

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота
магістра

з теми: «МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ЮНИХ
ВОЛЕЙБОЛІСТОК 10-14 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ
ВОЛЕЙБОЛОМ У ДЮСШ»

Виконав: студент 2 курсу,
групи FКb1-M17z
спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)
Кадюк Мар'ян Іванович
Керівник: Козак Є. П., кандидат
педагогічних наук, доцент
Рецензент: Бабюк С. М., кандидат
педагогічних наук, доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Стан питання дослідження за результатами аналізу літературних джерел.....	5
1.1 Визначення поняття «спритність» і його значення.....	5
1.2 Структура спритності і її взаємозв'язок з фізичними якостями і руховими навиками.....	8
1.3 Вікові особливості і методика розвитку спритності.....	17
1.4 Значення спритності в ігровій діяльності волейболістів	25
1.5 Сенситивні періоди розвитку спритності.....	29
1.6 Засоби розвитку спритності і швидко – силових якостей учнів груп початкової підготовки з волейболу.....	30
РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження.....	39
2.1 Методи дослідження.....	39
2.2 Методи математичної статистики.....	44
2.3 Організація дослідження.....	45
РОЗДІЛ 3. Аналіз та узагальнення результатів дослідження.....	47
3.1 Попередні дослідження.....	47
3.1.1 Результати анкетування.....	53
3.1.2 Результати кореляційного аналізу.....	53
3.2 Методика спрямованого розвитку спритності у юних волейболістів 10-14 років, які займаються в шкільній секції з волейболу.....	62
3.3 Результати педагогічного експерименту.....	69
3.3.1 Дослідження динаміки показників проявів спритності і фізичних якостей у юних волейболісток.....	70
ВИСНОВКИ.	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79

ВСТУП

Актуальність дослідження. Високий рівень розвитку сучасного волейболу, загострення конкуренції на міжнародній арені вимагають безперервного вдосконалення навчально-тренувального процесу і виявлення ефективних засобів підвищення підготовки волейбольних резервів. Напрямок пошуку таких засобів перш за все пов'язаний з аналізом змагальної діяльності юних волейболістів, що полягає у вирішенні складних рухових координаційних завдань в змінних умовах гри при жорсткому дефіциті часу. Широкий діапазон факторів, від яких залежить успішність ігрової діяльності, зумовлює особливу важливість вдосконалення механізмів адаптації і перестроювання моторики юного спортсмена відповідно до вимог ігрової обстановки. Така адаптація, у свою чергу, пов'язана з проявами спритності гравця. Складна структура ігрових дій у волейболі висуває вимоги до вдосконаленості і варіативності рухових навиків спортсмена. Характер гри пред'являє високі вимоги до виконавців з боку прояву спеціальних фізичних якостей, моторики, перцепції і практичного інтелекту, що визначають успішність формування і вдосконалення ігрових навиків (Клещев Ю. І., 1983; Слупський Л. Н., 1984; Гераськин А. А., 1984; Івойлов А. В., 1985; Железняк Ю. Д., 1988; Зедгенідзе В. І., 1989; Тітар В. А., 1991 та інші).

Найбільш інтегральним за змістом, об'єднуючим в собі сенсорні, психомоторні, рухові прояви, є спритність, необхідна і при навчанні і при застосуванні всіх ігрових прийомів у волейболі.

В структурі спеціальної фізичної підготовленості одне з провідних місць займає спеціальна спритність (Фомін Е. В., 1985, 1987; Топішев О. П. з співавт., 1988). Проте робіт, що спеціально вивчають спритність у юних волейболістів та методику її розвитку з урахуванням особливостей вікового розвитку спортсменів, виявити не вдалося. Тому розробка засобів і методів фізичної підготовки волейболістів, пов'язаних з підвищенням

координаційних здібностей, що обумовлюють рівень розвитку спритності, носить актуальний характер. А проблема побудови навчально-тренувального процесу з використанням спрямованих засобів і методів, які сприяють її розвитку у юних волейболістів, вимагає глибокого вивчення. Все це визначило вибір теми нашої магістерської роботи.

Мета роботи полягає – в теоретичній розробці та експериментальному обґрунтуванні оптимізації техніко-тактичної підготовки школярів, які займаються в шкільній секції з волейболу та юних волейболісток ДЮСШ на основі розвитку спритності.

