

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

**ВОСПИТАНИЕ ЛОВКОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ГРУППАХ  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 442 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
наименование факультета, института, колледжа  
Гараева Мекана  
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент,

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

Попов А.В.  
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

Викулов А.В.  
инициалы, фамилия

Балашов 2017

## ВВЕДЕНИЕ

Волейбол, как спортивная игра, характеризуется очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. Особенности деятельности волейболистов определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы.

Физическое совершенствование возможно только при условии учета анатомо-физиологических особенностей организма спортсменов и построенной на этой основе системы использования способов, форм и методов физического воспитания. В тренировочном процессе волейболистов кроме ведущих физических качеств, необходимых волейболистам для успешного решения возникающих перед ними в процессе игры задач – скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, необходимо совершенствование точности движений, обуславливающих ловкость.

Ловкость рассматривается как вторичное качество, зависящее, в основном, от комплексного развития силы, быстроты и выносливости и одновременно от состояния ЦНС. В результате тренировок увеличивается подвижность нервных процессов, повышается координация деятельности различных отделов ЦНС, сокращение и расслабление мышц-антагонистов.

При этом применяются технические средства обучения и контроля, которые представляют собой совокупность различных технических средств, способствующих формированию двигательных навыков, развитию физических качеств, контролю за их совершенствованием, а также технические средства обратной связи и другие вспомогательные средства механизации тренировочного процесса.

Спортивные игры, в том числе и волейбол, требуют от участников повышенной двигательной активности. Они широко используются как средство совершенствования и воспитания физических качеств, активного

отдыха, оздоровления детей и молодежи, а также при подготовке юных спортсменов. Однако, в современном учебно-тренировочном процессе волейболистов основное внимание направлено на обучение техническим и тактическим действиям, а воспитание физических качеств, в том числе и ловкости, отходит на второй план. А именно высокий уровень развития физических качеств является основной успешного овладения техническими действиями. В этом и заключается актуальность нашего исследования.

**Предмет исследования** – воспитание ловкости у волейболистов в группах начальной полготовки.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс по волейболу.

**Цель исследования** – разработать эффективную программу воспитания ловкости у волейболистов в группах начальной подготовки.

**Задачи исследования:**

1. Дать характеристику ловкости как физического качества.
2. Показать значение ловкости в волейболе.
3. Разработать программу развития ловкости у волейболистов в группах начальной подготовки и экспериментально проверить ее эффективность.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, обобщение, моделирование, метод контрольных испытаний, педагогический эксперимент, методы математической обработки полученных данных.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников, насчитывающего 20 наименований. Бакалаврская работа выполнена на 41 листе машинописного текста и содержит 3 таблицы.

В первой главе «**ЛОВКОСТЬ КАК ОДНО ИЗ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**» дана характеристика ловкости как одного из основных физических качеств волейболистов.

Ловкость – это способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации, искусное владение отдельными движениями в сложных изменяющихся условиях. Без развитого в достаточной степени качества ловкости невозможно добиться высоких спортивных показателей, особенно в таких сложнокоординационных видах спорта, как спортивные игры, в частности, волейбол.

Ловкость выражается совокупностью координационных способностей, в том числе способностью выполнить двигательное действие с необходимой амплитудой, с необходимым уровнем подвижности в суставах. Ловкость как отдельно взятое физическое качество воспитывается с помощью обучения двигательным действиям и посредством решения различных двигательных задач, которые требуют постоянного изменения структуры самого действия.

Ловкость напрямую связана с возможностями управления движениями в пространстве и времени. Сюда относят пространственную ориентировку; точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам; статическое и динамическое равновесие.

Также в данной главе показана методика воспитания ловкости.

Для развития ловкости обычно используют разнообразные двигательные действия, которые:

- предполагают преодоление координационных затруднений;
- требуют от занимающегося правильности выполнения, быстроты, рациональности при выполнении сложно-координационных действий, а также находчивости в применении этих действий в разнообразных условиях;
- являются новыми и непривычными для спортсмена;
- являются привычными, но выполняются при изменении самих движений и двигательных действий, либо условий выполнения.

