимировна

Форма обучения – очная

33 группа

Научный руководитель:

Ф.И.О. Серейчикайте Екатерина Александровна

Дата защиты: «__» _____ 2018 г.

Оценка _____

Красноярск 2018

Содержание

Введение	3
Глава 1. Теоретическая часть	6
§ 1.1 Характеристика двигательной деятельности учащихся, занимающихся волейболом.....	6
§ 1.2 Характеристика проявления скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности волейболиста	8
§ 1.3 Сенситивные периоды развития скоростно-силовых качеств.....	15
§ 1.4 Характеристика современных тренировочных программ по увеличению уровня развития скоростных качеств.....	19
Глава 2. Исследование	22
§ 2.1 Методы исследования, анализ литературных источников по теме исследования, педагогическое наблюдения, тестирования, педагогический эксперимент.....	22
§ 2.2 Организация исследования.....	24
Заключение	30
Выводы	31
Список использованных источников	32

Введение

Можно утверждать, что никогда не игравших в волейбол людей просто не существует. Когда-нибудь да обязательно это было с каждым из нас. Пусть не по правилам. Пусть даже без сетки. Но никто не избежал этой радости — ударить рукой по мячу, послушно летящему в заданном направлении. И многие, ощутив эту радость, уже не хотели от нее отказаться и отдали свое спортивное пристрастие волейболу.

Чем раньше подобное произойдет в вашей жизни — тем лучше. Ведь чтобы достичь высокого мастерства в волейболе, нужны годы регулярных тренировок и участия в соревнованиях. Вырастить сильного спортсмена не так-то просто, и, закладывая фундамент в развитие отечественного волейбола, его организаторы и пропагандисты хорошо понимали, что без широкого притока молодежи этой интересной игре не подняться до нужных высот.

Волейбол как игра, широко доступная и притягательная для людей всех возрастов, стал поистине неотъемлемой составной частью культурного отдыха людей, особенно молодежи. Можно, не преувеличивая, утверждать, что волейбол — прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья школьников. Юные волейболисты быстро прибавляют в силе и выносливости. Ребята успешно обучаются владеть своим телом в пространстве, свободно управлять движениями. Они становятся много проворнее, координированнее и точнее в своих действиях. Развиваются периферическое зрение, ориентирование в окружающей обстановке, быстрота реакции.

Быстрая смена событий на волейбольной площадке, сочетание комбинационности и импровизации приучают к творческому мышлению, к умению подчинять личные интересы коллективным. Маленькая команда действует на площадке как единый организм, руководствуется единой целью,

а это укрепляет дружбу юных спортсменов, воспитывает такое бесценное качество, как постоянная готовность к взаимовыручке. Популярность волейбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются, прежде всего, экономической доступностью игры, простотой правил игры, простого инвентаря, оборудования, доступностью игры для любой возрастной категории, возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, и в тоже время возможностью его использования, как активного отдыха при организации досуга молодежи.

Актуальность. Средний школьный возраст считается одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности человека. Двигательная активность в этом возрасте играет огромную роль в комплексном развитии организме ребенка.

В этом возрасте более интенсивно развиваются физические качества. Особое место в развитии двигательных качеств занимают скоростные способности, высокий уровень развития которых имеет большое значение как при овладении рядом сложных профессий, так и при достижении высоких результатов в волейболе. Известно, что возраст 13-14 лет характеризуется высокой степенью сенситивности в отношении тренирующих воздействий, направленных на развитие беговых координаций.

В этой связи становится понятной актуальность исследования, которая состоит в том, чтобы разработать тренировочную программу, рассчитанную на интенсивное развитие скоростных качеств, проявляемых в беговых движениях, используя которую можно было бы обеспечить быстрый прирост развития этих качеств.

Объект исследования. Учебно-воспитательный процесс, направленный на воспитание скоростных качеств детей 13-14 лет, занимающихся волейболом.

Предмет исследования. Методика развития скоростных качеств у учащихся 6 классов на уроках волейбола.

Цель. Разработать методику развития скоростных качеств с использованием интервального метода у учащихся 6 классов, занимающихся волейболом.

Задачи.

1. Провести анализ научно-методической литературы по исследуемой теме.
2. Определить уровень скоростно-силовой подготовленности учащихся «Бородинской средней школы №3»
3. Выявить уровень развития скоростно-силовых качеств у волейболистов в возрасте 13-14 лет;

Методы исследования.

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Методы педагогического наблюдения;
3. Метод педагогического эксперимента;

Структура курсовой работы. Работа изложена на 33 страницы машинописного текста и состоит из введения, 2 глав, выводов по главам, заключения, выводов, списка литературы, состоящего из 21 источника. Работа иллюстрирована 4 таблицами.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ НАУЧНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ИССЛЕДУЕМОЙ ТЕМЕ

§ 1.1 Характеристика двигательной деятельности учащихся, занимающихся волейболом.

