

Педагогический про

Планирование развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов на



Автор: Козлова Елена Александровна
тренер – преподаватель
Горин Олег Владимирович
тренер - преподаватель
МБОУ ДОД Первомайская ДЮСШ

Волейбол - ациклическая командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точноно - координационный характер. При малых размерах и ограничений касаний мяча, выполнение всех технических и тактических элементов требует точности и целенаправленности движений.

Двигательные действия волейболистов заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках, в большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов.

Рассматривая спортивную тренировку, которая проводится круглогодично и систематически, как основной способ совершенствования техники и тактики волейбола, а так же формой организации развития физических качеств юных спортсменов тренеру важно иметь хорошо разработанные планы, которые помогают ему избежать стихийности и случайности в действиях, излишних затрат времени, низкого качества и плохих результатов работы.



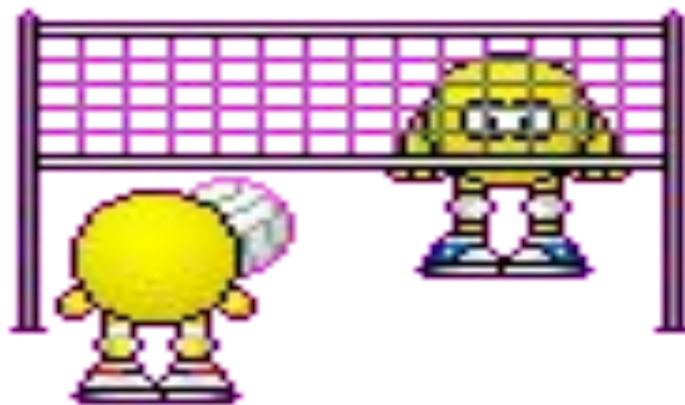
Актуальность.

Тренеры ДЮСШ зачастую используют методику подготовки для более взрослых волейболистов, так как специальной научно-обоснованной методики обучения для групп начальной подготовки, которая использовала комплексный подход, до настоящего времени нет. В результате - основная масса юных волейболистов, используя традиционную методику подготовки (50% - физических, 50% - технико-тактических упражнений) начинает выступать в соревнованиях по волейболу уже на 1-м году обучения, слабо владея техникой и тактикой волейбола, допускает много ошибок и показывает очень низкие результаты. Поэтому разработка специальной методики начальной подготовки юных волейболистов и разработка технологии ее выполнения является достаточно актуальной на сегодняшний день.



Гипотеза.

Принцип планирования и реализации экспериментальной программы юных волейболистов первого года обучения заключается в приоритетности таких физических способностей, как скоростно-силовые, за счет увеличения тренировочного времени (80х20%) по сравнению с традиционно принятым теорией и методикой физического воспитания распределением (50х50%), где половина времени выделяется на обучение технике волейбола.

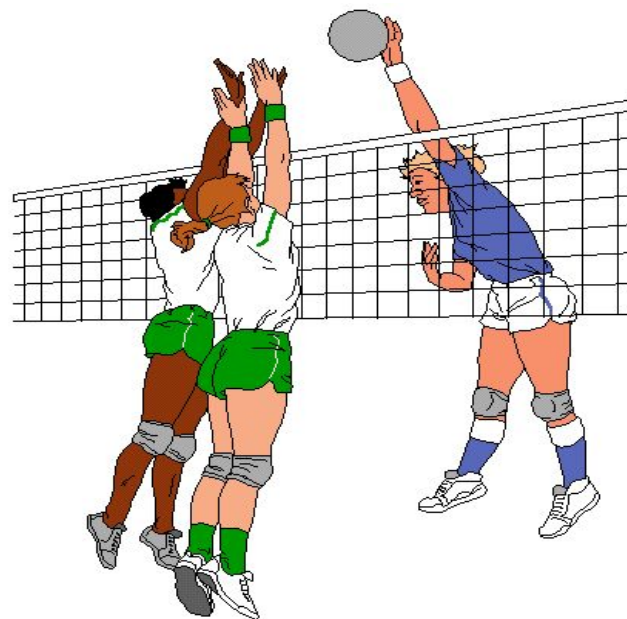


Объект изучения.

