

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С  
МЯЧОМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ  
СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Михайлова Анатолия Васильевича

**Научный руководитель**  
Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

И.А. Глазырина

подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

В.Н. Мишагин

подпись, дата

Саратов 2019

**Актуальность исследования.** Волейбол как атлетическая игра предъявляет очень высокие требования к двигательному процессу занимающегося и его функциональному состоянию. Игру, продолжительностью до 2,5 часов, отличает множество технических действий, внезапных перемещений, прыжков и падений. Поэтому от волейболиста требуется всестороннее развитие всех физических качеств. Волейбол, как спортивная игра, характеризуется очень высокой зрительностью, интеллектуальностью и насыщенностью.

Для юных волейболистов физически совершенствоваться возможно только при условиях учета анатомо-физиологических особенностей организма, постоянному и системному использованию способов, форм и методов физического воспитания. Для решения задач, возникших в процессе игры, в тренировочном процессе необходимо учитывать скоростные, скоростно-силовые и координационные способности, для того, чтобы правильно совершенствовать точность движений, обуславливающих ловкость. Пластичность, саморегуляция и деятельность двигательного анализатора являются основой развития ловкости.

Задача волейбола - формировать двигательный навык и повышать уровень развития физических качеств.

Достижение и стремление к победе, приучает начинающих волейболистов к коллективному взаимодействию, взаимопомощи, воспитанию в себе чувства дружбы и партнерства. Во время игры волейболист должен подчинять свои интересы к интересам команды, но вместе с тем, он должен учиться проявлять себя.

В волейболе очень много сложных технических элементов. Существенное отличие волейбола- прямой кратковременный контакт с мячом, что бросок и захват при этом является невозможным. Сложностью игровых действий является запас технических приемов, применяемых в разных сочетаниях и условиях, которые требуют от игрока точность и разделение движений, быстрых переключений с одних форм движения на другие,

совершенно другого ритма, скорости, характера. Поэтому ловкость в волейболе имеет важное значение.

Развитие ловкости зависит от правильного выбора и умелого применения средств и методов.

Преподавателям необходимо расширять арсенал средств и методов развития физических качеств.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс по волейболу учащихся среднего школьного возраста.

**Предмет исследования:** методика применения специальных упражнений с мячом для развития ловкости учащихся среднего школьного возраста.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что использование специальных упражнений с мячом в процессе учебно-тренировочных занятий по волейболу будет содействовать уровню развития ловкости.

**Цель исследования:** изучить влияние методики использования специальных упражнений с мячом на развитие ловкости волейболистов среднего школьного возраста.

**Задачи исследования:**

1. Изучить способы определения уровня развития ловкости у учащихся среднего школьного возраста
2. Разработать методику специальных упражнений для развития ловкости учащихся среднего школьного возраста
3. Изучить эффективность разработанной методики развития ловкости учащихся среднего школьного возраста.

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.
2. Педагогический эксперимент.
3. Тестирование.
4. Математико-статистические методы

Исследовательская работа проводилась на базе МОУ СОШ №46 г. Саратова. В эксперименте приняли участие 12 учащихся среднего школьного возраста. Предварительно проводилось педагогическое наблюдение, для того чтобы правильно и грамотно сформировать контрольную и экспериментальную группу, опираясь на одинаковый уровень физической подготовленности и психической устойчивости. Мальчики, которых мы подобрали были одного возраста с приблизительно одинаковым уровнем физической подготовленности.

Исследования проводились на занятиях волейболом по учебному расписанию три раза в неделю (понедельник, среда, пятница с 16:30 до 18:00). В контрольную группу были определены учащиеся 7 «А» и 7 «В» классов, а в экспериментальную 7 «Б» и 7 «Г» классов. В течение первых двух занятий проводился констатирующий эксперимент, в который мы включили те упражнения, которые более всего подходили учащимся по их физической подготовленности. Начиная с третьего занятия, мы начали формирующий эксперимент. Контрольный эксперимент был проведён на последнем занятии в марте 2019 г.

В эксперименте принимали участие юноши, не имеющие разряды и квалификации, занимающиеся волейболом в спортивной секции школы. Возраст учащихся 13-14 лет.

В сентябре 2018 года нами были проведены контрольно-измерительные испытания по выявлению уровня развития ловкости волейболистов среднего школьного возраста.

Для определения уровня развития ловкости учащихся среднего школьного возраста были подобраны следующие тесты:

Челночный бег 3 x 10 м в исходном положении лицом вперёд (сек.)

Оборудование: секундомеры; ровная дорожка 10 м, ограниченная двумя параллельными чертами; за каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см; два набивных мяча массой 2 кг.