Волейбол - одна из самых популярных игр во многих странах. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, передачи, нападающий удар, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма волейбол является средством активного отдыха для многих трудящихся, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью. Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды, подчинения своих действий общей задаче. Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Игра протекает при взаимодействии всех игроков своей команды и сопротивления игроков противника, прилагающих все усилия и умения, чтобы нейтрализовать атакующие действия и контратаку. В связи с этим на первый план выступают требования к оперативному мышлению игрока. Быстрота мышления особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально напряженных условиях. Для того чтобы приземлить мяч на половину противника, необходимо преодолеть его сопротивление, а это возможно лишь, в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость. Правильное взаимодействие игроков команды - основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и, опираться на

инициативу и творческую активность каждого игрока. Каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищаться. Чтобы перехватить инициативу соперника и дать ему возможности произвести результативную атаку, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партеров и местонахождения мяча. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков. Тренеры, инструкторы и руководители команд должны заботиться о тщательной подготовке каждого спортсмена к соревнованию и необходимо иметь в виду, прежде всего следующее: спортсмену должно быть известно, какое личное и общественное значение имеет данное соревнование и каких целей в нем следует добиться. Спортсмен должен понимать то, что каждое соревнование представляет собой испытание, требующее полной активной отдачи, а также частного игрового поведения по отношению к противнику. В коллективе нужно развивать радостное боевое оптимистическое настроение. Во время игры волейболист использует 80-90% максимального энергетического потенциала. Важный показатель функционального состояния организма - сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений (ЧСС) является кардиологическим критерием, отражающим степень физиологической нагрузки. Установлено, что ЧСС волейболистов во время игры достигает 180-210 уд/мин. Величина тренировочной нагрузки отражает степень воздействия тех или иных упражнений, выполняемых игроком, на его организм. Каждому тренеру важно знать тренирующее воздействие упражнений и их систематизацию по характеру изменений в организме. Энерготраты у спортсменов разного пола и квалификации различны. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально - волевых

усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельности-волейболиста, помогает планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен учебно-тренировочный процесс.

§ 1.2 Характеристика проявления скоростных качеств в спортивной деятельности волейболиста.

Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечением оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Применительно к динамике изменения показателей физических качеств, употребляются термины «развитие» и «выносливость». Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления - двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относятся силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. Необходимо помнить, что когда говорится о развитии силы или быстроты, под этим следует понимать процесс развития соответствующих силовых или скоростных способностей. У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физических задатков; анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных

процессов - сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры, степень функциональной зрелости ее отдельных областей и др.); физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем - максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.); биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.); телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.); хромосомные (генные). На развитие двигательных способностей влияет также и психодинамические задатки (свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.). О способностях человека судят не только по его достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо двигательной деятельности, но и потому, как быстро и легко он приобретает эти умения и навыки. Способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности, но это всегда результат совместных действий наследственных и средовых факторов. Практические пределы развития человеческих способностей определяются такими факторами, как длительность человеческой жизни, методы воспитания и обучения и т.д., но вовсе не заложены в самих способностях. Достаточно усовершенствовать методы воспитания и обучения, чтобы пределы развития способностей немедленно повысились. Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, силу и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки. Педагог по физической культуре и спорту должен знать основные средства и методы развития разных двигательных способностей, а также способности

организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств, форм и методов совершенствования применительно к конкретным условиям. Получит точную информацию об уровне развития двигательных способностей (высокий, средний, низкий) можно с помощью соответствующих тестов (контрольных упражнений). Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией. Примерами такого вида реакций является начало двигательного действия (старт) в ответ на выстрел стартового пистолета в легкой атлетике или в плавании, прекращение нападающего или защитного действия в единоборствах или во время спортивной игры при свистке арбитра и т.п. Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции - временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3с. Сложные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборство, горнолыжный спорт и т.д.). Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте - это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватной данной ситуации). В различных видах двигательной активности элементарные формы проявления скоростных способностей выступают в различных

сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями. В этом случае имеет место комплексное проявление скоростных способностей. К ним относятся: быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость, способность длительно поддерживать ее. Для практики физического воспитания наибольшее значение имеет скорость выполнения человеком целостных двигательных действий в беге, плавании, передвижение на лыжах, велогонках, гребле и т.д., а не элементарные формы ее проявления. Однако эта скорость лишь косвенно характеризует быстроту человек, так как она обусловлен не только уровнем развития быстроты, но и другими факторами, в частности техникой владения действием, координационными способностями, мотивацией, волевыми качествами и др. Способность как можно быстрее набрать максимальную скорость, определяют по фазе стартового разгона или стартовой скорости. В среднем это время составляет 5-6с. Способность как можно дольше удержать достигнутую максимальную скорость называют скоростной выносливостью и определяют по дистанционной скорости. Проведение эфферентного сигнала от центральной нервной системы к мышце. Возбуждения мышцы и появления в ней механизма активности. Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно, т.е. она зависит от лабильности нервных процессов. На быстроту, проявляемую в целостных двигательных действиях, влияют: частота нервно-мышечной импульсации, скорость перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления, темп чередования этих фаз, степень включения в процесс движения, быстрота сокращающихся мышечных волокон и их синхронная работа.

