

Министерство образования и науки РФ
ФГБОУ ВО «Бурятский государственный
университет»
Факультет физической культуры, спорта и
туризма

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА
на тему:
**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ СКОРОСТНО-
СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 11-
12 ЛЕТ»**

Выполнил:
фио

Научный руководитель:
фио

Цель и задачи

Цель - повышение уровня физической подготовки юных волейболистов на основе развития скоростных способностей.

Задачи:

1. Изучить состояние вопроса методики развития скоростных способностей у юных волейболистов на начальном этапе подготовки.
2. Разработать методику развития скоростных и скоростно-силовых способностей у юных волейболистов 11-12 лет на начальном этапе подготовки.
3. Выявить эффективность разработанной методики развития скоростных и скоростно-силовых способностей у юных волейболистов 11-12 лет на начальном этапе подготовки.

Физические качества	Группы	%
Общая выносливость %	A	34,0
	B	30,0
	C	19,0
Сила %	A	15,0
	B	11,0
	C	19,0
Скоростно-силовые качества %	A	18,0
	B	20,0
	C	25,0
Быстрота %	A	17,0
	B	11,0
	C	20,0
Гибкость %	A	16,0
	B	32,0
	C	17,0

Соотношение средств физической подготовки в экспериментальной группе волейболистов

№ п\п	Физическое качество	% времени отводимое на его воспитание
	Сила и скоростно- силовые способности	50
	Быстрота	25
	Гибкость	5
	Координационные способности	20

Показатели физической подготовленности юных волейболистов в начале педагогического эксперимента

Тесты	Контрольная группа $\bar{X} \pm m$	Экспериментальная группа $\bar{X} \pm m$	t	P
Бег 30м, с	5,4 0,15	5,37 0,1	1,71	>0,05
Бег 30 м (5х6 м), с	11,56 0,11	11,57 0,07	1,92	>0,05
Бег 92 м, с изменением направления, с	26,5 1,54	26,7 0,92	1,21	>0,05
Бег 9х3х6х3х9 м/с	8,9 1,23	8,7 0,81	1,17	>0,05
Прыжок в длину с места, см	181,5 1,54	182,9 0,92	1,21	>0,05
Бросок набивного мяча весом 1кг, м	8,74 0,15	8,78 0,1	1,71	>0,05

Показатели физической подготовленности юных волейболистов в конце педагогического эксперимента

Тесты	Контрольная группа $\bar{X} \pm m$	Экспериментальная группа $\bar{X} \pm m$	t	P
Бег 30м, с	5,38 0,11	5,28 0,12	2,31	<0,05
Бег 30 м (5х6 м), с	11,52 0,1	10,42 0,03	2,42	<0,05
Бег 92 м, с изменением направления, с	25,3 1,4	25,1 0,42	2,11	>0,05
Бег 9х3х6х3х9 м/с	8,6 1,23	7,6 0,12	2,37	<0,05
Прыжок в длину с места, см	189,5 1,23	197,3 0,92	2,17	<0,05
Бросок набивного мяча весом 1кг, м	9,41 0,06	10,75 0,06	2,21	<0,05

Изменение показателей физической подготовленности юных волейболистов контрольной группы в ходе эксперимента

Тесты	Контрольная группа $\bar{X} \pm m$	Экспериментальная группа $\bar{X} \pm m$	t	P
Бег 30м, с	5,38 0,11	5,28 0,12	2,31	<0,05
Бег 30 м (5х6 м), с	11,52 0,1	10,42 0,03	2,42	<0,05
Бег 92 м, с изменением направления, с	25,3 1,4	25,1 0,42	2,11	>0,05
Бег 9х3х6х3х9 м/с	8,6 1,23	7,6 0,12	2,37	<0,05
Прыжок в длину с места, см	189,5 1,23	197,3 0,92	2,17	<0,05
Бросок набивного мяча весом 1кг, м	9,41 0,06	10,75 0,06	2,21	<0,05

Показатели физической подготовленности юных волейболистов в конце педагогического эксперимента

Тесты	Начало $\bar{X} \pm m$	Окончание $\bar{X} \pm m$	t	P
Бег 30м, с	5,37 0,1	5,28 0,12	2,71	<0,05
Бег 30 м (5х6 м), с	11,57 0,07	10,42 0,03	1,92	>0,05
Бег 92 м, с изменением направления, с	26,7 0,92	25,1 0,42	1,21	>0,05
Бег 9х3х6х3х9 м/с	8,7 0,81	7,6 0,12	2,47	<0,05
Прыжок в длину с места, см	182,9 0,92	197,3 0,92	2,71	<0,05
Бросок набивного мяча весом 1кг, м	8,78 0,1	10,75 0,06	2,71	<0,05

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.

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.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!