

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ И
ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 42 К группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля подготовки «Физическая культура»,
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Турухина Евгения Викторовича
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
профессор кафедры физической культуры и спорта,
доктор педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Тимушкин А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой
доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Волейбол доступен и посилен для людей всех возрастов с разным уровнем физической подготовленности. Объясняется это тем, что он стал неотъемлемой составляющей оздоровления и культурного досуга людей, особенно в среде молодежи. Но добиться успеха в волейболе поможет только хороший уровень специальной тактико-технической подготовленности. Именно поэтому проблема совершенствования системы и методики технической и физической подготовленности волейболистов является весьма актуальной.

Цель исследования показать влияние занятий волейболом на уровень технической и физической подготовленности школьников.

Объект исследования: тренировочный процесс по предмету «Физическая культура» в школе (раздел «Спортивные игры»).

Предмет исследования: влияние занятий волейболом на уровень технической и физической подготовленности школьников.

Задачи исследования:

1. Показать влияние занятий волейболом на физическое развитие занимающихся.
2. Проанализировать специфику построения процесса тренировки у волейболистов.
3. Провести сравнительный анализ уровня технической и физической подготовленности школьников, занимающихся и не занимающихся волейболом.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ, синтез и обобщение данных литературных источников по проблеме исследования; метод планирования процесса научных исследований; педагогическое тестирование; математико-статистические методы обработки полученных данных.

Структура бакалаврской работы определена логикой и

последовательностью решения поставленных задач. Работа представлена на 52 страницах отпечатанного на принтере текста, иллюстрирована двумя таблицами, состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной в работе литературы, приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Современные подходы подготовки волейболистов» показаны теоретико-методологический анализ исследуемой проблемы, характеристика соревновательной деятельности в волейболе, психо-физиологические особенности организма юного волейболиста, взаимосвязь различных видов подготовки волейболистов.

Соревновательная деятельность вызывает и закрепляет разнообразные такие психические процессы как эмоциональное возбуждение, внимание, память и т.п. За счет контроля и учета названных выше факторов тренер может регулировать: повышать или снижать степень их проявления, увеличивая при этом эффективность соревновательной и тренировочной работы. В ходе такой работы у занимающихся появляются конкретные амплуа: нападающий, защитник или связующий. В игре спортсменов разной направленности характеризуют различные сочетания свойств нервной системы: у атакующих – подвижность возбуждения, сильная нервная система, у защитников – слабая нервная система, инертность возбуждения. Связующие игроки обладают быстрой сменой процессов возбуждения и торможения, гибкостью нервных процессов. Исходя из этого психологический отбор в команде – сложная научная и практическая работа. Волейбол как игра доступна и интересна, особенно для детей среднего школьного возраста. Достаточно простая тактика игры, отсутствие непосредственного контакта с соперником в борьбе за мяч делают игру общедоступной и подходящей для детей с разным уровнем физической подготовки. Нагрузки, влияющие на организм детей, занимающихся волейболом, легко дозируемы и достаточно умеренны.

В волейболе применяются самые разные действия и движения: прыжки, ходьба, бег, различные удары по мячу и т.п. На интенсивность основных движений в волейболе (удары по мячу, ускорения на 2 – 5 м, прыжки и броски мяча) напрямую влияет выбранный темп игры, который легко варьируется в рамках занятия. Обычно он невысокий для новичков и увеличивается с ростом мастерства и подготовки игроков. Двигательные навыки у детей, занимающихся волейболом, отличаются большей динамичностью развития и подвижностью. Волейбол благотворно влияет на организм, не оказывая при этом большой нагрузки на основные функциональные системы и органы.

Занятия укрепляют опорно-двигательную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы; развивают такие качества как ловкость, быстрота, выносливость; снимают психическое утомление прививают морально-волевые качества; улучшают обмен веществ и укрепляют иммунитет; положительно влияют на центральную нервную систему. Частая смена движений, постоянное изменение направленности и интенсивности мышечной деятельности способствуют подвижности и лабильности нервных процессов.

Специалистами выделяется несколько видов подготовки волейболистов.

Физическая подготовка. Современный волейбол – это атлетическая игра, где предъявляют высокие требования к развитию двигательных способностей спортсмена, к его функциональным возможностям. Игра насыщена техническими приемами, внезапными, быстрыми перемещениями, падениями, прыжками, что требует разностороннего развития всех физических качеств. Овладение техникой игры возможно только при условии соответствующего уровня общей и специальной физической подготовки.

К технической подготовке относятся обучение основам техники игры, техническим приемам, совершенствование техники с учетом выполнения

конкретных игровых функций, обеспечение надежности приемов на соревнованиях и во время тренировок.

Тактическая подготовка. Тактическая подготовка включает в себя формирование творческих умений, развитие необходимых навыков и качеств, овладение и совершенствование индивидуальных, командных и групповых тактических действий.

Теоретическая подготовка – неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, где спортсмены получают знания по общим вопросам построения спортивной тренировки, анатомии, физиологии, психологии спорта, теории и методике волейбол.

