ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Денисов Михаил Викторович

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СОПРЯЖЕННЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ

В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной

тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Диссертация

на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Научный руководитель - доктор педагогических наук, профессор Магин Владимир Алексеевич

Ставрополь -2011

ВВЕДЕНИЕ 4

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 11

1.1. Современное представление о технической подготовке

в волейболе 11

1.2. Взаимосвязь развития физических способностей и тех-нической подготовленности волейболистов 21

1.3. Сопряженный метод и особенности его использования в учебно-тренировочном процессе

квалифицированных волейболистов 27

ГЛАВА И. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ

ИССЛЕДОВАНИЯ 41

2.1. Задачи исследования 41

2.2. Методы исследований 41

2.3. Организация исследований 51

ГЛАВА III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ

ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИКИ СОПРЯЖЕННЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ В УЧЕБНО¬ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ... 52

3.1. Факторная структура и диагностика спортивно¬технической подготовленности волейболистов 55

3.2. Определение оптимальных величин локальных

отягощений 70

3.3. Экспериментальная методика использования

сопряженных воздействий в учебно-тренировочном

процессе квалифицированных волейболистов 77

3.4. Результаты педагогического эксперимента 92

ВЫВОДЫ 110

ЛИТЕРАТУРА 112

ПРИЛОЖЕНИЯ 134

выводы

1. Теоретико-методологический анализ научной и учебно¬методической литературы, посвященной изучению проблемы совершенство¬вания специальной подготовки квалифицированных волейболистов, позволил заключить, что в настоящее время практическое использование метода со-пряженных воздействий нуждается в научно-методическом обосновании его применения в соответствии с возрастными и квалификационными особенно-стями волейболистов. В частности, остаются недостаточно исследованными вопросы влияния используемых отягощений на формирование двигательных навыков и точностных действий спортсменов-волейболистов.

2. В факторной структуре специальной (физической и технико-тактической) подготовленности волейболистов выделились:

- фактор взаимосвязи эффективности игровой деятельности и специальной подготовленности с наибольшим вкладом в обобщенную дисперсию выборки (33,4 %);

- фактор взаимосвязи технической и специальной физической подготовлен-ности (29,2 %);

- фактор взаимосвязи технической и общей физической подготовленности (22,3 %).

Состав переменных, входящих в каждый фактор, и их корреляционные взаимосвязи позволяют определить направленность и рациональное исполь-зование средств сопряженного воздействия в учебно-тренировочном процес-се квалифицированных волейболистов.

3. Экспериментально определено, что отягощения весом 7-9 % от массы рабочего звена являются оптимальными для использования в процессе совершенствования технической подготовки волейболистов и способствуют выработке межмышечной координации, уменьшают вариативность работы мышц, приближая её к наиболее рациональной структуре, что обеспечивает наибольший тренировочный эффект.

4. Разработанный инструментарий позволяет диагностировать уро-вень технической подготовленности волейболистов на каждом этапе совер-шенствования технической подготовки, обеспечивать индивидуализацию ис-пользования средств сопряженного воздействия и включает в себя:

- 5 из 34 точностных показателей технической подготовленности, оп-ределенных в качестве основных критериев: 30 верхних передач мяча в цель; 30 нижних передач мяча в цель; 10 верхних подач мяча; 10 нападающих уда-ров из 4 зоны; 10 блокирований;

- шкалу оценки, определяющую уровни технической подготовленно-сти волейболистов.

5. Эффективность реализации разработанной методики в учебно¬

тренировочном процессе квалифицированных волейболистов на основе ме-тода сопряженного воздействия нашла свое экспериментальное подтвержде-ние. Из 34 показателей уровня технической подготовленности волейболистов экспериментальной группы статистически значимые сдвиги проявились в 27 показателях ( Р < 0,05) . ’

Использование разработанной методики позволило повысить уро¬вень спортивно-технической подготовленности квалифицированных волей-болистов, что повлияло на качество их соревновательной деятельности. Сту-денты экспериментальной группы после окончания педагогического экспе-римента вошли в число лидеров студенческой лиги Ставропольского края. Мужская команда ГОУ ВПО «Ставропольский государственный универси-тет» в 2009 и 2010 годах стала серебряным призером студенческой лиги