Процесс планирования развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов на этапе начальной подготовки.

Предмет .

Планирование работы по физическому воспитанию юных волейболистов .



Цель проекта .

*Изучение особенности
развития
скоростно-силовых
способностей.*



Задачи педагогического проекта .

Изучить и проанализировать данные литературных источников по скоростно – силовой подготовке ;

Разработать комплекс физических упражнений, направленных на всестороннюю физическую подготовку юных волейболистов

Педагогические наблюдения;

Анализ эффективности примененных в исследовании средств специальной подготовки для юных волейболистов .



Ожидаемые результаты проекта .

Развитие скоростно-силовых способностей у детей на этапе начальной подготовки.

Приобретение учащимися навыков самостоятельной деятельности по развитию и совершенствованию скоростно – силовых способностей .

Развитие творческих способностей учащихся.

Создание ситуации успеха для всех обучающихся.

Вовлечение каждого учащегося в активный познавательный процесс.

Повышение качества знаний.

После применения экспериментальной программы :

- **значительно больше внимания уделяется изучению техники основных двигательных действий в волейболе.**
- **определение и контроль норм нагрузок, при подготовке юных волейболистов.**

Реализация проекта.

Сроки реализации проекта:

(долгосрочный)

2 года

(сентябрь 2011 г. – май 2013г.)



Этапы реализации проекта:

1 этап(подготовительный)- сентябрь 2011 – декабрь 2011

2.

Проведение первичных исследований групп начальной подготовки (контрольную и экспериментальную) по своему составу, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья и физическому развитию.

2 этап(основной)- январь 2012 г – декабрь 2012 г.

улучшения общей и специальной физической подготовленности занимающихся, обучение технике выполнения двигательных действий ,а также развития и совершенствования физических качеств и способностей, которые имеют особо важное значение для дальнейшего овладения техникой волейбола.

3 этап(рефлексивный)- январь 2013 г – май 2013 г.

Анализ эффективности примененных в исследовании средств специальной подготовки для юных волейболистов экспериментальных групп .

Определение норм характеризующих уровень общей и специальной подготовленности спортсменов, который необходим для успешного достижения намеченных спортивных результатов и развитию различных анализаторов, обеспечивающих успешное выполнение двигательных действий в игре волейбол.

Экспериментальная группа .

В экспериментальной группе распределение материала и времени занятий, будет предложено так : на первом году обучения распределение средств физической и технической подготовки составит 80,3х19,7% по времени соответственно.

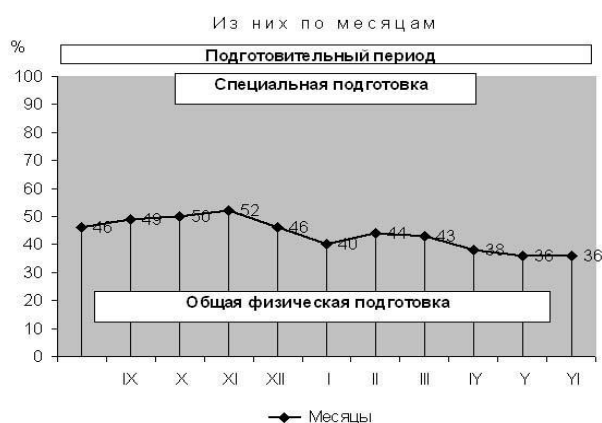


Рис. 1. Соотношение средств общей физической и специальной подготовки в учебно-тренировочных занятиях юных волейболистов экспериментальной группы первого года обучения.

