

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

**Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

**Дипломна робота
“ Методика відновлення фізичної працездатності
спортсменів-волейболістів ”**

Виконав:

студент VII курсу, 71 групи “магістр”
заочної форми навчання
Спеціальність 8.01020101 “ Фізичне
виховання ”

Петренко Микола Васильович

Науковий керівник: кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
кафедри олімпійського та професійного
спорту Шаверський В.К.

Рецензент:

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

ЗМІСТ

ВСТУП.....	
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНА-ВОЛЕЙБОЛІСТА	
1.1. Фізична та спортивна працездатність у волейболі.....	5
1.2. Вікові анатомо-фізіологічні особливості юних спортсменів-волейболістів.....	21
1.3 Фізичні якості та їх розвиток у спортсменів-волейболістів	28
1.4. Вплив занять волейболом на фізичну працездатність юних спортсменів-волейболістів.....	40
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Методи дослідження.....	47
2.2. Організація дослідження.....	51
РОЗДІЛ ІІІ. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	54
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64

ВСТУП

Рівень сучасної підготовки спортсменів припускає подальший ріст фізичних і психічних навантажень, що, у свою чергу, збільшує і ступінь стомлення. Здатність переборювати стомлення, яке виникає в процесі змагальної діяльності, у значній мірі обумовлює досягнення високих спортивних результатів.

Значні навантаження, що переносять спортсмени, вимагають інтенсивного пошуку засобів відновлення їх працездатності в умовах оптимізації тренувального процесу, а також при підготовці до змагань й у період їх проведення. Тому знання закономірностей розвитку стомлення й відновлення організму спортсмена має важливе теоретичне й практичне значення.

Поліпшення результатів у спорті обумовлено впровадженням у підготовку спортсменів науково обґрунтованих засобів управління тренувальним процесом і відновлення організму спортсменів. У першому випадку мова йде про застосування навантажень зі значними обсягами й інтенсивністю, збільшення участі в підготовчих і основних змаганнях протягом долі, в іншому - про широке впровадження в систему підготовки комплексу відновлювальних заходів, що в значній мірі поліпшують спортивну працездатність за рахунок підвищення можливостей провідних систем організму переносити високоінтенсивні тренувальні й змагальні навантаження, а також за рахунок зниження травматизму й захворювань спортсменів.

На даний момент вже накопичена досить велика кількість теоретичних і практичних даних, що обґрунтовують необхідність використання відновлювальних засобів (В.Н. Платонов, Л.П. Матвеев), розробляються нові варіанти й методики практичного використання окремих засобів відновлення в системі спортивного тренування (А. А. Бірюков, К. А. Кафаров, А. П. Козин, В. Д. Моногаров, В. Е. Геселевич, Ф. М. Талишев й ін.), а також їх комплексів (В. Н. Платонов, О. В. Іщенко, М. І. Калинський, А. Н. Бурових,

В. П. Зотов). Стає очевидним, що бажаний ефект може дати тільки комплексний підхід до використання різних засобів відновлення.

Отже, актуальність дослідження полягає у тому, що на даний час однією з найважливіших у практиці тренування спортсменів-волейболістів є проблема відновлення їх працездатності.

Мета дослідження: дослідити ефективність власної методики відновлення фізичної працездатності спортсменів-волейболістів.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати науково-методичну літературу з питань відновлення фізичної працездатності спортсменів-волейболістів;

2) розробити власну методику відновлення фізичної працездатності спортсменів-волейболістів;

3) дослідити ефективність власної методики відновлення фізичної працездатності у навчально-тренувальному процесі спортсменів-волейболістів.

Об'єкт дослідження: процес відновлення фізичної працездатності.

Предмет дослідження: методика відновлення фізичної працездатності спортсменів-волейболістів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури по темі дослідження; спостереження за спортсменами-волейболістами у ході тренувань; тестування; метод математичної обробки отриманих даних.

Наукова новизна дослідження: вперше випробувано методику відновлення фізичної працездатності спортсменів-волейболістів та доведено її ефективність порівняно зі стандартною методикою.

Практична значимість дослідження: отриманий матеріал може бути використаний на практиці фахівцями з фізичного виховання у навчально-тренувальному процесі спортсменів-волейболістів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив з'ясувати сучасний стан досліджуваної проблеми. На основі аналізу літературних джерел, вивчення та узагальнення досвіду роботи спеціалістів було дано визначення спортивної працездатності, яка визначалась як здатність організму виконувати більший обсяг роботи в одиницю часу, ніж до тренувального впливу. Успішна спортивна підготовка спортсменів-волейболістів залежить від системи спеціальних заходів відновлення працездатності, які включаються у тренувальні заняття, змагальний процес, в інтервали між заняттями та змаганнями. Система профілактично-відновлювальних заходів носить комплексний характер і включає в себе засоби педагогічного, медико-біологічного та психологічного впливу.

2. У ході роботи над дипломним проектом ми впровадили методику відновлення фізичної працездатності спортсменів-волейболістів. З метою відновлення працездатності волейболістів використовувалися засоби педагогічного, медико-біологічного та психологічного впливу.

Педагогічні засоби відновлення включали раціональне планування тренувального процесу залежно від функціонального стану спортсменів, правильне застосування загальних і спеціальних тренувальних вправ, раціональну побудову тренувального заняття з використанням засобів для зняття втоми (повноцінна індивідуальна розминка, підбір інвентарю і місця для занять, вправ для активного відпочинку і розслаблення, створення емоційного фону); чергування інтервалів відпочинку між вправами та тренувальними заняттями.

Медико-біологічні засоби відновлення включали збалансоване раціональне харчування, що має відновлювальну спрямованість; сон тривалістю 9-10 год., фізіотерапевтичні процедури (спортивний масаж, гідро процедури, відвідування соляних печер).

Психологічні засоби відновлення включали: навіюваний сон-

відпочинок, м'язова релаксація, спеціальні дихальні вправи; психорегулюючі тренування тощо.

3. У практичній частині дипломного дослідження ми апробували методику відновлення фізичної працездатності спортсменів-волейболістів. Нами було встановлено на констатувальному етапі педагогічного експерименту, що в обох групах результати, показані спортсменами-волейболістами у контрольних тестах, майже не мають суттєвої різниці між собою. На контрольному етапі педагогічного експерименту нами було встановлено ефективність методики відновлення фізичної працездатності спортсменів-волейболістів. Так, найбільший приріст показників можемо констатувати по тесту біг на 1500 м.: 12,23% у експериментальної групи проти 2,46% у контрольної групи; по тесту стрибок у довжину з місця наступний приріст показників: 12,11% у експериментальної групи проти 2,78% у контрольної групи; по тесту біг на 60 м такий приріст показників: 11,65% у експериментальної групи проти 2,94% у контрольної групи; по тесту човниковий біг (4x9 м) маємо наступний приріст показників: 9,40% у експериментальної групи проти 3,30% у контрольної групи.