Процедура тестирования: по команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты; когда он приготовился следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Необходимо следить, чтобы испытуемый не снижал темпа бега. Испытуемый имеет две попытки. В протокол заносится лучший результат. В забеге могут участвовать двое испытуемых.

Результат: время с точностью до десятой доли секунды.

Передача двумя руками снизу в стену за 30 сек. (кол-во раз)

Оборудование: волейбольный мяч.

Процедура тестирования. Испытуемый располагается на расстоянии 3м от стены и по сигналу выполняет передачи двумя руками снизу по средней траектории в стену.

Результат: количество передач.

Передача двумя руками сверху на точность (кол-во раз)

Оборудование: баскетбольный щит; волейбольный мяч.

Процедура тестирования. Испытуемый располагается на линии штрафного броска и выполняет 10 передач двумя руками сверху в прямоугольник над кольцом.

Результат: количество попаданий в прямоугольник.

Общие указания и замечания. Мяч подает помощник.

Комбинированный тест (кол.-во раз)

Оборудование: волейбольные мячи.

Процедура тестирования. Занимающийся, стоит в направлении сетки за линией подачи, из разных исходных положений, по свистку или цифре, занимающийся должен отразить мяч двумя руками сверху/снизу в определённую зону волейбольной площадки.

Применение игровых упражнений с мячом во время учебно-тренировочного процесса, должно служить увеличением работоспособности

юных волейболистов, позволять одновременно совершенствовать технико - тактическую подготовку. Путем постановки определенной задачи перед занимающимися (направить мяч в определенную зону, обыграть блокирующего, «закрыть» блоком нападающего игрока и т.п.) мы можем скоординировать действия, как команды, так и отдельного игрока. Повышение интенсивности выполнения данных упражнений следует только в том случае, если полученные умения и навыки спортсмен применяет до конца соревновательного периода.

На этапе формирующего эксперимента осуществлялась работа с экспериментальной группой для развития ловкости учащихся 7 «Б» и 7 «Г» классов в процессе занятий волейболом.

Исходя из поставленной задачи, для развития ловкости нами была разработана программа, включающая в себя комплекс упражнений, которые внедрялись в основную часть учебно-тренировочного занятия в период всего эксперимента.

Программа работы в экспериментальной группе Комплекс специальных упражнений для учащихся среднего школьного возраста №1

Передачи (индивидуально, в парах) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в прыжке), во время и после перемещений и остановок.

Передача мяча партнёру, нападающим ударом одной рукой.

Бег 92 м с изменением направления - к 6 точкам волейбольной площадки.

Ударное движение - бросок набивного мяча в пол.

Кувырок вперёд с выпрыгиванием вверх для постановки блока.

Передача мяча в парах снизу и сверху.

Внедрение специальных упражнений с мячом для развития ловкости учащихся среднего школьного возраста.

Учащиеся, которые занимаются волейболом уже не первый год, должны обладать высокими координационными способностями. Для того, чтобы развить ловкость у юных спортсменов, тренерами создаются и

разрабатываются специальные методики на основе данных с учебно-тренировочных занятий, товарищеских встреч и городских соревнований. Нетрудно понять, что развитие ловкости, является важнейшим аспектом, при котором в игре спортсменов реализует себя в полной мере.

В связи с этим, в нашей работе был проведен педагогический эксперимент по внедрению комплекса специальных упражнений №1, для развития ловкости в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов.

Исходя из полученных результатов нами была составлена таблица 1, со статистическими показателями результативности ловкости контрольной и экспериментальной групп до начала педагогического эксперимента по каждому из ранее применяемых тестов.

Таблица 1 - Показатели результативности волейболистов среднего школьного возраста во время констатирующего эксперимента

Статист. показат. X ± a	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	Передача двумя руками снизу в стену за 20 сек (раз)	Передача двумя руками сверху за 20 сек (раз)	Комбинированный тест (кол.-во)
КГ N=12	8,0±	22±	12±	27±0
ЭГ N=12	8,3±	20±	10±	25±
(P)	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,00

Наглядно результат констатирующего эксперимента можно увидеть на составленной нами диаграмме 1.

