

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА УКРЕПЛЕНИЕ
ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 403 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Чухновой Елены Александровны

Научный руководитель

Доцент

подпись, дата

Е.Н. Шпитальная

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2017

Введение. Наиболее приоритетной задачей современного общества является сохранение здоровья человека. По данным Министерства здравоохранения РФ на сегодняшний день только около «10% выпускников средних образовательных учреждений являются практически здоровыми, примерно 75% учащихся имеют хронические заболевания, у 45% наблюдаются морфофизиологические отклонения»¹.

Чтобы исправить сложившуюся ситуацию необходимо предпринимать активные меры по сохранению и укреплению всех сторон здоровья человека.

Одной из главных функций физического воспитания в школе является укрепление здоровья учащихся. Считается, что выполнение данной функции осуществляется посредством систематического вовлечения учащихся в двигательную деятельность, заполнения свободного времени занятиями, физическими упражнениями, что относится к одному из средств отвлечения от вредных привычек и тем самым является профилактической мерой.

Теоретический анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время существует большой выбор средств физического воспитания, которые применяются для оздоровления детей школьного возраста. Занятия волейболом, в связи с общедоступностью, являются отличным средством приобщения подрастающего поколения к систематическим занятиям спортом

Актуальность исследования обусловлена тем, что популярность волейбола и уровень его развития делает его одним из наиболее эффективных средств всестороннего развития личности школьника. Большой выбор игровых действий способствует развитию основных двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости и координации. Также занятия волейболом способствуют формированию опорно-двигательного аппарата, укрепляет главные функциональные системы организма школьника.

¹ Министерство здравоохранения Российской Федерации. Официальный сайт. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://www.rosminzdrav.ru>.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс в секции по волейболу среди учащихся 12-13 лет.

Предмет исследования – учебно-методические условия организации тренировочного процесса, направленного на овладение техникой игры в волейбол.

Цель исследования заключалась в анализе степени влияния занятий волейболом на укрепление здоровья учащихся среднего школьного возраста.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что регулярные занятия волейболом способствуют не только повышению двигательной активности школьников, но и являются мощным стимулом приобщения их к здоровому образу жизни, активным и регулярным занятиям физическими упражнениями.

Исходя из цели, перед нами были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Определить степень влияния занятий волейболом на здоровье школьников 7 классов.
3. С помощью эксперимента обосновать влияние занятий волейболом на организм учащихся среднего школьного возраста, как средства повышения двигательной активности.

Для решения поставленных задач мы применили следующие **методы научного исследования:**

1. Теоретический анализ и обобщение литературных данных.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математическая обработка полученных результатов исследования.

Практическая значимость данной работы заключалась в том, что полученные материалы исследования можно применять в практике учебно-

воспитательного и тренировочного процесса в общеобразовательных школах для решения проблемы крайне низкого уровня здоровья детей. Полученные материалы исследования позволяют приобщить школьников к регулярным занятиям физическими упражнениями и тем самым укреплять их здоровье.

Содержание работы. «Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности»². Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровье – «это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»³.

Физическое здоровье представляет собой «процесс саморегуляции функциональных систем организма человека, оптимальное протекание физиологических процессов, и максимальную адаптацию к различным факторам внешней среды»⁴.

«Составляющие здоровья:

1. Физическое: наследственность, движение, рациональное питание, закаливание, смена деятельности.
2. Духовное: мышление, познание, ориентация»⁵.

Показатели, характеризующие уровень здоровья человека:

² Приступа, Е.И. Здоровье ребенка как социальная ценность / Е.И. Приступа // Знание, понимание, умение. 2014. №2. С. 185.

³ Татарникова, Л. Гуманная школа – путь формирования здорового образа жизни ребенка / Л. Татарникова // Образование и здоровье: Дайджест психолого-педагогической литературы. Екатеринбург: ГОУ Центр "Учебная книга", 2011. С. 15.

⁴ Гаранло, В.Д. Факторы риска, образ жизни населения и профилактика в системе охраны его здоровья: системный анализ понятий и их связи / В.Д. Гаранло. Черновцы: Изд-во гос. мед. ин-т, 2016. С. 6.

⁵ Халиков, В., Халикова, Г. Здоровье подрастающего поколения – фактор национальной безопасности / В. Халиков, Г. Халикова // Образование и здоровье: Дайджест психолого-педагогической литературы - Екатеринбург: ГОУ Центр "Учебная книга", 2016. С. 17.

1. Объективные показатели: температура тела, кровяное давление, частота пульса, содержание гемоглобина, лейкоцитов, сахара в крови и т.д.
2. Субъективные показатели: самочувствие, настроение, наличие аппетита, сна и т.д.

Существуют следующие факторы, которые положительно сказываются на укреплении здоровья человека:

- соблюдение режима дня;
- рациональное питание;
- закаливание;
- занятия физкультурой и спортом;
- хорошие взаимоотношения с окружающими людьми.

Также существуют факторы, которые негативно отражаются на состоянии организма человека:

- неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания;
- эмоциональная и психическая напряжённость при общении с окружающими;
- вредные привычки (не соблюдение режима труда и отдыха, гиподинамия, алкоголь, курение, наркотики).