Большинство технических приемов в волейболе требуют проявления специальной быстроты, которая выражается быстрой реакцией, придельной быстротой отдельных движений, быстротой передвижений. Эти формы быстроты наблюдаются в различных сочетаниях и в совокупности с другими двигательными качествами и техническими приемами обеспечивают комплексное проявление скоростных способностей в тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов. Необходимо помнить, что элементарные формы быстроты плохо поддаются совершенствованию, а при комплексном её проявлении возможен значительный прогресс в результате специальной тренировки. Быстрота реакции реализуется в способности волейболиста понять намерения и действия партнеров и соперников при изменении определенной игровой ситуации, в определении направления полета мяча, что позволяет максимально быстро оценить создавшуюся обстановку и принять наиболее рациональное решение, опередив соперника. Придельная быстрота отдельных движений проявляется, например, при различных стартовых ускорениях игроков. Быстрота передвижений характеризуется способностью волейболиста максимально быстро преодолеть отрезки в 3-6-9 метрах в различных направлениях. Волейболу присуще комплексное проявление быстроты при непрерывно изменяющихся игровых ситуациях, требующих проявления реакции с выбором и реакции на движущийся мяч, неоднократных стартовых ускорений при выполнении блокирования или нападающих ударов, выполнение технических приемов и тактических взаимодействий в максимально быстром темпе. При совершенствовании специальной быстроты следует учитывать некоторые особенности: упражнения нужно выполнять после хорошей разминки и максимальной готовности организма к двигательной деятельности; длительность одной серии упражнений должна быть такой, при которой не снижается придельная скорость; число повторений упражнений в серии 4-5

раз; интервал отдыха между повторениями должен быть таким, чтобы следующее повторение начиналось без снижения скорости; упражнения нужно выполнять в первой половине учебно-тренировочного занятия. Для совершенствования специальной быстроты рекомендуется использовать повторный, интервальный и соревновательный методы. В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятности и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость - способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Основу ловкости составляют координационные способности. По характеру мышечной деятельности прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном звене, толчке, развиваются усилия максимальной мощности, имеющие реактивно-взрывной характер. Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая «взрывная» сила, т.е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время-прыжок. Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть - способность развить высокую скорость отталкивания, которая является основным звеном в воспитании прыгучести, т.е. сочетание разбега и прыжка. Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств, которое определяется

скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, тем выше начальная скорость взлета. Скорость и сила - основа прыжка. Для выполнения прыжка необходимо обладать высокоразвитой ловкостью, которая особенно необходима в полетной фазе прыжка. Также, для эффективного выполнения прыжка, как в высоту, так и в длину, необходимо обладать хорошими скоростными качествами, а также силовыми. Прыжок является основным элементом во многих видах спорта, особенно в спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол и др.) Особенно, когда от человека требуется проявления наивысшей скорости, ему приходится преодолевать значительное внешнее сопротивление (напряжение, вес и инерцию собственного тела и пр.). В этих случаях величина достигнутой скорости существенно зависит от силовых возможностей человека. Связь между силой и скоростью в ряде движений с различным внешним сопротивлением будет зависеть от индивидуальных особенностей человеческого организма. Если повышается уровень максимальной силы, то в зоне больших и внешних сопротивлений, это приводит и к росту скорости движений. Если же внешнее отягощение невелико, то рост силы практически не сказывается на росте скорости. Показатель прыгучести очень важен для игры в волейбол. Чем выше этот показатель у спортсмена, тем он больше пользы приносит для всей команды. Более трети всех игровых действий волейболистов, связанных с блокированием, нападающими ударами, вторыми передачами, выполняются в высоком прыжке, поэтому умение правильно и высоко прыгать является для них необходимым. Например, выполнение нападающего удара. Если игрок обладает высокой прыгучестью и умеет грамотно расположиться с мячом во время атаки, то можно сказать с уверенностью, что он успешно завершит усилия всей команды. Специфика выполнения прыжковых движений заключается в том, что волейболист действует в условиях жесткого лимита времени, когда необходимо

осмыслить игровую ситуацию и принять решение. Поэтому, реализация двигательной программы при отталкивании основана на сложно координированном действии в сочетании с точностью реагирования на движущийся объект. При этом волейболист должен так организовать движения отдельных частей тела, чтобы покинуть опору в нужный момент. Такое регулирование времени отталкивания специфично для прыжков при выполнении нападающих ударов, блокирования и вторых передач. Игроку нападения необходимо уметь сочетать все параметры прыжка с действиями связующего, с характером его передачи. Подобные задачи приходится решать и блокирующим игрокам, определяя момент отталкивания и выноса рук над сеткой. В процессе отталкивания волейболист должен уметь подчинить высоту прыжка соответствующей тактической ситуации. Большинство прыжков в игре проходит на фоне усталости. Порой волейболисту приходится делать подряд несколько прыжков. Все это предъявляет большие требования к прыгучести игроков. Таким образом, можно сделать вывод о том, что скоростные качества, - это важное качество для игры волейболиста.