Наиболее подходящей для воспитания ловкости являются общеподготовительные координационные упражнения. Их можно разделить на:

а) расширяющие диапазон жизненно важных умений и навыков. К ним относятся новые упражнения или варианты уже известных упражнений;

б) обогащающие двигательный опыт. Сюда входят индивидуальные и парные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (палками, мячами, скакалками, лентами, обручами, булавами и др.); довольно простые, а также сложные, выполняемые в изменяемых условиях, при различных исходных положениях, в разные стороны;

в) общеразвивающие (элементы акробатики, гимнастики, упражнения в беге, прыжках и метаниях, подвижные и спортивные игры с повышенными требованиями к координации движений);

г) с избирательной направленностью на отдельные психофизические функции, отвечающие за оптимальную регуляцию двигательных действий.

Во второй главе **«Экспериментальное исследование развития ловкости на занятиях по волейболу»** представлены результаты нашего экспериментального исследования по реализации программы воспитания ловкости у волейболистов в группах начальной подготовки.

Исследование проводилось на базе секции волейбола БИ СГУ в период с сентября 2016 г. по март 2017 г. и проходило поэтапно.

1 этап (сентябрь 2016 г.). Изучалась и анализировалась литература по выбранной проблеме исследования. Также на данном этапе отбирались участники экспериментальной группы, средства и методы организации учебно-тренировочного процесса. Так, в нашу экспериментальную группу вошли студенты в возрасте 18-21 года, в количестве 22 человек, которые занимаются волейболом по 1,5 часа 3 раза в неделю.

2 этап (октябрь 2016 г. – февраль 2017 г.). На данном этапе проводилась подборка тестов и дальнейшее их использование для определения исходного уровня развития ловкости испытуемых волейболистов. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Предварительные результаты исследования уровня развития ловкости волейболистов

№	Ф.И.О.	Челночный бег 9-6-3-9 м.	Верхняя передача мяча в цель из 10 попыток	Нижняя передача мяча в цель из 10 попыток	Подача на точность в круг диаметром 3 м. из 10 попыток
1	Д. А.	10,5	0	0	3
2	М. А.	10,6	0	0	2
3	Х. В.	10,3	1	0	4
4	У. Г.	9,6	4	1	6
5	К. Д.	9,3	5	3	7
6	Щ. Д.	10,3	0	1	3
7	Г. К.	10,1	1	1	4
8	Т. М.	10,1	1	0	4
9	П. М.	10,6	0	0	2
10	В. О.	10,2	2	1	3
11	П. Р.	10,3	1	0	3
12	Г. С.	9,2	5	3	6
13	Л. Т.	9,4	4	2	7
14	В. Ф.	10,1	2	1	3
15	В. Я.	10,6	0	0	2
16	В. К.	10,3	1	0	4
17	И. И.	10,5	0	0	2
18	П. И.	9,3	6	3	7
19	К. О.	9,8	3	3	6
20	Р. М.	10,1	0	0	3
21	Ф. А.	11,2	0	0	2
22	К. А.	10,9	0	0	3
		<b>10,15</b>	<b>1,63</b>	<b>0,86</b>	<b>3,90</b>

После этого с ними были проведены разработанные нами учебно-тренировочные занятия с акцентом на развитие ловкости.

3 этап (март 2017 г.). Проводилось повторное тестирование уровня развития ловкости испытуемых волейболистов, анализ, обобщение, систематизация полученных результатов исследования и оформление работы. Итоговые результаты и сравнительные результаты исследования представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Итоговые результаты исследования уровня развития ловкости волейболистов

№	Ф.И.О.	Челночный бег 9-6-3-9 м.	Верхняя передача мяча в цель из 10 попыток	Нижняя передача мяча в цель из 10 попыток	Подача на точность в круг диаметром 3 м. из 10 попыток
1	Д. А.	10,1	2	1	5