Игровая подготовка. Умение вести спортивную борьбу и добиваться успеха на соревнованиях, можно считать искусством, которым необходимо спортсменам и нуждается в постоянном совершенствовании и развитии. навыков в сложных условиях соревновательной деятельности.

Целью психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств, приспособление к быстро меняющимся, своеобразным условиям игры. В современном волейболе при одинаковом уровне физической, технической и тактической подготовленности двух команд победит более психологически подготовленная к игре.

Во второй главе «Совершенствование технической подготовленности юных волейболистов» рассматриваются основы технических действий в волейболе, показаны особенности построения процесса спортивной тренировки юных волейболистов, представлен диагностический инструментарий контроля уровня подготовленности волейболиста.

Специфичен тот факт в волейболе, что все технические приемы в игре выполняются в условиях непродолжительного прикосновения рук к мячу. Высокий уровень развития необходимых качеств и способностей благоприятно сказывается на овладении навыками игры в волейбол.

Учитывая специфику волейбола как вида спорта, в учебно-тренировочном процессе тренер решает следующие задачи:

- развивать способность точно согласовывать свои действия и движения с направлением и скоростью мяча для своевременного выхода к месту действия;
- развивать основные физические качества: скорость реакции и быстрота сокращения мышц, от чего зависит овладение умением воздействовать руками на мяч при подаче, передаче, нападающем ударе, а также специальные координационные способности применительно к конкретному техническому приему;
- развивать зрительную ориентацию (зрительный анализатор, вестибулярный аппарат и т.д.), быстроту сложных реакций, тактическое мышление, наблюдательность и другие качества, влияющие на успешность тактических действий.

При недостаточном развитии этих качеств обучение тактическим действиям получит характер заучивания схем, тактических комбинаций и формального их применения в игре. Построение круглогодичной тренировки волейболистов базируется на постоянном повторении тренировочных занятий, где главной формой организации тренировочного процесса являются групповые тренировочные занятия.

Структура построения тренировочного занятия основывается на определенных педагогических, физиологических и психологических закономерностях. Оно обязательно должно состоять из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. При этом соблюдается основное правило: постепенное начало занятия (разминка), затем следует главная работа (в основной части). В этой части кривая нагрузки (пульсовая кривая) может возрастать в зависимости от вида упражнений, его характера и т.п. Завершающая часть занятия (заключительная) характеризуется снижением нагрузки.

На этапе начальной подготовки на общую физическую подготовку закономерно планируется больше времени, так как недостаточная физическая подготовка детей младшего и среднего возраста негативно сказывается на освоении техники. Существенное место в подготовке волейболистов играют и соревнования, которые мотивируют детей, повышая тем самым эффективность тренировок. Помимо соревнований по волейболу как альтернативу методические источники советуют использовать соревнования по общей физической подготовке и технике игры, что улучшит контроль за уровнем технической и физической подготовленности, а также повысит уровень мотивации детей к занятиям волейболом и к физической культуре в целом.

Контрольные испытания служат для получения необходимой тренеру информации об уровне технической подготовленности занимающихся. Среди видов контрольных испытаний должны быть упражнения, позволяющие объективно оценить все стороны мастерства игрока и стимулировать его дальнейшее совершенствование. Определение уровня развития двигательных действий, умений и навыков производится также на основе наблюдений за освоением занимающимися технических приемов.

В третьей главе «Влияние занятий волейболом на уровень технической и физической подготовленности» представлено экспериментальное исследование. Исследование проводилось на базе МОУ «СОШ №16 г. Балашова Саратовской области» с участием 20 школьников, учащихся 9-10 классов. Участники экспериментального исследования были разделены на две группы – экспериментальную (10 человек), в которую входили школьники, посещающие секцию по волейболу и занятия по физической культуре и контрольную (10 человек), которая была составлена из школьников основной медицинской группы, посещающих занятия по физической культуре, но не занимающихся в каких-либо спортивных секциях. Тестирование уровня технической подготовленности школьников-волейболистов осуществлялось в процессе тренировочных занятий, а

тестирование школьников относящихся к контрольной группе проводилось на занятиях по физической культуре.

Исходное тестирование было проведено в сентябре 2015 года, заключительное – в апреле 2016 года. В течение этого временного периода школьники, составляющие контрольную группу три раза в неделю в соответствии со школьным расписанием занятий занимались на уроках физической культуры по программе соответствующего учебного класса. Школьники, входящие в состав экспериментальной группы дополнительно к урокам физической культуры три раза в неделю посещали учебно-тренировочные занятия спортивной секции по волейболу, где занимались по программе группы начальной подготовки.

Педагогическое тестирование школьников включало две группы тестов. Для оценки уровня технической подготовленности школьников применялись специфические тесты:

- подача на точность, необходимо выполнить по 5 подач в левую и правую стороны;
- передача мяча сверху у стены, стоя - целью упражнения является выполнение 10 передач;
- испытание на точность нападающего удара из зоны 4 в зону 5 по результатам 10 ударов;
- испытание блокирования в зоне 3, дается 10 попыток.

