

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота
магістра

з теми: «ПОКАЗНИКИ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
ШКОЛЯРІВ 12-13 РОКІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З
ВОЛЕЙБОЛУ ТА ДЮСШ»

Виконав: студент 2 курсу,
групи ФКb1-М17
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)
Фабіян Володимир Анатолійович
Керівник: Козак Є. П., кандидат
педагогічних наук, доцент
Рецензент: Бабюк С. М., кандидат
педагогічних наук, доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 рік

ЗМІСТ

ЗМІСТ.....	2
ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ДИНАМІКА ВІКОВОГО РОЗВИТКУ І ОСНОВИ	
МЕТОДИКИ ВИХОВАННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ....	6
1.1 Особливості вікового розвитку швидкісно-силових здібностей у тих, що займаються різними видами спорту.....	6
1.2 Характеристика основних аспектів методики виховання швидкісно-силових здібностей у юних спортсменів ігрових видів спорту.....	10
1.3 Швидкісно-силові здібності юних спортсменів-волейболістів і методика їх розвитку.....	17
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1 Методи дослідження.....	28
2.2 Методи математичної статистики.....	34
2.3 Організація дослідження.....	34
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ	
ДОСЛІДЖЕННЯ.....	36
3.1 Особливості фізичного розвитку юних волейболістів ЗСО №5 та ЗСО №3 м. Кам'янця-Подільського і ЗСО №1 та ЗСО №2 м. Ярмолинці.....	36
3.2 Особливості фізичної підготовленості юних волейболістів м.Кам'янця-Подільського і м.Ярмолинці	52
Висновки до третього розділу.....	56
РОЗДІЛ 4. ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ.....	59
4.1 Динаміка показників фізичного розвитку юних волейболістів	60
ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83

ВСТУП

Актуальність. Сучасний волейбол характеризується атлетичністю гри, швидкою зміною ігрових ситуацій, в яких вирішальними показниками є: можливість виконати сильний нападаючий удар, поставити високий блок, прийняти сильну подачу, підстрахувати своїх партнерів. Причому, все це відбувається при постійному єдиноборстві з суперником на тлі ліміту часу володіння м'ячем, де кожна помилка гравця або команди карається штрафним очком (А. В. Івойлов [24]; Д. Марван [40]).

Сучасні правила гри у волейбол примушують тренерів підбирати в команди гравців високого зросту з розвинутою швидкістю реакції і технікою виконання ігрових прийомів, що обумовлюють стабільність проведення тактичних дій (В. М. Сероштан [52]; Ю. Д. Железняк [21]).

Підвищення результативності гри у волейболі ряд учених і практиків пов'язує з умінням гравців стабільно виконувати нападаючі удари (А. В. Івойлов [24]; Е. В. Фомін [55]). Інші говорять про важливість добре поставлених захисних дій (А. В. Беляєв; Ю. Н. Клещев). Абсолютна ж більшість авторів (В. М. Поповський [48]; В. М. Сероштан [52]) сходяться на тому, що сучасні волейбольні команди потребують перш за все гравців не тільки високого зросту, фізично підготовлених, уміючих грати комбінаційно, максимально виконуючи установку тренера на кожну гру, але і здатних при цьому повною мірою проявити рівень своєї фізичної і техніко-тактичної підготовленості (А. В. Івойлов [24]; Е. В. Фомін [55]; Е. П. Волков [14]; Д. Марван [40]).

Суперечності в думках про шляхи розвитку волейболу, введення нових правил гри, різні підходи до побудови процесу підготовки поставили цілий ряд питань у визначенні прогностично інформативних показників схильності гравців до занять волейболом і підвищенні ефективності управління навчально-тренувальним процесом. Можливість вирішення цих проблем

бачиться в індивідуалізації і спеціалізації засобів і методів підготовки, оптимізації співвідношення об'ємів фізичної і технічної підготовки на основі обліку вікових особливостей стану і підготовленості учнів 12-13 років, які займаються в шкільній секції з волейболу та ДЮСШ, що обумовлює необхідність проведення додаткових досліджень.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес учнів 12-13 років, які займаються в шкільній секції з волейболу та ДЮСШ.

Предмет дослідження – засоби, методи і побудова процесу фізичної підготовки учнів 12-13 років, які займаються в шкільній секції з волейболу та ДЮСШ.

Мета роботи – експериментально обґрунтувати методику розвитку швидкісно-силових якостей, засновану на обліку вікових особливостей учнів 12-13 років, які займаються в шкільній секції з волейболу на етапі початкової підготовки. У основі даного наукового дослідження лежало припущення про те, що ефективність учбово-тренувального процесу учнів 12-13 років, які займаються в шкільній секції з волейболу підвищиться, якщо на етапі початкової підготовки розвиток швидкісно-силових якостей здійснюватиметься шляхом комплексного підходу з оптимізацією складу засобів і методів навчання на основі обліку анатомо-фізіологічних особливостей організму дітей 12-13 років.