В процесі виконання роботи вирішувалися наступні **завдання**:

- 1) вивчити практичне застосування теоретичних і методичних досліджень щодо розвитку спритності в процесі занять волейболом;
- 2) розробити моделі факторів спеціальної спритності школярів, які займаються в шкільній секції з волейболу та юних волейболісток ДЮСШ;
- 3) дослідити вплив розвитку спритності на рівень техніко-тактичної підготовленості в захисних діях школярів, які займаються в шкільній секції з волейболу та юних волейболісток ДЮСШ;
- 4) розробити методику розвитку спритності та визначити ефективність її застосування в системі спеціальної підготовки школярів, які займаються в шкільній секції з волейболу та юних волейболісток ДЮСШ.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес школярів та юних волейболісток 10-14 років, які займаються в шкільній секції, ДЮСШ з волейболу.

Предмет дослідження – структура рухової якості спритності та методика її розвитку в процесі техніко-тактичної підготовки школярів, які займаються в шкільній секції з волейболу та юних волейболісток ДЮСШ.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження та навчально-методичних матеріалів дитячо-юнацьких спортивних шкіл; *емпіричні* – бесіда, спостереження; анкетування; тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

ВИСНОВКИ

1. Вивчення науково-методичної літератури і досвід тренерів-викладачів показав, що в даний час відсутня єдність в розумінні значення і ролі спритності в спеціальній підготовці юних волейболістів. Разом з поняттям спритності, як самостійний компонент виділяється поняття "Координаційні здібності", що звужує зміст поняття цієї рухової якості. Всупереч особливій значущості спритності, в порівнянні з іншими фізичними якостями, розвитку спритності приділяється невідповідна увага її ролі. Через це наголошується відсутність єдності в поглядах на засоби і методи для розвитку спритності в процесі підготовки юних волейболістів.

2. В результаті досліджень виявлені кореляційні зв'язки різних проявів спритності юних волейболісток порівнюючи з іншими руховими якостями і ігровими навиками. Це дозволило встановити загальну спрямованість та послідовність застосування засобів та методів для розвитку спритності юних волейболісток 10-14 років.

3. Встановлена структура спеціальної спритності юних волейболісток, в якій провідна роль відводиться функціям вестибулярного аналізатора. Модель спеціальної спритності юних волейболісток 10-11 років і 13-14 років неоднорідна. Якщо для дівчаток 10-11 років провідну роль виконують фактори "швидкісно-силових диференціювань" і "функціональних можливостей", то в 13-14 років їх місце займають фактори "орієнтування" і "швидкісно-силових можливостей". Аналіз факторів дозволив визначити необхідність виділити в процесі фізичної підготовки юних волейболісток два самостійних розділи: загальної координаційної підготовки і спеціальної спритності.

4. Експериментальним шляхом встановлено співвідношення часу, що приділяється на розвиток спритності, дозволяє нам рекомендувати в процесі

фізичної підготовки юних волейболісток 10-11 років надавати на розвиток спритності до 50 %, а в 13-14 років - не менше 35 % .

5. Використання експериментальної методики дозволило отримати істотні зрушення в різних проявах спритності у волейболісток 10-14 років. Проте темпи приросту опинилися значно вищими для волейболісток молодшої вікової групи. Цей факт підтверджує наявність сенситивного періоду в розвитку даної рухової якості і тим самим встановлює необхідність акцентованого розвитку спритності на початковому етапі базової підготовки юних волейболісток (у віці 10-11 років).

6. Застосування експериментальної методики забезпечило високі темпи приросту не тільки показників спритності но і швидкості, влучності і якості виконання техніко-тактичних прийомів, що істотно підвищило ефективність ігрової діяльності юних волейболісток.

Характерною особливістю використання методики є те, що перевага віддається комплексним вправам, що впливають на різні рухові функції і здібності займаючих. При цьому провідну роль віддається комплексному методу її розвитку. Характерна відмінність методики розвитку спритності полягає в тому, що в 10-11 років домінує комплексна дія одночасно на декілька рухових якостей, то в середньому віці - на розвиток спритності, з одночасним виконанням техніко-тактичних прийомів в ускладнених умовах. Використання комплексних засобів веде до розширення координаційного базису і вдосконалення механізмів управління рухами, що сприяє прискоренню процесу навчання та вдосконалення основних прийомів гри, в порівнянні з нормативами, що діють для ДЮСШ.

7. В ході дослідження була перевірена валідність тестів, що рекомендувалися в літературі, для вимірювання спритності. В результаті виявлено, що велика частина цих тестів не володіє інформативністю на всьому протязі базового етапу підготовки юних волейболісток. Модифікована система контролю за розвитком спритності дозволила з більшою ступенем точності контролювати рівень прояву спритності та

управляти процесом їх розвитку і може бути рекомендована для впровадження в практику навчально-тренувальної роботи з юними волейболістками.