«Привычки, способствующие сохранению и укреплению здоровья:

- соблюдение режима двигательной активности;
 - соблюдение гигиены и правил питания;
 - соблюдение режима труда и отдыха;
 - оптимистический настрой, движение, по пути укрепления здоровья;
 - ставить перед собой достижимые цели, не преувеличивать неудачи»⁶;
 - радоваться успехам, так как успех порождает успех;
 - чётко формулировать цель жизни и обладать психологической устойчивостью;
-

- стремиться быть хозяином своей жизни;
- ежедневно получать от жизни хотя бы маленькие радости;
- развивать в себе чувство самоуважения, осознание того, что вы не зря живёте, что все задачи, стоящие перед вами, вы в состоянии решить и знаете, как это сделать.

«Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается»⁷.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным «уродом», если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

«Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты»⁸.

⁷ Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье. 2-е изд., перераб. и доп. / Н.М. Амосов. Свердловск: Князь, 2017. С. 104.

⁸ Вайнбаум, Я.С. Физические упражнения и здоровье школьников / Я.С. Вайнбаум // Физическая культура в школе, 2013. №4. С. 16.

Волейбол является одним из наиболее широко распространенных видов спортивных игр. «Важной особенностью представленного вида спорта является:

- постоянная смена двигательных действий;
- смена работы мышечного аппарата, проявляемая то на напряжение, то на расслабление;
- строгое подчинение правилам игры;
- возможность проявлять свои творческие способности для решения поставленных в игре задач»⁹.

«Игровая деятельность создает оптимальные условия для рационального решения основных задач обучения:

- оздоровительной;
- образовательной;
- воспитательной»¹⁰.

«Особенность игры в волейбол связана с необходимостью поддерживать мяч в воздухе и, передавая его друг другу, обеспечить наиболее удобное положение, при котором нападающий может выполнить эффективный прием и забить соперникам штрафное очко»¹¹.

«Ведущими двигательными-координационными качествами, характерными для этой игры, является ловкость, подвижность, точность движений, гибкость. В то же время хорошо подготовленные игроки обладают высоким уровнем специфической прыгучести»¹². Игроку нужно выпрыгнуть как можно выше без заметной предварительной подготовки, сделать энергичный замах рукой, после которого логично ждать мощного удара по мячу, но игрок зачастую одним пальцем направляет его в другую сторону и мягко приземляется, погасив скорость.

⁹ Айропетянц, Л.Р. Спортивные игры. / Л.Р. Айропетянц, М.А. Гадик. Ташкент. 2015. С. 72.

¹⁰ Айхорн, А. Советы волейбольному тренеру. / А. Айхорн. Берлин: Изд-во «Спорт», 2012. С. 138.

¹¹ Волейбол. / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. М.: Физкультура, образование и наука, 2017. С. 394.

¹² Железняк, Ю.Д., Слупский, Л.Н. Волейбол в школе. Пособие для учителя. / Ю.Д. Железняк М.: Просвещение, 2009. С. 83.

Характерной особенностью игровой деятельности в волейболе является наличие так называемых контрастных движений:

- «выпрыгивания на максимальную высоту в сочетании с перекатами и падениями на пол;
- сокрушающие удары по мячу и чуть заметные касания его одним пальцем, а также необходимость длительного «разыгрывания» мяча (передача друг другу) до тех пор, пока не наступит момент провести неожиданный эффективный прием»¹³.

Волейбол несет в себе разнообразные и разнохарактерные нагрузки на мышцы нижних конечностей, заставляет применять в игровой деятельности элементы акробатики. В свою очередь это способствует укреплению позвоночника, мышц туловища, а разнообразные способы приема, подачи и пробивания мяча положительно сказываются на мышцах верхнего плечевого пояса. Таким образом, волейбол характеризуется как универсальная игра, комплексно воздействующая на все функциональные системы организма человека.

«Существуют различные разновидности этой игры:

- дворовый волейбол;
- мини-волейбол;
- пляжный волейбол и т.д.»¹⁴.

С использованием различных передач мяча проводятся многие подвижные игры, эстафеты. Все это ставит волейбол в число самых популярных и распространенных игр, используемых для решения разнообразных задач физического воспитания.

Волейбол включен в содержание школьной программы по физической культуре, что подчеркивает не только его большую оздоровительную направленность, но и важное прикладное значение. В процессе систематических занятий волейболом развивается способность к

¹³ Ковалев, В.Д. Волейбол в школе./ В.Д. Ковалев. М.: Просвещение, 2012. С. 44.

¹⁴ Фурманов, А.Г. Играй в мини-волейбол. /А.Г. Фурманов. М.: Советский спорт, 1993. С. 72.

самоконтролю за психофизиологическим состоянием, так как только в состоянии уравновешенности можно адекватно оценить действия партнеров и соперников, быстро уловить их суть, отличить обманные движения от истинных.

В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить.

«Главными достоинствами волейбола являются относительная простота применяемого инвентаря, места для проведения игры и, собственно, самих правил игры»¹⁵.

