

Міністерство освіти і науки України
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту
Освітньо-кваліфікаційний рівень «Магістр»

ДИПЛОМНА РОБОТА НА ТЕМУ:
**ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ
У ГРУПАХ ПСМ**

Виконав:

магістрант VI курсу, 61 групи
денної форми навчання
спеціальності 8.01020101 «Фізичне
виховання»

Шкандевич О.В.

Науковий керівник:

кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, ст. викладач

Яворська Т.Є.

Рецензент:

кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент, завідувач кафедри
теорії та методики фізичного
виховання Вінницького державного
педагогічного університету
ім. М.Коцюбинського

Дмитренко С.М.

ВСТУП

Актуальність. Підготовка студентів у групах підвищення спортивної майстерності з ігрових видів спорту є одним із основних напрямків фізичного виховання у ВНЗ. Слід зауважити, що проблема підготовки студентських команд зі спортивних ігор, зокрема волейболу, має свої складності і особливості. Це пов'язано з тим, що склад студентської команди з волейболу весь час змінюється, а саме: одні спортсмени поступають на перший курс, інші, технічно вже підготовлені, закінчують університет і вибувають із команди. Крім того, існують складності з комплектацією команди: недостатній рівень фізичної, технічної й тактичної підготовленості студентів. Тому, проблема підготовки спортсменів в ігрових видах спорту, зокрема волейболі, в умовах ВНЗ набуває дуже актуального значення і досить широко обговорюється у науково-методичній літературі.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес студентів волейболістів групи ПСМ.

Предмет дослідження: методика розвитку основних фізичних якостей волейболістів; засоби, спрямовані на удосконалення швидкісно-силових якостей волейболістів групи ПСМ.

Мета дослідження: вдосконалення навчально-тренувального процесу волейболістів групи ПСМ з використанням швидкісно-силових вправ.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми дослідження.
2. Оцінити вплив засобів фізичного виховання на розвиток швидкісно-силових якостей волейболістів групи ПСМ.
3. Визначити ефективність методики Ю.Д. Железняка, М.О. Носко у навчально-тренувальному процесі волейболістів групи ПСМ.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; вивчення та узагальнення передового досвіду спеціалістів; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; математично-статистичні методи.

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилося протягом 2013-2014 року на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка та на базі Житомирського агроєкологічного коледжу. У дослідження було залучено 2 команди (по 16 чоловік у кожній) віком від 17-21 років.

Апробація результатів дослідження. Результати досліджень представлено на Всеукраїнській науково-практичній конференції для молодих учених «Модернізація вищої освіти в Україні і за кордоном» (18 квітня 2014 року, м. Житомир) та IV студентській науково-практичній конференції «Студентська спортивна наука – 2014» (27 травня 2014 р., м. Житомир) та на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Публікації. Зміст й основні положення дослідження відображені в 2-х роботах, із них 1 – це наукова стаття, що надрукована в збірнику наукових праць «Модернізація вищої освіти в Україні та за кордоном» (за заг. ред.д.п.н., проф. С.С. Вітвіцької, к.п.н., доц. Н.М. Мирончук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2014. – 404 с. – (С.105-108), а також 1 тези у збірнику наукових праць IV студентської науково-практичної конференції «Студентська спортивна наука – 2014». – Житомир: Вид.-во ЖДУ ім. І.Франка, 2014. – 140 с. – (С.166-167).

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, загального висновку, списку використаних літературних джерел, додатків. Робота містить вступ, трьох розділів, загального висновку, списку використаних літературних джерел, що містить 67 найменувань. Робота нараховує 10 таблиць, 40 рисунків та 7 схем. Загальний обсяг роботи становить 102 сторінок.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ГРУПАХ ПСМ

1.1. Спортивна підготовка студентів-волейболістів у сучасних умовах – волейбол є однією із найпопулярніших спортивних ігор у нашій країні і за кордоном. Сучасна підготовка студентів-волейболістів і волейбольних команд – складний і багаторічний педагогічний процес, який пред'являє високі вимоги до функціональної діяльності організму, фізичної та технічної підготовки спортсменів.