§ 1.3 Сенситивные периоды развития скоростных качеств.

В процессе индивидуального развития человека происходит неравномерный прирост физических качеств. Кроме того, установлено, что в отдельные возрастные этапы некоторые физические качества не только подвергаются качественным изменениям в тренировочном процессе, но даже уровень их может снижаться. Отсюда ясно, что в эти периоды онтогенеза тренировочные воздействия на воспитание физических качеств должны строго дифференцироваться. Те возрастные границы, при которых организм юного спортсмена наиболее чувствителен к педагогическим воздействиям тренера, называются «сенситивными» периодами. Периоды стабилизации

или снижения уровня физических качеств получили название «критических». По мнению ученых, эффективное управление процессом совершенствования двигательных возможностей в ходе спортивной подготовки будет значительно выше, если акценты педагогических воздействий будут совпадать с особенностями того или иного периода онтогенеза. Итак, основные физические качества должны подвергаться целенаправленному воспитанию в следующие возрастные периоды: Возрастные особенности воспитания двигательных способностей. Еще в начале XX столетия ученые обратили внимание, что в процессе роста и развития животного организма наблюдаются особые периоды, когда повышается чувствительность к воздействиям внешней среды. Считают, что существует естественная периодизация, состоящая из взаимосвязанных, но отличающихся друг от друга этапов. Этапы, на которых происходят значительные изменения, называют критическими периодами. Критическими потому, что они играют большую роль в развитии организма. Например, недостаток в питании детей 8-9 и 12-13 лет приводит к значительному отставанию их физического развития, поскольку задерживается рост тканей трубчатых костей. Наиболее тяжело сказывается недостаточное питание в период полового созревания. Известный советский педагог Л. Выгодский обращал внимание на необходимость изучения чувствительных периодов с тем, чтобы установить оптимальные сроки обучения. Он говорил, что педагогическое воздействие может дать нужный эффект лишь на определенном этапе, а в другие периоды быть нейтральными или даже отрицательными. Все мы хорошо знаем, что ребенка нужно научить ходить в раннем дошкольном возрасте. Если этого не произойдет, то в последующие годы становление вертикального положения тела идет очень медленно. Дети, выросшие до 11-13 лет вне человеческого общества, ходят очень плохо и быстрее передвигаются на четвереньках. Детей младшего школьного возраста, особенно в период с 8-12 лет, можно

обучить почти всем движениям, даже сложной координации, если при этом не требуется значительного проявления силы, выносливости и так называемой скоростной силы. Например, прыжкам, порой трудно научить не потому, что детям не доступна координация движений в полете, а потому, что они еще не могут оттолкнуться ногами или руками (при опорных прыжках) с достаточной силой. Поэтому чрезвычайно важно знать, в какие возрастные периоды происходит активное развитие двигательных качеств. Развитие различных двигательных качеств происходит одновременно (гетерохронно); Величины годовых приростов различны в разные возрастные периоды и неодинаковы для мальчиков и девочек, а также отличаются относительными величинами, если сравнить прирост разных двигательных способностей; У большинства детей младшего и среднего школьного возраста показатели разных двигательных качеств различны по своему уровню, даже если рассматривать отдельные показатели быстроты и силы (например, если мальчик быстро пробегает короткую дистанцию, то это еще не значит, что он сможет быстро реагировать на внезапный сигнал в игровой обстановке, уровень силовой выносливости у одного и того же ребенка в большинстве случаев не совпадает с уровнем статистической и динамической выносливости и т.д.). Специальная тренировка одними и теми же методами при одинаковой по объему и интенсивности физической нагрузки, разрешающей сопоставить данные детей разного возраста, пола и физического развития, дает различный педагогический эффект и более высокий в период взлета того или иного двигательного качества. Несомненно, что эффект от занятий в спортивных секциях и самостоятельных занятиях учащихся по заданиям учителя или тренера, если педагоги будут знать, какие же возрастные периоды являются критическими в развитии двигательных способностей. В период полового созревания, выносливость к физическим нагрузкам, как правило, увеличивается. И если