Досягнення поставленої мети зв'язувалося з вирішенням наступних **завдань дослідження:**

1. Визначити рівень і особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів 12-13 років, які займаються в шкільній секції з волейболу на етапі початкової підготовки.

2. Конкретизувати шляхи підвищення ефективності фізичної підготовки учнів 12-13 років, які займаються в шкільній секції з волейболу на основі оптимізації складу засобів швидкісно-силової спрямованості.

3. Розробити і експериментально обґрунтувати ефективність методики розвитку швидкісно-силових здібностей, заснованої на обліку вікових

особливостей фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів 12-13 років, які займаються в шкільній секції з волейболу 12-13 років.

Практичне значення. Результати дослідження можуть бути використані при відборі засобів і методів тренування, а також нормуванні навантаження з урахуванням морфо-функціональних особливостей учнів 12-13 років, які займаються в шкільній секції з волейболу, що дозволить підвищити рівень їх спеціальної фізичної підготовленості і ефективність учбово-тренувального процесу. Розроблений в магістерській роботі методичний підхід, що ґрунтується на першочерговому розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 12-13 років, які займаються в шкільній секції з волейболу, надає можливість раціоналізувати склад і розподіл засобів тренування і підвищити ефективність початкової підготовки в цілому. Запропонована методика може бути використана в процесі підготовки студентів фізкультурних вузів і перепідготовки тренерських кадрів.

ВИСНОВКИ

Педагогічною наукою і практикою спортивного тренування постійно вирішуються проблеми змісту, форм і методів застосування фізичних вправ, які повинні сприяти якісному підвищенню рівня фізичних кондицій юних спортсменів.

На етапі початкової спортивної підготовки закладаються основи спортивної майстерності волейболістів, отримуються практичні навички, розвиваються фізичні здібності, що грають значну роль в майбутньому зростанні спортивних досягнень.

Для ефективного управління підготовкою юних волейболістів тренерів-викладачів необхідно володіти певними якостями, навичками (знаннями), які повинні забезпечувати своєчасне ухвалення доцільних рішень і їх реалізацію на практиці. В даний час волейболом займається велика кількість людей у всьому світі. В той же час масовість занять визначається не тільки соціальними чинниками, але і відповідністю індивідуальних особливостей людини специфіці виду спорту, яким він займається.

При рішенні першої задачі дослідження і на основі отриманих нами експериментальних даних було встановлено, що діти, що прийшли займатися волейболом в школи м. Ярмолинці та м. Кам'янця-Подільського, маючи однаковий вік, різко відрізнялися як по морфофункціональним параметрам, так і рівню фізичної підготовки. У зв'язку з цим при виборі контрольної і експериментальної груп на першому етапі дослідження ми були вимушені відмовитися від подальшого порівняння юних волейболістів м.Ярмоленці і м.Кам'янця-Подільського по рівню розвитку швидкісно-силових можливостей, оскільки останні мали повну перевагу у всіх результатах тестування.

Виходячи з отриманих нами результатів першого і другого етапів педагогічного експерименту встановлено, що включення в процес навчання

(згідно поставленим завданням дослідження) адекватних елементів і методик не тільки підвищує ефективність швидкісно-силової підготовки юних волейболістів-школярів експериментальної групи, але і сприяє якіснішому і швидшому формуванню ігрових навиків. У той же час на основі проведених спостережень вдалося встановити, що у тих, що займаються в контрольній групі не створилося точні уявлення про виконуваних ними рухових діях, не дивлячись на дворічні заняття і досвід тренера-викладача. Також юні волейболісти контрольної групи відстали за наслідками тестування на визначення швидкісно-силової підготовленості і рівня розвитку більшості досліджуваних морфологічних показників до кінця експерименту. Необхідно відзначити і той факт, що показу вправи і словесного пояснення пропонованих рухових дій що займається контрольні групи часто виявлялося недостатньо для правильного виконання через відсутність належного рівня розвитку комплексних швидкісно-силових здібностей, які є базовими для волейболістів-школярів всіх рівнів спортивної підготовки, із-за чого в цій групі опинялися багато помилок при виконанні технічних елементів гри.