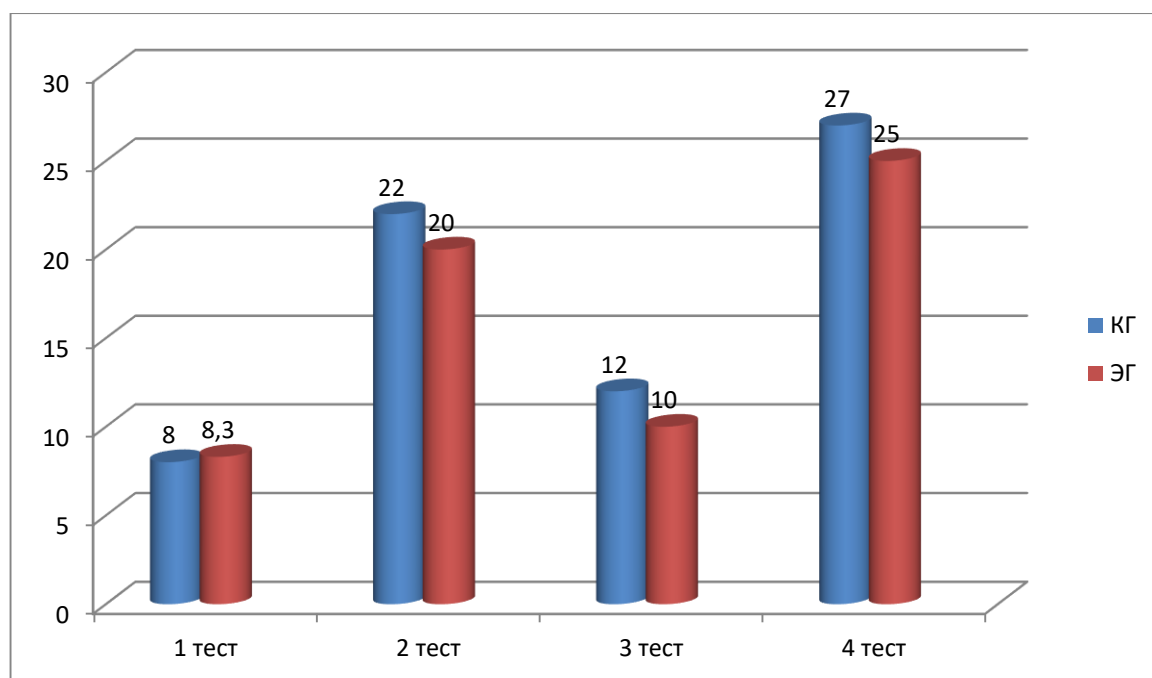


Диаграмма 1-Уровень физической подготовленности на этапе контрольного эксперимента.

Как видно из таблицы, контрольная и экспериментальная группы по основным средним показателям до педагогического эксперимента не имела сильных расхождений по выполнению. Это показало нам, что обе группы имели на начало педагогического эксперимента равный уровень развития ловкости.

В проделанной работе нас особо интересовал показатель передачи двумя руками сверху на точность  $12 \pm 1,5$  раз, и комбинированный тест  $27 \pm 0,0$ ; юные волейболисты контрольной группы показали следующие результаты -  $10 \pm 1,3$ ; и  $25 \pm 3,0$  соответственно, при  $P > 0,05$  и  $P > 0,001$ .

Вторым этапом эксперимента стало проведение контрольного эксперимента после применяемой методики для развития ловкости. Для его проведения были использованы описанные ранее тесты. Полученные результаты были математически обработаны до среднего результата и занесены в таблицу 2.

Таблица 2 - Показатели результативности волейболистов среднего школьного возраста вовремя контрольного эксперимента



Статис. Показат. $X \pm a$	Челночный бег 3 х 10 м (сек)	Передача двумя руками снизу в стену за 30 сек ( $p^{аз}$ )	Передача двумя руками сверху на тест (кол.-во точность (кол-раз.)	Комбинированный тест (кол.-во раз.)
КГ N=12	7,9±0,1	22,0±2,0	17±5,0	27±0,0
ЭГ N=12	5,4±2,9	24,0±4,0	14±4,0	28±3,0
(P)	P<0,05	P<0,05	<0,05	P>0,05

Исходя из результатов, которые мы видим в таблице 2 можно сказать:

Экспериментальная группа добилась лучших результатов за счёт того, что занимающиеся начали систематизировать свой процесс тренировок, старались интересоваться правильностью выполнения упражнения и собственного совершенствования.

Отточенность передачи мяча сверху и снизу стала перерастать в навык. Юные волейболисты стали обращать особое внимание постановки рук на блоке и приёму мяча после атакующего удара.

Волейболисты экспериментальной группы ставили перед собой цель не упускать мяч из вида и не обращать внимание на соперника, таким образом, концентрация внимания и показатель ловкости стал постепенно увеличиваться.

Исходя из показателей результативности во время контрольного эксперимента, мы составили диаграмму 2.