даже удается повысить по средствам тренировки, то достигнутый эффект держится недолго. Более четко это выявляется, если сгруппировать данные не по «паспортному», а по биологическому возрасту, а также учесть пропорциональность основных антропометрических параметров (длина и вес тела, окружность грудной клетки); выносливость стабилизуется к моменту появления половых признаков и далее снижается до тех пор, пока не установится «гормональное равновесие». В целом, можно считать, что самые существенные изменения в двигательных способностях происходят в младшем школьном возрасте, а у девочек - преимущественно в период с 8 до 11 лет. Развитие двигательных способностей занимает важное место в физическом воспитании школьников. Практика показывает, что многие школьники не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках, метании, не потому, что им мешает плохая техника движения, а главным образом, ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Очень важно не упускать из поля зрения возрастные периоды, особенно благоприятные для развития тех или иных двигательных качеств. Так именно в эти периоды работа, направленная на развитие того или иного двигательного качества, даёт наиболее видимый эффект. Знание закономерности развития, становления и целенаправленного совершенствования различных сторон двигательных функций детей и подростков позволяет учителю или тренеру на практике более эффективно планировать материал для развития двигательных способностей, успешнее организовывать и методически правильно осуществлять процесс их развития на уроке. Программа по физической культуре для учащихся средней общеобразовательной школы уделяет большое внимание развитию двигательных способностей. В каждом её разделе, посвященном формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, предусмотрен материал для развития двигательных

способностей. В среднем в старшем школьном возрасте программа предлагает ежегодно уделять внимание развитию не менее 12-14 качеств двигательной деятельности. Так, например, с 4 по 10 классы включительно, при прохождении раздела гимнастика, необходимо содействовать развитию силы, силовой и статической выносливости, подвижности в суставах и тренировке органов равновесия; при прохождении раздела легкой атлетики - развитию скоростно-силовых качеств, скоростной и силовой выносливости; при изучении материала лыжной и кроссовой подготовки, коньков и плавания - развитию скоростной выносливости, выносливости в ходьбе и беге, умеренной интенсивности и к длительной циклической работе. Освоение материала программы из разделов: ручной мяч и баскетбол, и волейбол следует осуществлять совместно с направленным развитием таких двигательных качеств, как выносливость, быстрота и точность движения, быстрота и выносливость в игровых действиях, скоростно-силовые качества. Эффективность работы, направленной на развитие того или иного двигательного качества, будет зависеть не только от методики и организации педагогического процесса, но и от индивидуальных темпов развития этого качества. Если направленное развитие двигательного качества осуществляется в период ускоренного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период замедленного роста. Поэтому целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной рост. Особенности развития двигательных качеств необходимо учитывать в процессе работы по физическому воспитанию. Это позволяет более точно выделить периоды, которые требуют повышенного внимания с точки зрения развития двигательных качеств.

§ 1.4 Характеристика современных тренировочных программ по увеличению уровня развития скоростных качеств.

Какими бы природными задатками не обладал волейболист, высокого уровня развития прыгучести он может достичь лишь при тщательно продуманной и систематической тренировке. Основным условием воспитания прыгучести при любой квалификации спортсмена является осуществление на всех этапах тренировочного процесса разносторонне строго-специализированной подготовки (работа над такими физическими качествами как сила, быстрота, выносливость). Прыгучесть зависит от силы мышц ног и быстроты сокращения мышц. В зависимости от характера работы опорно-двигательного аппарата основной наиболее типичной формой силовых проявлений для волейболистов является взрывная сила. Взрывная сила характеризует способность мышц к проявлению значительных напряжений в минимальное время, отчего, в частности, зависит прыгучесть. Решая задачу совершенствования специальной прыгучести, волейболисты применяют отягощения меньшей массой. В этом случае работа мышц, например, при выпрыгивании со штангой весом 60кг, характерно большим динамическим максимумом силы. Поэтому полагают, что упражнения с большим отягощением увеличивают силовой потенциал мышц, а с небольшим - совершенствуют способность к быстрому выполнению движения. Однако применение этих средств полностью не решает проблемы развития взрывной силы. Многолетние поиски в этом направлении привели к разработки так называемого ударного метода развития взрывной силы и реактивной способности мышц, смысл которого заключен в том, чтобы стимулировать мышцы ударным растягиванием, предшествующим активному усилию. Для этого следует использовать не отягощение, а кинетическую энергию тела, накопленную им при свободном падении с

