Medazozuyeckuŭ mp



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, точностно - 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.



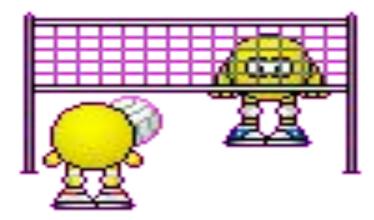
Актуальность.

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% - техникотактических 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 скоростносиловые, 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.

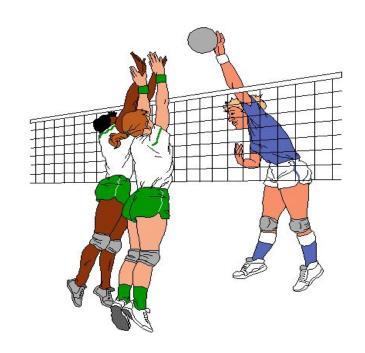


Объект изучения.

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 подготовкив.

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 эксперементальной программы:

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

Реализация проекта.



Этапы реализации проекта:

<u>1 этап(подготовительный)- сентябрь 2011 – декабрь 2011</u> <u>г.</u>

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

<u> 2 этап(основной)- январь 2012 г – декабрь 2012 г.</u>

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.

<u> 3 этап(рефлексивный)- январь 2013 г – май 2013 г.</u>

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.

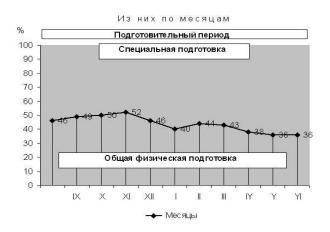


Рис. 1. Соотношение средств общей физической и специальной подготовки в учебно-тренировочных занятиях юных волейболистов экспериментальной группы первого года обучения.

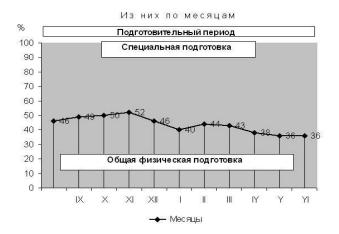


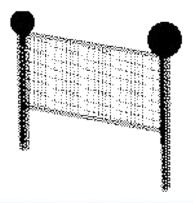
Рис.2. Соотношение средств общей, физической и специальной подготовки в учебнотренировочных занятиях юных волейболистов экспериментальной группы второго года обучения.

Второй год занятий



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.

Упражения 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.

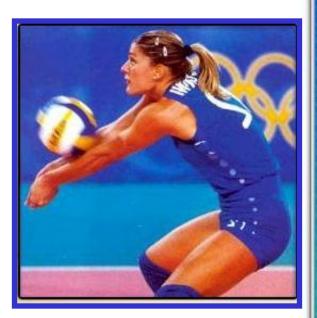
Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий – набивных мячей, невысоких барьеров.

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 скоростносиловой 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"