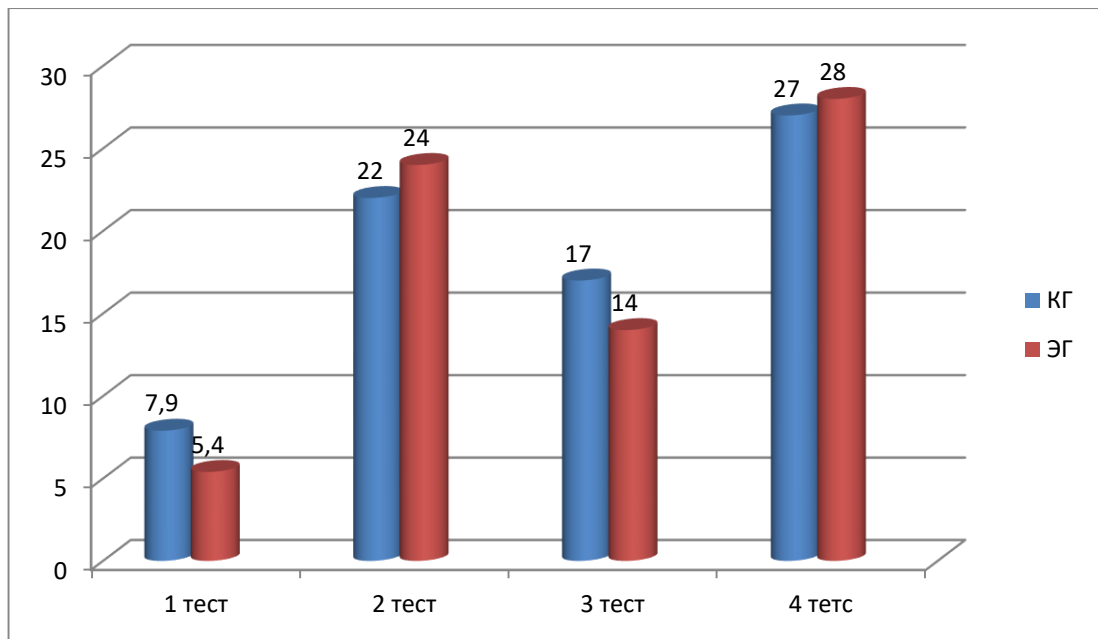


Диаграмма 2 – Уровень физической подготовленности на этапе контрольного эксперимента

Помимо разработанного методического комплекса тестов №1, для улучшения ловкости у волейболистов среднего школьного возраста, мы использовали комплекс круговой тренировки, указанный в приложении 4 на рисунке 3. Так же, помимо основного качества мы старались дать экспериментальной группе новые умения, которые можно было бы применять для подготовки организма к предстоящей работе - это мы показали в комплексе растяжки на рисунке 2 в приложении 3.

Таким образом, успех обучения и его длительность находятся в прямой зависимости от построения процесса обучения. Основой его являются закономерности педагогического процесса. В силу специфики волейбола для занимающихся создаются условия, которые находят свое применение в определенных условиях организации учебного процесса и соответствующих методах.

При повторном тестировании в двух группах было выявлено, что экспериментальная группа показала результаты выше по сравнению с контрольной группой. В контрольной группе результаты изменились незначительно, почти такие же, как при первом тестировании.

При повторном тестировании в двух группах мы выявили, что экспериментальная группа показала результаты выше, если сравнивать с результатами первоначального тестирования. В контрольной группе результаты остались почти такими же как при первом тестировании.

На основании полученных статически достоверных результатах (при  $P < 0,05$ ;  $P < 0,001$ ) была составлена таблица 3, на которой видно, что результаты экспериментальной группы во все тестах выше, чем результаты в контрольной группе. Исключение составляет количественное соотношение в комбинированном тесте. Сослаться мы можем на нестабильное эмоциональное состояние юных волейболистов при выполнении технического ряда приемов. Тем не менее, мы вправе считать, что комплекс специальных упражнений с мячом, который учащиеся выполняли на протяжении 7, дал положительный результат. На основании этого можно сделать вывод, что если использовать этот комплекс на протяжении более длительного времени, то произойдет значительный прирост показателя ловкости.

Для более точного представления о результатах проведенного эксперимента была подготовлена сводная таблица 3 с результатами, полученными в ходе работы.