определенной высоты. Для лучшего использования мышечной энергии целесообразно: 1) волокна мышцы значительно растянуть; 2) при этом передать им больше кинетической энергии; 3) в обратном движении активно сократить мышцу. Накопленный значительный потенциал напряжения мышц в фазе амортизации и отсутствии дополнительного отягощения тела обеспечивают более мощную работу мышц в фазе отталкивания и большую скорость их сокращения, о чем можно судить по большой высоте взлета тела после отталкивания. В связи с вышеизложенным, для совершенствования специальной прыгучести рекомендуется использовать прыжки в глубину. Для прыжковых упражнений продолжительность одного повторения 10-15 прыжков, интенсивность - максимальная, интервал отдыха между повторениями 1-2 минуты, количество повторений 4-6 раз. Оптимальная высота спрыгивания при прыжках в глубину определяется подготовленностью волейболиста. Ориентировочно она должна быть равна 90% от максимальной высоты прыжка спортсмена. Приземляться следует на переднюю часть стопы. Исходная поза в момент касания опоры должна соответствовать положению, при котором начинается отталкивание при прыжках в волейболе. При составлении нашей программы для развития скоростно-силовых качеств юных волейболистов было просмотрено и изучено несколько программ различных авторов. В каждой из этих программ можно было увидеть положительные и отрицательные моменты. Например, такие авторы, как: С.И. Алиханов, А.В. Беляев, Ю.Д. Железняк в большей степени на тренировочных занятиях предлагают использовать упражнения с отягощениями. В их программе присутствуют такие упражнения как приседание со штангой на плечах и другие подобные. В этом есть отрицательный компонент этой программы. У детей в возрасте 12-13 лет еще полностью не сформировалась костная система, то есть в таких упражнениях большая нагрузка идет на позвоночник, следовательно, это травмоопасно.

Упражнения такого характера можно использовать в практике с волейболистами в возрасте 16-17 лет. Просмотрев многие методики различных авторов по развитию прыгучести у волейболистов 13-14 лет, мы отобрали из всех предлагаемых упражнений, наиболее на наш взгляд, эффективные.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .

§ 2.1 Анализ литературных источников по исследуемой проблеме.

Анализ литературы позволил определить направление работы, сформулировать задачи настоящего исследования и выбрать пути их решения. Анализ литературных источников позволил также определить состояние изучаемой проблемы в настоящее время, уровень её актуальности и разработанности в науке и практике работы современных образовательных заведений. В процессе работы над выбранной проблемой анализировались источники, освещающие важнейшие проблемы, связанные с оздоровлением подрастающего поколения, внедрение в современную систему образования достижений передовой практики в области физического воспитания и спортивной тренировки детей школьного возраста. В результате анализа литературных источников было установлено, что высокий уровень развития скоростных способностей - основная база для овладения новыми видами двигательных действий. Процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных и т.д.) идет значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Наконец, высокий уровень развития физических способностей - важный компонент состояния здоровья. Из этого, далеко неполного перечня, видно, насколько важно заботиться о постоянном повышении уровня физической подготовленности. Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемых вопросов, обобщить

имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса скоростной подготовки волейболистов.

Педагогические наблюдения.

В ходе проводимого эксперимента данный метод применялся с целью определения физического и психологического состояния испытуемых, объема и интенсивности нагрузки. Учитывались субъективные ощущения занимающихся, что помогало корректировать содержание занятий в зависимости от состояния испытуемых. Педагогическое наблюдение позволило осуществлять контроль за эффективностью, применяемой методики, направленной на воспитание скоростных качеств у детей в возрасте 13-14 лет в процессе учебно-тренировочных занятий.

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился в общеобразовательной школе село Бородино. Под наблюдением находилось 14 учащихся 7 класса. Данный метод в проводимом исследовании был основным и характеризовался как многоэтапный эксперимент. Целью его являлось обоснование содержания и методики проведения учебно-тренировочных занятий для школьников, занимающихся волейболом. Предполагалось, что использование разработанной методики, положительно скажется на показателях, характеризующих уровень развития скоростных качеств, школьников 13-14 лет, занимающихся волейболом. В ходе педагогического эксперимента определяли характер и динамику роста показателей скоростных качеств учащихся контрольной и экспериментальной групп, занимающихся по разработанной методике.

Педагогическое тестирование

Выбор тестов был обусловлен необходимостью наиболее полно охарактеризовать уровень развития скоростных качеств испытуемых, и включал следующие виды упражнений:

• **Прыжок в длину с места** - предназначен для определения «взрывной силы». Тест выполняется из положения стоя, выпрыгиванием двумя ногами одновременно с приземлением на две ноги. Результат определяется от линии старта до точки касания пяток испытуемого.

• **Бег 30 метров с высокого старта** - определяет скорость преодоления дистанции. Испытуемый встаёт к линии в положении высокого старта. По команде «Марш!», он начинает бег с максимально возможной скоростью. Результат оценивается по времени пробегания отрезка.

• **Бросок набивного мяча (1кг) из положения сед, ноги врозь** - используется для оценки скоростно-силовых способностей. Из положения сед, ноги врозь, мяч удерживается над головой двумя руками, испытуемый слегка наклоняется назад и бросает мяч вперед как можно дальше. Из трёх попыток засчитывается лучший результат. Длина броска измеряется от точки пересечения таза и туловища до ближайшей точки касания мячом.