В группу тестов для оценки уровня физической подготовленности были включены:

- бег на 100 м;
- бег на 3000 м;
- подтягивание на перекладине.

Анализ результатов оценки уровня технической подготовленности школьников показал, что у школьников, регулярно занимающихся волейболом, отмечаются более высокие показатели технической подготовленности. Для получения сравнительных данных нами была

исследована контрольная группа, состоящая из школьников посещающих учебные занятия по физической культуре и не занимающихся в спортивных секциях. И экспериментальная группа, состоящая из школьников, посещающих учебные занятия по физической культуре, и дополнительно занимаются в секции волейбола.

В тестовом упражнении «подача на точность» разница в результатах тестового упражнения, выполняемого школьниками экспериментальной и контрольной, групп составила 40-60% . В упражнении «передача мяча сверху в цель», при выполнении которого необходимо было сделать 10 передач, школьники экспериментальной группы показали на 44,4% результаты лучше представителей контрольной группы. Аналогичная динамика отмечалась и в других тестовых упражнениях. Так, в упражнениях «нападающий удар из 4 в 5 зону» и «блокирование в зоне 3» результаты школьников экспериментальной группы были выше соответственно на 57,1% и 50%.

Таким образом, учебно-тренировочные занятия по волейболу позволяют существенно повысить уровень технической подготовленности, а соответственно и координационные способности школьников, по сравнению с традиционными занятиями физической культурой. Анализ результатов тестирования показателей физической подготовленности показал более выраженную положительную динамику в экспериментальной группе.

Исходное тестирование показало примерно одинаковый уровень физической подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп. Имеющиеся небольшие среднегрупповые отличия в результатах тестовых упражнений были незначительны. В заключительном тестировании наблюдались положительные изменения в обеих группах, однако в экспериментальной группе они были более выраженные.

Наиболее выраженный положительный эффект от тренировочных занятий волейболом определился в упражнении, характеризующем силовые качества школьников. Результаты в подтягивании на перекладине в заключительном тестировании в экспериментальной группе были выше на

36,7%. Существенная положительная динамика отмечалась также в беге на 100 м и 3000 м. Результаты в этих упражнениях у школьников экспериментальной группы были выше соответственно на 5,8% и 8,6%.

Таким образом, занятия волейболом позволяют существенно повысить уровень физических качеств школьников, обеспечивая при этом высокий уровень разносторонней физической подготовленности при более выраженной положительной динамике силовых показателей.

В заключении бакалаврской работы подведены **итоги исследования**, обобщены результаты, подтверждающие решение поставленных задач.

Волейбол оказывает положительное воздействие, на организм школьника не перегружая его основные системы и органы. Игра в волейбол способствует развитию мышечного аппарата; содействует совершенствованию таких жизненно важных физических качеств как сила, быстрота, ловкость, выносливость; помогает укрепить дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы; снимает умственную усталость; улучшает обмен веществ. Волейбол оказывает заметное положительное влияние и на центральную нервную систему. Занятия этим видом спорта положительно сказываются на развитии вестибулярного, зрительного, проприоцептивного и других анализаторов. Многообразие движений, присущее этой игре, способствует повышению двигательной активности детей и взрослых.

Тренировочный процесс волейболистов направлен на совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Каждый из этих видов подготовки имеет существенное значение в становлении спортивного мастерства волейболистов. Особенностью тренировочного процесса волейболистов является использование преимущественно сопряженного метода в тренировке, когда одновременно совершенствуются и технические характеристики выполняемого действия, и физические качества, обеспечивающие качественное выполнение этого технического приема. Сам

процесс тренировки волейболистов насыщен большим количеством технических элементов, выполняемых в различных исходных положениях, индивидуально и в парах, в статическом и динамическом положении тела спортсмена, стоя на волейбольной площадке или в прыжке. Для выполнения ряда технических элементов требуется значительное скоростно-силовое усилие, что способствует одновременно с совершенствованием техники выполнения приемов волейбола, повышению его скоростных и силовых способностей.

Учебно-тренировочные занятия волейболом способствуют улучшению координационных способностей школьников повышению уровня физической подготовленности. Результаты тестирования уровня технической подготовленности показали более выраженные (от 40% до 60%) положительные изменения у волейболистов по сравнению со школьниками, регулярно посещающими только уроки физической культуры. Аналогичная динамика отмечалась и в результатах тестирования уровня физической подготовленности. При выполнении этих тестов более выраженный положительный эффект отмечался в упражнениях, характеризующих силовые способности школьников (36,7%). В упражнениях, характеризующих скоростные способности и выносливость, волейболисты, по сравнению со школьниками, не занимающимися спортом, показали более выраженную динамику, составляющую для бега на 100 м 5,8% , а для бега на 3000 м – 8,6%.

Таким образом, регулярные занятия волейболом открывают путь к здоровью подрастающего поколения, физическому совершенству и являются действенным средством всестороннего гармоничного развития личности молодого человека, формирование активной, жизненной позиции.