Враховуючи, що у юних волейболістів-школярів 12-13 років рівень стану фізичної підготовленості є відносно невисоким, тренер-викладач повинен виявити певні закономірності і спробувати спрогнозувати динаміку змін цих показників в процесі тренувальних занять. Це стає можливим за умови використання перевірених в нашому експериментальному дослідженні спеціально розроблених програм тренувального процесу, в основі яких лежить комплексний характер виконання вправ швидкісно-силової спрямованості. У цих програмах існує певна спрямованість на підготовку до виконання ігрових рухових дій, без впровадження яких тренеріві навряд чи вдасться добитися зростання всіх показників фізичної підготовленості, щоб потім на цій базі якісно підвищити спортивно-технічну підготовленість тих, що займаються.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агреби Б. М. Оптимизация процессы подготовки гандболистов высокой квалификации путем варьирования соотношения скоростных и скоростно-силовых средств воздействия: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Киев, 1983. 24 с.
2. Азарова И. В., Лысаковский И. Т. Особенности планирования скоростно-силовой подготовки детей младшего и среднего школьного возраста в связи с критическими периодами развития двигательной функции. Современные аспекты планирования подготовки юных спортсменов: тез. VII Всесоюз. науч. – практ. конфер. Москва, 1981. С. 5-6.
3. Айрапетьянц Л. Р., Годик М. А. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка). –Тюмень.: Изд-во им. Ибн Сины. 1991. 165 с.
4. Алексеев Е. И. Прыжок к мастерству (О развитии прыгучести у волейболистов). Спортивные игры. 1980. № 6. 24 с.
5. Асович И. М. Исследование скоростно-силовых качеств у подростков и юношей в связи с особенностями их игровой деятельности (на примере футбола): автореф. дисс... канд. пед. наук. Москва, 1973. 23 с.
6. Ахмеров Э. К., Иватов А. В. Биологическое исследование прыжка у волейболистов. Тезисы докладов конференции по итогам научно-исследовательской работы за 1967г. Минск, 1968. С. 97–99.
7. Бальсевич В. К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека Киев: Здоровье, 1987. 226 с.
8. Банникова М. А. Критерии отбора и педагогического контроля в прыжках в длину с разбега у девочек 12-15 лет на начальных этапах спортивной подготовки: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Ленинград: ГЦОЛИФК им. Лесгафта, 1988. 204 с.
9. Бахран И. И. Спортивно-медицинские аспекты проблемы биологического возраста подростков: автореф. дисс. ... докт. мед. наук. –

Москва, 1981. 41 с.

10. Беляева А. В. Волейбол. Москва: Физкультура, образование и наука, 2000. 368 с.

11. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. Москва: Физкультура и спорт, 1980. 127 с.

12. Вербицкий Г. Н. К обоснованию использования скоростно-силовых упражнений у мальчиков разного возраста. Тез. докл. XIX итог. науч. конф. проф. – преп. сост. Смоленск, 1968. С. 92-93.

13. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.

14. Волков Е. П. Определение стартовой готовности волейболистов к участию в соревнованиях. Харьков: ХАГИФК. 1998. 90 с.

15. Волков Е. П., Аль Кхатиб Ахмад. Основы подготовки юных волейболистов. Харьков: ХаГИФК, 2000. 130 с.

16. Волков Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена. Киев: Здоровье, 1984. 35 с.

17. Волков Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом: автореф. дисс. ... докт. пед. наук. Москва, 1989. 38 с.

18. Гарипов А. Т. Факторная структура и методика скоростно-силовой подготовки юных волейболисток: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Москва, 1990. 23 с.

19. Громов В. Н. Подготовка волейболистов. Москва, 1998. 197 с.

20. Гужаловский А. А. Проблемы теории спортивного отбора. Теория и практика физ. культуры. 1986. №8. С.24-25.

21. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 192 с.

22. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке. Киев: Здоровье, 1988. 144 с.

23. Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика особенностей

адаптации двигательного аппарата к разным видам деятельности IV всесоюзный симпозиум по физиологическим проблемам адаптации (Таллин, 1984). Тарту: Минвуз СССР. 1984. С. 73-76.

24. Ивойлов А. В. Волейбол. – Минск: Высшая школа, 1985. 262 с.

25. Качаев С. В. Особенности применения специальных упражнений в скоростно-силовой подготовке юных легкоатлетов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Москва, 1982. 24 с.

26. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки. Современная система спортивной подготовки. Москва: САА, 1995. С. 41-50.

27. Клещев Ю. Н. Управление тренировочным процессом в системе многолетней подготовки волейболистов. Волейбол: Сборник статей Составитель: Москва: Физкультура и спорт, 1983. С. 4-22.

28. Козак Є. П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: Методичні розробки. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2002. 64 с.

29. Козак Є. П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: Методичні розробки. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. 84 с.

30. Козак Є. П. Самовиховання як шлях до здорового способу життя старших підлітків. Збірник теоретичних та методичних матеріалів. Хотин – Кам'янець-Подільський, 2000. С. 94 – 96.

31. Козак Є. П. Характеристика засобів і методів розвитку загальної і спеціальної витривалості волейболістів 13-18 літнього віку. Наукові праці Кам'янець-Подільського державного університету: Зб. за підсумками звітної наук. конф. викладачів і аспірантів. Вип. 3. В 3-х томах. Кам'янець-Подільський: 2004. Т. 3. С. 271-274.

