

Слайд 1

Здравствуйте, уважаемые члены аттестационной комиссии!

Тема моей ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ (ПРОЕКТА) – «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ».

Слайд 2

Целью исследования является повышение уровня физической подготовки юных волейболистов на основе развития скоростных способностей.

Достижению цели способствовали задачи, представленные на слайде.

Слайд 3

Исследования были проведены с участием юных волейболистов 11-12 летнего возраста. В исследованиях принимали участие 2 группы по 12 человек. Исследования проводились на базе ДЮСШ с. Ильинка. В качестве испытуемых были учащиеся ДЮСШ.

Исследования проводились в два этапа. На первом этапе исследований был проведен теоретический анализ и обобщение научных данных по проблеме развития скоростных и скоростно-силовых способностей у волейболистов. Сформулирована гипотеза, цель исследования, определены задачи и определены соответствующие методы исследования и разработана методика развития скоростных и скоростно-силовых способностей у юных волейболистов 11-12 лет.

На втором этапе исследования был проведен педагогический эксперимент по определению влияния разработанных комплексов упражнений скоростного и скоростно-силового характера на состояние физической подготовленности юных волейболистов 11-12 лет, была произведена математическая обработка полученных данных, осуществлено описание работы, сформулированы выводы.

Решение поставленных задач было начато с изучения существующего подхода в ДЮСШ с. Ильинка относительно применяемого соотношения средств общей физической подготовки в группах начальной подготовки.

Под наблюдением находились три группы начальной подготовки (А, В, С) юных волейболистов 11-12 лет занимающихся у трех различных тренеров ДЮСШ. При проведении хронометража на учебно-тренировочных занятиях было установлено, что во всех трех группах применяется различное соотношение средств общей физической подготовки. Данные исследования представлены в таблице.

Слайд 4

Соотношение средств физической подготовки применяемое в группах начальной подготовки по волейболу в ДЮСШ с. Ильинка основываясь на рекомендациях А.В.Беляева с соавторами и с учетом сенситивных периодов в развитии физических качеств нами было предложено следующее соотношение средств общей физической подготовки в группе начальной подготовки.

Слайд 5

Во время проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке были использованы комплексы упражнений, приведенные в работе.

Педагогическое тестирование, проведенное в начале педагогического эксперимента показало, что все показатели скоростных способностей юных волейболистов Э и К групп практически не отличаются.

Слайд 6

Показатели физической подготовленности мальчиков 11-12 лет занимающихся волейболом в конце педагогического эксперимента представлены в таблице.

Анализ результатов проведенного исследования свидетельствует о том, что в конце эксперимента у мальчиков экспериментальной группы наблюдалась существенное улучшение скоростных и скоростно-силовых качеств. Тогда как в контрольной группе результаты изменились не существенно.

Таким образом, разработанные комплексы упражнений, направленные на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей на занятиях в экспериментальной группе и используемое соотношение средств подготовки оказывают существенное влияние на развитие исследуемых показателей у волейболистов 11-12 лет.

Слайд 7

Анализ динамики показателей физической подготовленности в контрольной группе за период педагогического эксперимента показал улучшение всех по всем тестам, однако это увеличение было не достоверным ($P > 0,05$).

Слайд 8

В тоже время в экспериментальной группе, только по двум теста бег 30 м (5х6 м), с и бег 92 м, с изменением направления нет достоверного повышения показателей, тогда как по остальным 4 тестам получено значительное повышение результатов ($P < 0,05$).

Таким образом, разработанные комплексы упражнений, направленные на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей на занятиях в экспериментальной группе и используемое соотношение средств подготовки оказывают существенное влияние на развитие исследуемых показателей у волейболистов 11-12 лет.

Слайд 9

В ходе проделанной работы можно сделать следующие выводы:

1. Анализ состояния литературы показал, что вопрос методики развития скоростных скоростно-силовых качеств у юных волейболистов на начальном этапе занятий волейболом требует постоянной доработки для каждой групп занимающихся с учетом условий проведения занятий и исходных упражнений.
2. Анализ учебной документации для групп начальной подготовки ДЮСШ с. Ильинка показал, что существует большой разброс в применении средств физической подготовки: на общую выносливость отводят от 19 до 34% времени, на силу- от 11 до 19%, на скоростно-силовые качества – от 18 до 25%, на быстроту - от 11 до 20% времени, на гибкость – от 16 до 32% времени отводимого на повышение общей физической подготовленности.

Слайд 10

3. Определено оптимальное соотношение средств физической подготовки для юных волейболистов в группах начальной подготовки 3 года обучения с учетом сенситивных периодов в развитии физических качеств и рекомендаций специалистов.
4. Разработана методика развития скоростных и скоростно-силовых способностей у юных волейболистов, суть которой заключается в выполнении комплексов упражнений скоростного и скоростно-силового характера интервальным методом
5. Эффективность разработанной методики развития скоростных и скоростно-силовых качеств у юных волейболистов доказана более высокими величинами прироста скоростных и скоростно-силовых способностей ($P < 0,05$) в экспериментальной группе, по сравнению с показателями контрольной группы.

Слайд 11

Таким образом, Цель работы достигнута.

Спасибо за внимание! Доклад окончен.