• **Выпрыгивание вверх** - используется для измерения скоростно-силовых способностей. Испытуемый встает лицом к стене с мелом в руке и делает отметку на расстоянии вытянутой вверх руки. Затем он выполняет прыжок вверх и делает ещё одну отметку в наивысшей точке прыжка. Высота выпрыгивания определяется расстоянием между двумя отметками.

§ 2.2 Организация исследования

Настоящее исследование проводилось в 3 этапа. Первый этап (01.11.2018 -10.11.2018) на данном этапе проводилось теоретическое изучение проблемы воспитания скоростных качеств школьников 13-14 лет по данным научно-методической литературы, выбор направления работы, цели, уточнение задач работы, конкретизация методов исследования. На этом этапе осуществлялся также предварительный педагогический эксперимент. Второй этап (11.11.2018 – 25.11.2018) на данном этапе проводился сбор основных данных педагогического исследования, который осуществлялся в два этапа: а) период предварительного эксперимента. Проводился в общеобразовательной школе с. Бородино и был направлен на решение следующих задач: корректировка и уточнение методики проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на воспитание скоростно-силовых качеств; систематизация программного материала разрабатываемой методики. б) период основного педагогического эксперимента. Проводился в общеобразовательной школе с. Бородино. В проведении педагогического эксперимента участвовало 14 школьников. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы. Контрольная группа включала 7 школьников. Экспериментальная группа была составлена также из 7 школьников. В конце эксперимента состав этих групп не изменился. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике. Контрольная группа занималась по общепринятой программе. На данном этапе проводился сбор экспериментальных данных об эффективности проводимого исследования. Третий этап (26.11.2018 – 21.12.2018) На этом этапе проводился анализ полученных в результате проведения экспериментальных данных, научно-литературное оформление курсовой работы.

Как показали исследования, за время эксперимента, физическая подготовленность детей, задействованных в эксперименте, значительно

улучшилось, но эти изменения в контрольной и экспериментальной группах были не одинаковы. Как в контрольной так и в экспериментальной группах сдвиги имеют высокую степень достоверности, различно в экспериментальной группе они были более значительны

Так исходные контрольные испытания в беге на 30м. с высокого старта показали, что группы не имеют существенных различий, средние исходные данные были равны $5,65 \pm 0,04$ в контрольной группе и в экспериментальной $5,69 \pm 0,03$.

К концу исследований было установлено, что результаты в беге на 30м. с высокого старта достоверно улучшились по сравнению с исходными показателями в обеих группах: в контрольной на 5,55%, в экспериментальной на 8,3%

Показатели развития быстроты преодоления дистанции 30м. с высокого старта

Показатели	группа	разность	критерий	Показатель Достоверно сти
	контроль ная	Эксперимента льная		
Исходные	Бег 30м с высок ст.(с)	$5,45 \pm 0,04$	$5,42 \pm 0,03$	0,03

Итоговые		5,34 ₋ ⁺ 0,04	5,22 ₋ ⁺ 0,0 43	0,12
----------	--	-------------------------------------	--	------

В нашей работе для более полного представления об уровне развития скоростно-силовых качеств мы определяли результаты в прыжке в длину с места, выпрыгивание вверх и броске набивного мяча (1кг) из положения сидя.

Показатели развития скоростно-силовых качеств

Показатели	данные	группа	разность	t критерий	показатель достоверности
		контроль	эксперимент		
Прыжок в длину с места	исходные	161,1 ₋ ⁺ 1,86	167,8 ₋ ⁺ 5, 25	6,62	1,08

	итогов ые	167 ₋ ⁺¹ , 95	176,4 ₋ ⁺¹ , 14	8,92	3,95
Бросок набивного мяча (1кг) И.п. сидя(см)	Исходн ые	622,59 ₋ ^{+7,67}	631,2 ₋ ⁺⁵ , 25	8,58	0,92
	итогов ые	635,83 ₋ ^{+5,58}	664,17 ₋ ⁺⁵ ,7	28,34	3,55
Выпрыгива ние вверх (см)	Исходн ые	23,81 ₋ ⁺ 0,53	26,47 ₋ ⁺⁰ , 46	2,66	3,79
	итогов ые	26,14 ₋ ⁺ 0,6	30,9 ₋ ^{+0,4} 1	4,76	6,55

Конечные результаты выявили преимущество экспериментальной группы по сравнению с контрольной по всем показателям. Это хорошо видно как по средним результатам в прыжках с места 167см. против 176,4см. и по приросту, который составил в экспериментальной группе 5,5% и в контрольной 3,5% , средние результаты в броске набивного мяча 6,64 против 6,35м, а прирост составил в экспериментальной группе 14%, контрольной 7,7%. При сравнении средних исходных показателей в выпрыгивании вверх , можно отметить, что они имеют близкие значения во всех группах. Так у контрольной группы средний показатель равен 20,79₋^{+0,6}, у

экспериментальной 21,36₋^{+0,52}. Процентный прирост составил соответственно - 12% и 17,2%.