32. Костюков В. В. Теория и методики использования спортивных игр при организации физической активности людей разного возраста. Автореф. дисс ... докт. пед. наук. Краснодар, 1993. 364 с.

33. Кудрявцев В. Д. Обоснование выбора тестов скоростно-силового характера для отбора студентов в секции волейбола и волейбола. Теория и практика физической культуры. 1986. № 10. С. 14-15.

34. Кутепов М. Е. Структура потребностей и интересов школьников и трудящихся в занятиях физическими упражнениями и спортом: автореф. дисс. канд пел. наук. Москва. 1980. 24 с.

35. Кхелифа Риад Бен Яссин. Совершенствование технического мастерства волейболистов с учетом биомеханических особенностей их моторики. Дисс. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту. УГУФВС. Киев, 1996. 182 с.

36. Лапутин А. Н. Обучение спортивным движениям. Киев: Здоров'я, 1986. 214с.

37. Ломейко В. Ф. Исследование прыгучести в связи с возрастом и занятиями физическими упражнениями: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Минск, 1962. 27 с.

38. Лях В. И. Координационные способности школьников. Минск: Полымя, 1989. 160 с.

39. Магомедов К. И. Средства и методы физической и технической подготовки юных волейболистов на этапе углубленной спортивной подготовки: автореф. дисс. ...канд. пед. наук. Москва. 1983. 25 с.

40. Марван Д. Методика развития скоростно-силовых способностей квалифицированных волейболистов: дисс. ... канд. пед. наук. КГИФК. Киев, 1993. 133 с.

41. Масальгин Н. А., Наралиев А. М., Головина Л. Л. Динамика параметров ЭМГ в восстановительном периоде применения ударного метода скоростно-силовой подготовки. Современные средства и методы восстановления работоспособности высококвалифицированных спортсменов. Москва, 1982. С. 94-96.

42. Михайлов В. В., Минченко В. Г. Распределение тренировочной нагрузки в годичных циклах подготовки спортсменов. Теория и практика

физ. культуры. 1988. №3. С. 23-26.

43. Озолина О. Т. Влияние скоростно-силовых нагрузок на функциональное состояние кардиореспираторной системы юношей девятых классов. Новые исследования по возрастной физиологии. Москва: 1981. №1(16). С. 40-43.

44. Перельман М. Р. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва: Физкультура и спорт, 1969. 136 с.

45. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. Киев: Здоров'я, 1980. 224 с.

46. Погудин С. И. Особенности физического развития и физической подготовленности мальчиков 12-16 лет с различными объемами двигательной активности: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Малаховка: 1982. 23 с.

47. Полянцева Н. В. Тренировка точности выполнения технических приемов игры у юных волейболистов 10-12 лет: дисс. ...канд. пед. наук. КГИФК, Киев: 1982, 200 с.

48. Поповский В. М. Прогностичность некоторых морфологических и силовых показателей при отборе юных волейболистов (9-14 лет): Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Ленинград: 1980. 24 с.

49. Поповский В. М., Лутков В. Ф., Блинова Г. А. Комплексный контроль за подготовленностью квалифицированных волейболисток. Особенности комплексного педагогического контроля в спортивных играх: Сборник научных трудов-Ленинград: ГДОИФКим Н.М. Лесгафта, 1985. С 41-49.

50. Рубаш К. Подвижные игры как средство повышения скорости бега мальчиков 9-11 лет: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. Москва, 1984. 20 с.

51. Сатылов М. А. Содержание и структура физической подготовки юных волейболистов в связи с комплексным учетом сенситивных периодов развития двигательных способностей: Дисс. ... канд. пед. наук. Киев, 1987. 130 с.

52. Сероштан В. М. Оперативный педагогический контроль спортивно-технического мастерства юных волейболистов: Дисс. ... канд. пед. наук. КГИФК. Киев, 1986. 271 с.

53. Соломонко А. В. Эффективные средства и методы развития силовых и скоростно-силовых качеств мальчиков младшего школьного возраста: Дисс. ... канд пед. наук. Киев, 1989. 241 с.

54. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физ. культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 126 с.

55. Фомин Е. В. Структура специальной физической подготовленности юных волейболистов. Теория и практика физ. культуры. 1987. №7. С. 33-34.

56. Хапко В. Е. Волейбол – юным, Киев: Здоровье. 1987. 120с.

57. Хрущев С. В., Бахрах И. И., Дорохов Р. Н. Взаимосвязь биологического возраста с морфофункциональными особенностями детей и подростков. Педиатрия. 1980. №12. С. 3-5.

58. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. 183 с.

59. Яружный Н. В. Структура и контроль физической работоспособности в командных игровых видах спорта: Автореф. дисс. ...докт. пед. наук. Москва, 1993. 46 с.