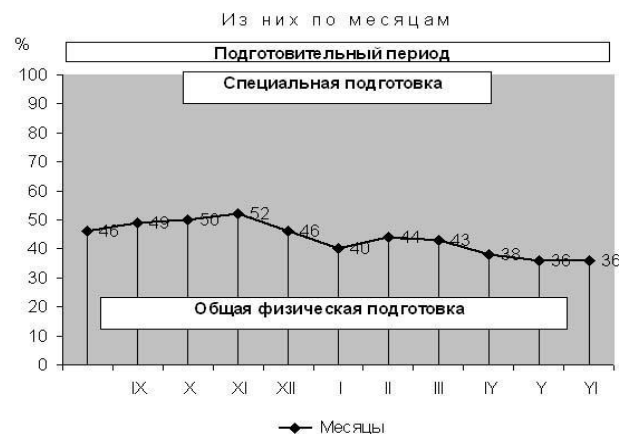


Рис.2. Соотношение средств общей, физической и специальной подготовки в учебно-тренировочных занятиях юных волейболистов экспериментальной группы второго года обучения.

Второй год занятий

1. Средства общей физической подготовки



48%

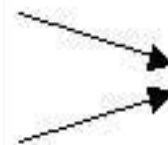
2. Средства специальной подготовки

Специальные и подготовительные физические упражнения

22%

Обучение технике

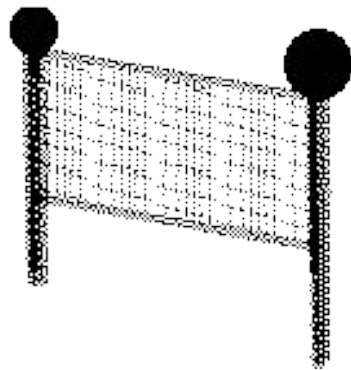
30%



52%

Контрольная группа

- Контрольная группа будет тренироваться по традиционно принятой методике, где тренировочное время распределено примерно поровну между физической подготовкой (50%) и технической подготовкой (50%).



Практический этап .

На основе тщательного учета возраста, уровня физического развития и подготовленности, занимающихся в ходе эксперимента будет применен комплекс физических упражнений, направленных на всестороннюю физическую подготовку юных волейболистов. Этот комплекс упражнений разбит на три большие группы:

а) группа средств общей физической подготовки, куда входили общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта;

б) группа средств специальной физической подготовки - специальные подготовительные, скоростно-силовые, подводящие и технико-тактические волейбольные упражнения;

в) группа специальных силовых физических упражнений с отягощениями используемых по "методу круговой тренировки " .

Одновременно будет учитываться и специальная направленность выбранных упражнений, которая в ходе эксперимента, даст возможность развивать необходимые физические качества, умения и навыки юных волейболистов в интересующих нас направлениях, согласно плана подготовки.

Упражнения которые будут применены в педагогическом эксперименте:

Упражнения для развития мышц рук, ног и туловища

Прыжки из приседа с одновременным выносом прямых рук вверх.

Прыжки через скамейку на двух ногах с продвижением вперед.

Прыжки через скамейку с ноги на ногу «змейкой» с продвижением вперед.

Различные варианты напрыгиваний и спрыгиваний со скамейки.

Прыжки через скакалку: с ноги на ногу, на двух ногах, на правой и на левой ноге, с двойным вращением скакалки. Упражнения выполняются при вращении скакалки вперед или назад.

Старты из различных исходных положений.

Бег с ускорением по сигналу учителя на 10–15 м.

Бег с изменением направления движения по сигналу учителя.

Челночный бег 6×10 м.

Бег на 10–100 м. Выполнить 7–8 раз.

Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед. Выполнить 10–12 прыжков.

Прыжки с высоким подниманием бедра и продвижением вперед. Выполнить 5 раз по 12 прыжков.

Прыжки на одной и двух ногах вверх и вниз по ступенькам. Выполнить 3 серии по 10 прыжков.

Выполнить прыжок на возвышение – сложенные горкой гимнастические маты высотой 40–60 см – с места толчком двух ног, затем толчком одной ноги и с 2–3 шагов разбега.