2	М. А.	10,2	3	1	4
3	Х. В.	10,0	4	1	6
4	У. Г.	9,4	5	3	7
5	К. Д.	9,1	6	4	7
6	Щ. Д.	10,2	2	1	4
7	Г. К.	9,9	4	2	6
8	Т. М.	10,0	4	1	6
9	П. М.	10,4	2	1	5
10	В. О.	10,0	3	1	4
11	П. Р.	10,1	3	1	5
12	Г. С.	9,2	6	4	7
13	Л. Т.	9,3	6	3	7
14	В. Ф.	9,8	5	2	6
15	В. Я.	10,1	3	1	5
16	В. К.	10,0	3	1	5
17	И. И.	10,3	2	0	4
18	П. И.	9,3	6	4	8
19	К. О.	9,6	5	3	7
20	Р. М.	9,9	3	1	5
21	Ф. А.	10,6	2	0	5
22	К. А.	10,6	3	1	6
		<b>9,91</b>	<b>3,72</b>	<b>1,68</b>	<b>5,64</b>

Таблица 3 – Сравнительные результаты начального и конечного тестирования

	<b>Челночный бег 9-6-3-9 м.</b>	<b>Верхняя передача мяча в цель из 10 попыток</b>	<b>Нижняя передача мяча в цель из 10 попыток</b>	<b>Подача на точность в круг диаметром 3 м. из 10 попыток</b>
Начальное тестирование	10,15	1,63	0,86	3,90
Конечное тестирование	9,91	3,72	1,68	5,64
Разница	<b>- 0,24</b>	<b>+ 2,09</b>	<b>+ 0,82</b>	<b>+ 1,74</b>

По итогам сравнения видно, что по всем проведенным тестам наблюдается положительная динамика результатов, причем наибольший прирост результатов произошел в точности верхней передачи мяча. Мы считаем, что это связано с тем, что, во-первых, верхняя передача мяча – это основной технический прием в волейболе, поэтому он совершенствуется лучше всего. А во-вторых, верхняя передача выполняется пальцами, а на кончиках пальцев есть много нервных окончаний, которые обеспечивают большую координационную точность движений.

Для проверки достоверности полученных нами результатов мы использовали методы математической обработки, а именно G-критерий знаков. По всем тестам мы получили достоверные различия при  $p \leq 0,01$ . Таким образом, по итогам нашего исследования можно сделать вывод об эффективности предложенной нами программы по развитию ловкости у волейболистов в группах начальной подготовки.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Физическими качествами человека называют отдельные его двигательные возможности, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Это те природные задатки к движениям, которыми все люди наделены от рождения. Физические качества человека претерпевают естественные изменения в процессе роста и развития организма. В спорте нельзя серьезно мечтать о каких-либо успехах без достаточно высокого уровня воспитания физических качеств в комплексе.

Ловкость – это способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации, искусное владение отдельными движениями в сложных изменяющихся условиях.

Ловкость выражается совокупностью координационных способностей, в том числе способностью выполнить двигательное действие с необходимой амплитудой, с необходимым уровнем подвижности в суставах. Ловкость как отдельно взятое физическое качество воспитывается с помощью обучения двигательным действиям и посредством решения различных двигательных задач, которые требуют постоянного изменения структуры самого действия.

При воспитании ловкости необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

–вносить разнообразие в занятия, систематически вводить новые физические упражнения, различные формы их сочетания;

–изменять применяемые усилия и условия, сопутствующие занятиям;

–регулировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений;

–предоставлять занимающимся достаточный отдых между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса;

– выполнять движения в условиях уменьшений опоры и неустойчивой опоры.

2. Значение ловкости в волейболе не вызывает сомнений и заключается в том, что волейболист всегда должен ориентироваться в постоянно меняющейся игровой обстановке, мгновенно переходить от атакующих действий к защитным и наоборот, решать по ходу игры сложные двигательные задачи.

3. Анализ результатов проведенного исследования позволяет сделать вывод об эффективности предложенной нами программы по развитию ловкости у волейболистов в группах начальной подготовки. Достоверность полученных данных подтверждена использованием математических методов обработки (G-критерий знаков при  $p \leq 0,01$ ). Особенно улучшились результаты испытуемых при выполнении верхней передачи на точность.