Таким образом полученные результаты по скоростно-силовым показателям за исследуемый период в экспериментальной группе были весьма значительны в темпах прироста. Такое преимущество в развитии скоростно-силовых качеств в опытной группе можно объяснить увеличением объема упражнений скоростно-силового характера и различием в методиках их применения.

Сравнение показателей скоростно-силовых качеств в %

Показатели Группа	Прыжок в длину с места	Бег 30м с высок старта	Метание набив мяча из и.п.сидя	Выпрыгивание Вверх
Экспериментальная До	100	100	100	100
Экспериментальная После	105,5	108,3	114	117,2
Контрольная До	100	100	100	100
Контрольная После	103,5	105,5	107,7	112

Таблица прироста результатов после эксперимента в %

Показатели Группа	Прыжок в длину с места	Бег 30м с высок старта	Метание набив мяча из и.п.сидя	Выпрыгивание Вверх
Экспериментальная	5,5	8,3	14	17,2
Контрольная	3,5	5,5	7,7	12

Таким образом, можно констатировать, что специальные педагогические воздействия, разработанные и примененные в наших исследованиях, позволяют достоверно повысить уровень скоростных качеств у обучающихся в возрасте 12-13 лет, занимающихся волейболом.

Заключение

При оценке развития скоростно-силовых качеств выявлено, что их уровень у детей, занимающихся волейболом, выше, так как характерными особенностями их проявления в соревновательной деятельности волейболистов является:

- многократные беговые упражнения с максимальной скоростью перемещения;
- многообразные ударные действия с мячом, с проявлением максимальной быстроты одиночного движения;

- большое количество прыжков на максимальную высоту, как с места так и с разбега.

Результаты, проведенного исследования показали, что применение в тренировочном процессе волейболистов большого разнообразия специальных упражнений при строгой их регламентации, положительно влияет на развитие скоростных качеств.

Учитывая, что выполнение всех технических и тактических элементов волейбола требует точности и целенаправленности движений, большинство технических приемов в волейболе (подача, атака, блок) требует проявления взрывной силы. Поэтому физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на развитие скоростно-силовых способностей спортсмена.

Все игровые действия в волейболе специфичны для исследуемого направления скоростно-силовых способностей волейболистов.

Выводы

Анализ литературы позволил определить направление работы, сформулировать задачи настоящего исследования и выбрать пути их решения. Анализ литературных источников позволил также определить состояние изучаемой проблемы в настоящее время, уровень её актуальности и разработанности в науке и практике работы современных образовательных заведений.

Как показали исследования, за время эксперимента, физическая подготовленность детей, задействованных в эксперименте, значительно улучшилось, но эти изменения в контрольной и экспериментальной группах

были не одинаковы. Как в контрольной так и в экспериментальной группах сдвиги имеют высокую степень достоверности, различно в экспериментальной группе они были более значительны

Список использованной литературы

1. Айриянц А.Г. Волейбол, -М:ФиС, 2006
2. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих, - Мн: Польша, 2005.
3. Ашмарин Б.Г. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М: ФиС, 2008.
4. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол, учебник для институтов физической культуры. МбФиС,2006.

5. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. М.; ФиС, 2007.
6. Беляев А.В. Прыжковая подготовка квалифицированных волейболистов в подготовительном периоде. М.; ВФВ, 2004.
7. Беляев А.В. Контроль тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе. М.; РИОРГАФК, 2000.
8. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена.
9. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М: ФиС, 2017.-208с.
10. Вайцеховский С.М. Книга тренера. -М: ФиС. 2011-278с
11. Волков В.М. Возрастные и индивидуальные особенности. - Смоленск: «Поросток и физическая культура, 2011.-145с.
12. Волков В.М. К проблеме развития двигательных способностей / Теория и практика физической культуры.-2013. - № 5-6. - с 41.
13. Воробьев И.П. Спортивные игры. М.; Просвещение 2015.
14. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т./гл. ред.А.В. Запорожец - Т.З. Проблемы развития психики /Под. Ред. М.Матюшкина. - М: Педагогика, 2013. - 367с.
15. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М.; ФиС 2008.
16. Железняк Ю.Д. Основы обучения волейболу детей 11-14 лет. М. ФиС 1998.

17. Железняк Ю.Д., Служский Л.Н. Волейбол в школе. М. Просвещение, 1995.

18. Гендельсман А. Спорт и здоровье. - М: «Ф и С, 1993.- 164с., с 29

19. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. - МН: Народная асвета, 1978. -88с.

20. Журнал Теории и практика физической культуры, №4,2000; №1-12, 1993-1999.

21. Журнал Физкультура и спорт, №1-12, 1993-1999;№1-6,2000;№ 1-5,2001.