8. Акцентований розвиток спритності у юних волейболісток найдоцільніше починати у віці 10-11 років, оскільки в цей період дія цілеспрямованого тренування здійснюється відповідно до природного розвитку рухової і вестибулярної функції в онтогенезі. Саме до цього віку відбувається накопичення необхідних передумов для подальшого розвитку. У подальші роки досягнутий рівень розвитку спритності необхідно підтримувати і розширювати за допомогою постійного тренування.

9. При виборі засобів і методичних прийомів важливо враховувати необхідність широкої варіативності застосовуваних засобів, які використовують в умовах виконання вправ, що постійно змінюються, їх зростаюча складність.

Як відносний самостійний розділ необхідно виділяти розділ вправ, що підвищують вестибулярну стійкість, як при розвитку рухових якостей, так і при освоєнні та вдосконаленні техніко-тактичних прийомів.

Для підвищення рівня фізичної і техніко-тактичної підготовленості юних волейболісток найбільш доцільним є використання засобів, що надають комплексну дію на розвиток рухових здібностей, які краще проводити в підготовчій на початку основної частини тренувального заняття. Засоби, що надають взаємозв'язану дію при освоєнні та вдосконаленні техніко-тактичних прийомів, краще використовувати в середині основної і заключній частині тренувального заняття.

10. Не змінюючи звичних співвідношень між розділами фізичної і техніко-тактичної підготовки, у середині розділу фізичної підготовки доцільно надати до 50 % часу у 10-11- річних волейболісток і до 35 % у волейболісток 13-14 років для розширення координаційної бази і розвитку спритності. Основними засобами, які використовують для вирішення цієї мети, мають бути комплексні вправи. Ці спеціальні вправи необхідно

включати в заняття у формі ігрових завдань, рухливих ігор, естафет з включенням змагальних моментів, при цьому роблячи акцент на правильність і точність виконання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажищенко А. А., Высочин Ю. В. Координация движений и расслабление мышц у юных гимнастов // Пути повышения эффективности подготовки юных и взрослых спортсменов: сб.науч.тр. Ленинград: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1985. С. 3-15.
2. Айзенк Г. Проверьте свои способности. Москва: Мир, 1972. 176 с.
3. Аулик И. В. Как определить тренированность спортсмена. Москва: Физкультура и спорт, 1977. 102 с.
4. Багаутдинов Р. М. Взаимосвязь устойчивости вестибулярного анализатора с развитием двигательных качеств и навыков при скоростно-силовой мышечной тренировочной работе (на примере штангистов): Автореф. дис. ... канд.биол.наук. Казань, 1972. 24 с.
5. Байченко И. П. Механизмы приспособительных вестибулярных реакций у спортсменов. Адаптация к физическим нагрузкам и методы ее измерения: сб.науч.тр. Ленинград, 1971. С. 91-93.
6. Беляев А. Сколь важен контроль. Спортивные игры. 1982. №5. С.12.
7. Бернштейн Н. А. Очерки со физиологии движений и физиологии активности. Москва: Медицина, 1966. 349 с.
8. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 288 с.
9. Бобкин А. И., Серегина С. И. Измерение ловкости у младших школьников. Физич.культура в школе. 1973. С. 6.
10. Болобан В. Н. Развитие и совершенствование пространственной ориентации у школьников 8-16 лет на занятиях акробатикой: автореф. дис. ... канд.пед.наук. Москва, 1971. 24 с.
11. Бриль М. С., Карягдыев К. С. Отбор специальных упражнений для повышения эффективности защитных действий волейболистов. Теория и практика физич.культуры. 1981. Л 2. С13-15.

12. Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Трогш Ф. Тесты в спортивной тренировке. Москва: физкультура и спорт, 1968. 239 с.
13. Волейбол: Поурочная программа для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва: ГЦОЛИФК, 1982. 89 с.
14. Волейбол: Поурочная программа для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва: ГЦОЛИФК, 1985. 116 с.
15. Волейбол: сб. статей /сост. Клещев Ю. Н., Москва: Физкультура и спорт, 1983. 93 с.
16. Волейбол: Учеб. для ин-тов физич.культуры под ред. А. Г. Айриянца. Москва: физкультура и спорт, 1976. 230 с.
17. Волейбол: Учеб. для ин-тов физич.культуры. Под общ.ред. Ю. Н. Клещева, А. Г. Айриянца. Москва: физкультура и спорт, 1985. 270 с.
18. Волков А. В. Обучение и воспитание юного спортсмена. Киев: Здоров'я, 1984. 143 с.
19. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 1970. 101 с.
20. Гераськин А. А. Методика развития быстроты и точности игровых действий квалифицированных волейболисток: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. Омск, 1984. 17 с.
21. Гераськин А. А., Рогов И. А. Подготовка начинающих волейболистов к игре в защите: Методич.рекомендации для студентов. Омск, 1987. 35 с.
22. Димитров А. Б. Прогнозирование возможностей девочек 11-13 лет к овладению игровыми действиями в волейболе на этапе начальной подготовки: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. Ленинград, 1987. 16 с.
23. Дьячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1972. 150 с.
24. Железняк Ю. Д. Обучение детей технике и тактике волейбола.

Подготовка юных волейболистов. Москва: Физкультура и спорт, 1962. С. 119-203.

25. Железняк Ю. Д., Швец К. А. Возрастные аспекты подготовленности волейболистов: Учеб.пособие для студентов ин-тов физич. культуры, специализирующихся по волейболу. - Смоленск, 1973. 52 с.

26. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб-пособие для тренеров. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 192 с.

27. Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол: Учеб. для ин-тов физич.культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 153 с.

28. Жерновников В. М. Экспериментальное обоснование методики начальной спортивной подготовки и ее влияние на формирование эффективных систем и навыков игровой деятельности у детей 11-13 лет (на примере баскетбола): Автореф. дис. ... канд. лед.наук. Москва, 1975. 19 с.

29. Зайцева В. Ф. Средства и методы профессиональной ориентации старшеклассников на уроках физической культуры с учетом особенностей профессий, требующих высокой устойчивости вестибулярной функции: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. Ленинград, 1990. 21 е.

30. Зациорский В. М. Методика воспитания ловкости, гибкости и других качеств. Физические качества спортсменов. Москва: физкультура и спорт, 1966. С. 158-180.

31. Защорский В. М. Физические качества спортсмена. Москва: физкультура и спорт, 1970. 200 с.

32. Защорский В. М. и др. Воспитание ловкости и некоторых частных способностей. Теория и методика физич.воспитания: Учеб. для ин-тов физич.культуры. Под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. Москва: Физкультура и спорт, 1976. Т.І. С. 201-208.

33. Золотарев А. П. Возрастная динамика ловкости и техники владения мячом в условиях скоростных передвижений у юных футболистов 9-17 лет: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. Москва, 1987. 21 с.

34. Золотухин А. А. Влияние специальной тренировки вестибулярного

анализатора на двигательные функции юных гимнасток: Автореф. дис. ... канд.биол.наук. Смоленск, 1965. 20 с.

35. Зятьковский Ю. В. Исследование эффективности преподавания волейбола в институтах физической культуры (на примере общего курса): Автореф. дис. ... канд.пед.наук. Ленинград, 1976. 18 с.

36. Иванова Л. С. Вариативность в подготовке метателей. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 112 с.

37. Иващенко В. П. Совершенствование методики технико-тактической подготовки юных гандболистов 14-15 лет на примере бросков мяча по воротам: Автореф.дис. ... канд. пед. наук.- Л.,1980. 24 с.

38. Ивойлов А. В., Герман К. Б., Ахмеров Э. К. Волейбол (техника, тактика, тренировка). Минск, 1972. 144 с.

39. Ивойлов А. В. Развитие ловкости. Волейбол. Минск, 1974. С.30-32.

40. Ивойлов А. В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. Москва: физкультура и спорт, 1981. 152 с.

41. Ивойлов А. В. Волейбол: Учеб. для ин-тов по спец. 2114 "Физич.воспитание". Минск: Высшая школа, 1985. 261 с.

42. Ивойлов А. В., Тучин В.Е. Техническая подготовка. Волейбол: Учеб. для ин-тов физич.культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1991. С.139-152.

43. Ильин Е. П. Ловкость и ее развитие. Теория и методика физич. воспитания: Учеб.пособие. Под ред.Б.А.Ашмарина. Москва: Просвещение, 1979. С.90-92.

44. Кпьян Е. П. Ловкость - миф или реальность. Теория и практика физич. культуры. 1982. № 3. С.51-53.

45. Каледин С. В. Ловкость и координация движений физическая подготовка, обучение и тренировка юных спортсменов: Сб. науч.-метод.матер. Под общ.ред. С. В. Каледина. Москва, 1965. С.31-34.