1.2. Основи технічної майстерності волейболістів – спортивну техніку слід розглядати як систему елементів руху, спрямовану на вирішення рухової задачі. Ефективна техніка, відрізняючись високою координованістю, стійкістю і економічністю, дозволяє спортсменові досягти найвищих результатів у змаганнях. Тому далі було розглянуто такі важливі компоненти гри як:

- Стійки гравця;
- Переміщення;
- Вихідні положення;
- Прийом і передача м'яча, техніка перших прийомів-передач;
- Техніка прийому м'яча знизу;
- Нападаючі удари, та техніка прямого нападаючого удару;
- Блокування, техніка індивідуального та групового блокування;
- Подачі.

1.3. Організація відбору студентів ВНЗ у групи ПСМ з волейболу – одним із відповідальних моментів при відборі студентів навчальних груп у групи підвищення спортивної майстерності (ПСМ), які спеціалізуються з волейболу, є організація відбору. На першому етапі відбору студентів головними критеріями є дані росту, відсутність відхилень у стані здоров'я, добра координація рухів та раціональність природних рухів (стрибки, метання, гнучкість), а також особисте бажання.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження – завдання вдосконалення фізичної та технічної підготовки студентів волейболістів на заняттях з волейболу диктують необхідність вивчення фактів, які впливають на розвиток рухових дій, вдосконалення технічної майстерності та швидкісно-силових показників. Вдосконалення швидкісно-силових показників на заняттях з волейболу стало можливим завдяки використанню як окремих, локальних методів досліджень, так і комплексу взаємопов'язаних методів, які відповідають вимогам сучасної науки, новим поглядам і оцінкам ситуацій.

У дослідженні використовувалися такі методи:

- аналіз науково-методичної літератури;
- вивчення та узагальнення передового досвіду спеціалістів;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- педагогічне тестування;
- математично-статистичні методи.

2.2. Організація та етапи дослідження – дослідження проводилося у чотири етапи на початку та вкінці підготовчого періоду річного циклу підготовки спортсменів на базі ЖДУ імені Івана Франка.

2.3 Методика вдосконалення спеціальної фізичної підготовки волейболістів (за Ю.Д.Желєзняком, М.О. Носко) – розгляд даної методики, опрацювання вправ, що розвивають швидкість відповідних дій та вправи для стрибучості.

РОЗДІЛ III. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Аналіз результатів дослідження – проведений нами аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження показав, що кількість різних проявів окремих рухових якостей у волейболі досить велика, тому розвиток і ефективне вдосконалення кожного з них вимагає належного наукового обґрунтування.

Висновки

Отже, аналіз літературних джерел, досвід вітчизняних та зарубіжних авторів, результати власних досліджень дозволяють зробити висновок про те, що головним принципом спортивного вдосконалення волейболістів в умовах ВНЗ є органічний взаємозв'язок технічної й фізичної підготовки, а успішність підготовки залежить від ефективності методів контролю, раціонального застосування сучасних технологій у тренувальному процесі, урахування індивідуальних, вікових та морфо-функціональних особливостей.

Проведені дослідження дозволяють зробити висновок, що впроваджені засоби фізичного виховання швидко-силової спрямованості у навчально-тренувальний процес студентів-волейболістів суттєво впливають на розвиток швидко-силових якостей волейболістів групи ПСМ та можуть бути використані для вдосконалення спеціальної фізичної підготовки волейболістів.

Крім того, слід зазначити, що головною ціллю навчання є оволодіння спеціальними знаннями та навиками. У процесі занять вивчають правила гри, техніку й тактику, розвивають фізичні якості, тим самим закладають основу, яка забезпечує досягнення спортивної майстерності. Кожен гравець повинен бути підготовлений таким чином, щоб вільно володіти технікою і її тактичним застосуванням в ігровій ситуації у процесі змагань.

Таким чином, у сучасному волейболі слід велику увагу приділяти спортивній підготовленості волейболістів, що пов'язано з особливостями цього виду спорту.