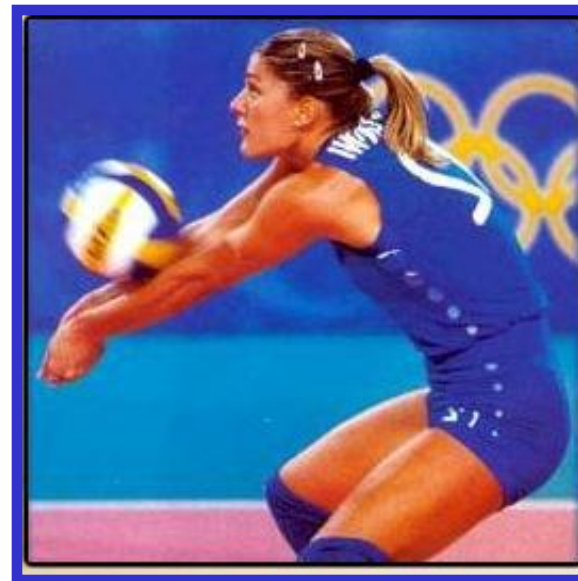
Приседания с резким выпрямлением ног и с одновременным выносом рук вверх.

Прыжки с разбега с доставанием рукой предметов, подвешенных на различной высоте.

Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий – набивных мячей, невысоких барьеров.

Различные варианты челночного бега .

Будет проделана работа над созданием комплексов уроков физической культуре в школе по развитию скоростно –силовых способностей учащихся(В помощь учителю физкультуры).
Проведение открытых занятий по волейболу (МО).



ВЫВОД :

В теоретическом плане в специальной литературе по волейболу нет обоснованной системы взглядов, регламентирующей скоростно-силовую подготовку с учетом возраста, пола, спортивной квалификации волейболистов, периодов годичного цикла тренировки. Во многих учебниках и учебных пособиях авторы вообще не рассматривают скоростно-силовую подготовку как самостоятельный раздел подготовки волейболистов. Они выделяют различные ее составляющие: специальную быстроту; силу; выносливость; координационные способности - и предлагают средства и методы их реализации. Еще не определены специальные комплексы средств и методы тренировки, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств волейболистов, отсутствуют сведения о нормах нагрузок для спортсменов различного возраста и квалификации .

Возможность решения этих задач видится в индивидуализации и специализации средств и методов подготовки, оптимизации соотношения частных объемов физической и технической подготовки на основе учета возрастных особенностей состояния и подготовленности юных волейболистов , что обуславливает актуальность и необходимость проведения педагогического исследования..

«Применяемая сегодня во многих видах спорта методика воспитания специальных скоростно-силовых качеств требует принципиального пересмотра. Особенно это относится к скоростно-силовым видам спорта, в которых соревновательная величина преодолеваемых сопротивлений значительно ниже предельно возможной ».



Н.В. Карполь

Информационно-образовательные ресурсы.

1. Костюков В.В., Шестаков М.М. Оптимизация процесса подготовки в спортивных играх: Учебное пособие для ин-тов физич. культуры и факультетов физич воспитания педагогических ин-тов.- Краснодар, 1991.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.; Просвещение, 1987
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред Ю В Питериева. - М : Издательство V (ФЛИР-оресс), 1998.
4. Волков Е.П., Страшинский В.И. Определение стартовой готовности волейболистов к участию в соревнованиях. - Харьков: ХАГИФК, 1998.
5. Виру А., Виру М., Коновалова Г., Ээпик А. Биологические аспекты управления тренировкой // Современный олимпийский спорт. - Киев; Олимпийская литература, 1993.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.; Физкультура и спорт, 1985.
7. Верхошанский Ю.В. Экспериментальное обоснование средств скоростно-силовой подготовки в связи с биологическими особенностями скоростных упражнений: Автореф. дисс. канд.пед.наук - М., 1963.
8. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие - М.; Спорт. Академия. Пресс 2002.

Интернет ресурсы.

<http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека.

<http://libsport.ru/> - Российская спортивная энциклопедия.

<http://lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

<http://www.edu.ru/modules> - Российское Образование .Федеральный портал.

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/> - Теория и практика физической культуры.

<http://www.vniifk.ru/> - Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта.

<http://www.teoriya.ru/> - **НАУЧНЫЙ ПОРТАЛ "ТЕОРИЯ.РУ"**