46. Качарава В. Преодолеть инерцию покоя (как улучшить защитные действия. Спортивные игры. 1979. № 2. С. 18-19.

47. Коханович К. Совершенствование спортивно-технической подготовки гимнастов 7-8-летнего возраста путем целенаправленного развития ловкости: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. Ленинград, 1981. 19 с.

48. Клещев Ю. Н., Фомин Б. форма обратной связи. Как развивая физические качества, совершенствовать технику волейбола. Спортивные игры. 1974. № 7. С.10-11.

49. Кожевникова З. Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. Москва: Физкультура и спорт, 1971. 96 с.

50. Кобяков Ю. Д. Тренировка вестибулярного анализатора гимнаста. Москва: Физкультура и спорт, 1976. 62 с.

51. Коробков А. В. Физиологические основы управления движениями. Москва: физкультура и спорт, 1975. 172 с.

52. Лакин Г. Ф. Биометрия. Москва: Высшая школа, 1980. 292 с.

53. Ледник В. Н. Исследование методов преодоления неожиданно возникающих трудностей в спортивных играх (по материалам волейбола): Автореф. дис. ... канд. пед.наук.- М., 1976. 16 с.

54. Лях В. И. Факторная структура ловкости с позиции многоуровневой системы управления произвольными движениями. Теория и практика физич. культуры. 1979.- № 5. С.51-53.

55. Лях В. И. Понятия "координационные способности" и "ловкость". Теория и практика физич. Культуры. 1983. № 8. С.44-46.

56. Лях В. И. Развитие координационных способностей школьников от 7 до 17 лет. Физиологические особенности организма школьников и физическое воспитание: сб.науч.тр. Свердловск, 1986. С.114-130.

57. Лях В. И. О классификации координационных способностей. Теория и практика физич. культуры. 1987. № 7. С.28-30.

58. Лях В. И. Методы и критерии оценки координационных способностей школьников. Теория и практика физич. культуры. 1988. № 6. С.11-13.

59. Лях В. И. Тесты и нормативы уровней развития координационных

способностей школьников. Физкультура в школе. 1988. №7. С.19-24.

60. Лях В. И. Координационные способности школьников. Минск: Полымя, 1989. 159 с.

61. Лях В. И. Сензитивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте. Теория и практика физич. культуры. 1990. № 3. С.15-18.

62. Мазниченко В. Д. Обучение движениям. Теория и методика физич.воспитания. Под общ.ред. Л.П.Матвеева, А.Д. Новикова. Москва: Физкультура и спорт, 1967. Т.1. С.85-101.

63. Шейный И. Я. Исследование динамики развития прыгучести у волейболисток: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. Тарту, 1973. 30 с.

64. Митин Е. А. Средства и методы совершенствования спортивно значимых качеств волейболистов при подготовке к соревнованиям: Дис. ... канд.пед.наук. Ленинград, 1984. 258 с.

65. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ.ред. М. Я. Набатниковой. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 280 с.

66. Никитин С. Н. Техничко-тактическая подготовка начинающих борцов на основе целенаправленного развития ловкости: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. Ленинград, 1990. 22 с.

67. Нуримов Р. И. Методы измерения и совершенствования ловкости у квалифицированных футболистов // футбол: Ежегодник. Москва, 1980. С.56-60.

68. Оганова И. А. Изменение устойчивости вестибулярного анализатора на фоне интенсивной мышечной нагрузки // Теория и практика физич.культуры. 1970. № 1. С.40-43.

69. Основы математической статистики // Под ред. В. С. Иванова. Москва: физкультура и спорт, 1990. 176 с.

70. Перльман М. Р. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва: физкультура и спорт, 1969. 136 с.

71. Ромашин Г. Н. Эффективность индивидуальных технико-тактических действий волейболистов в защите: Автореф. дис. ... канд. пед.наук. Москва, 1985. 18 с.

71. Слупский Л. Н. Игра связующего. Москва: физкультура и спорт, 1984. 96 с.

72. Смирнов А. А. Техническая подготовка юных футболистов на основе направленного развития функции вестибулярного анализатора: Дис. ... канд.пед.наук. Ленинград, 1988. 198 с.

73. Сотников И. В. Статокинетическая помехоустойчивость и ее развитие у юных футболистов в группах начальной подготовки: Дис. ... канд. пед. наук.- Ленинград, 1990. 213 с.

74. Спортивные игры и методика преподавания: Учеб. для пед. фак-тов, ин-тов физич.культуры / Под ред. Ю. Й. Портяых. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 320 с