«Осуществление намеченной в "Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы" программы в области развития физической культуры требует дальнейшего улучшения работы школ и внешкольных учреждений, повышения качества учебно-воспитательного процесса в спортивных секциях и кружках»¹⁶.

Педагогический эксперимент был осуществлен на базе МОУ СОШ №2 г. Хвалынска Саратовской области.

Чтобы определить степень влияния занятий волейболом на здоровье детей среднего школьного возраста, были сформированы две группы испытуемых. Первую – контрольную – группу составили учащиеся-юноши 7 «А» класса, которые обучались волейболу на уроках физической культуры. Вторая – экспериментальная – группа состояла из учеников 7-х классов, которые во внеурочное время посещали секцию по волейболу. Количество испытуемых в обеих группах – по 10 человек.

Учебно-тренировочный и учебно-воспитательный процесс в обеих группах строился в соответствии с учебными программами и графиком

учебного процесса. Занятия по волейболу проводились 2 раза в неделю общей продолжительностью 90 минут.

Педагогическое исследование проходило в два этапа:

1. На первом этапе (с 26.11.2016 по 26.12.2016 г.) проводился анализ литературных данных по следующим вопросам: факторы, определяющие здоровье человека; влияние волейбола на здоровье детей школьного возраста, также была представлена методика занятий волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья. Помимо этого на данном этапе были определены исходные показатели физического развития и двигательной подготовленности представителей испытуемых групп. На их основании определены методики занятий волейболом во внеурочное время и организационные вопросы.
2. На втором этапе (с 26.12.2016 г. по 17.04.2017 г.) было осуществлено педагогическое наблюдение за учебно-воспитательный и тренировочным процессом представителей контрольной и экспериментальной групп. На данном этапе проходило тестирование школьников, после чего проводилась математическая обработка полученных результатов исследования.

Для решения задач, которые были поставлены нами в данном исследовании, мы использовали следующие методы научной работы:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных данных.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математическая обработка полученных результатов исследования.

Перечисленные методы исследования позволяют провести тщательный анализ состояния исследуемой проблемы, анализировать динамику

физического развития школьников, в частности, изменения уровня развития двигательных навыков и физических качеств.

Педагогическое наблюдение за учащимися 7-х классов проводилось на занятиях в секции по волейболу и на уроках физической культуры. Это позволило оценить структуру и содержание учебно-тренировочных занятий и урока физической культуры.

Тестирования были направлены на оценку уровня физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп. Для этого мы применили спортивно-контрольные испытания на определение быстроты, выносливости, силы, координации, скоростно-силовых качеств школьников:

1. Бег на дистанцию 30 метров.
2. Шестиминутный бег.
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине.
4. Челночный бег 3 раза по 10 метров.
5. Прыжок в длину с места.

Применяемые тестирования соответствовали следующим требованиям:

- общедоступность;
- простота использования;
- объективность в оценке;
- разносторонность и интерес, которые они вызывают у школьников.

В процессе исследования педагогическое тестирование проводилось 2 раза. Первый раз для определения исходного уровня физической подготовленности испытуемых, а второй – для определения динамики исследуемых показателей и выявления степени влияния занятий волейболом на укрепление здоровья учащихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное педагогическое исследование позволило сделать следующие заключения:

1. Анализ научно-методическую литературы по проблеме исследования позволил определить современные тенденции в развитии теории и практики спортивной подготовки юных волейболистов. Анализ литературных данных проводился по следующим интересующим нас вопросам: факторы, определяющие здоровье человека; влияние волейбола на здоровье детей школьного возраста, также была представлена методика занятий волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья.

Полученные в процессе анализа литературы данные позволили дать ответы на следующие интересующие нас вопросы:

- особенности организации, содержание и структура тренировочного процесса в секции волейбола;
- место и значение занятий волейболом и их влияние на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

2. В процессе педагогического исследования была определена степень влияния занятий волейболом на здоровье школьников 7 классов, которые посещали уроки физической культуры или школьную секцию по волейболу. Анализ показал, что занятия волейболом могут использоваться для оздоровления школьников разного возраста, так как существенно влияют на их двигательную деятельность. К концу исследования двигательная активность учащихся возросла в 1,2 раза.

3. С помощью эксперимента мы доказали положительное воздействие занятий волейболом на организм учащихся среднего школьного возраста, как средства повышения двигательной активности. По результатам исследования произошло увеличение тестируемых показателей двигательной подготовленности учащихся экспериментальной группы, которые посещали спортивную секцию по волейболу.

В представленной группе произошли следующие улучшения результатов:

- бег на дистанцию 30 метров – на 13%;
- шестиминутный бег – на 14,3%;
- подтягивание из виса на высокой перекладине – на 50%;
- челночный бег 3 раза по 10 метров – на 6,1%;
- прыжок в длину с места – на 7,7%.

Приведенные данные показателей прироста результата позволяют утверждать, что среднее значение данного показателя в контрольной группе составило 9,7%, а в экспериментальной группе оно составило 18%.