Таблица 3 - Сводная таблица результатов волейболистов в результате педагогического эксперимента

Стати ст. Показат. $X \pm a$	Челно чный бег 3 10 м (сек)	Передача двумя руками снизу в стену за 30 сек ( $p^{аз}$ )	Передача двумя руками сверху на тест точность (кол- раз.)	Комбин ированный тест (кол-во раз.)
КГ	$7,9 \pm 0,$	$22,0 \pm$	$17,0 \pm$	$27,0 \pm$
ЭГ	$5,4 \pm 2,$	$24,0 \pm$	$14,0 \pm$	$28,0 \pm$
(P)	$P < 0,0$	$P < 0,05$	$< 0,05$	$P > 0,05$

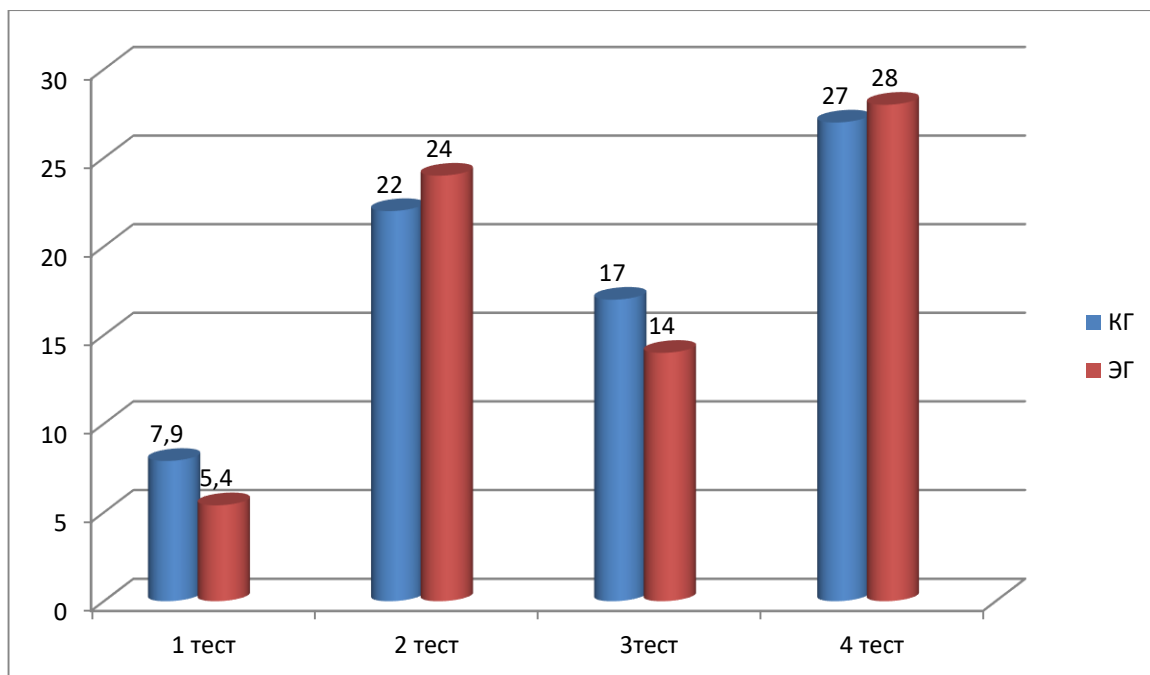


Диаграмма 3 - Диаграмма прироста показателей физической подготовленности волейболистов

Диаграмма 3, составленная по окончательным результатам, более наглядно демонстрирует выполненную работу. В экспериментальной группе в тестах: время, затрачиваемое на челночный бег 3x10 уменьшилось на 0,6 секунд, при выполнении передачи мяча двумя руками снизу количество раз увеличилось на 4, а при передаче мяча сверху на точность результативность повысилась на 2 раза, комбинированный тест показал улучшение на 3 секунды. В контрольной группе произошли незначительные изменения в передаче мяча сверху на точность, результат увеличился на 1.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив литературу по выбранной теме, можно прийти к выводу, что данная тема является актуальной на современном этапе.

Можно утверждать что, волейбол является наиболее доступным, следовательно, массовым средством физического развития и укрепления здоровья школьников, волейболом занимаются во всех регионах страны. Эта игра пользуется популярностью у учащихся школьного возраста.

Так же волейбол - игра, способствующая всестороннему развитию. Она развивает ловкость, гибкость, силу, выносливость, координацию движений.

Разнообразная двигательная деятельность на фоне растущего утомления требует проявления волевых качеств, необходимых в спортивной и повседневной жизни.

Волейбол используется как тренировочное средство представителями других видов спорта для развития основных двигательных качеств, так как по структуре игровая деятельность включает в себя разнообразные прыжки, перемещения, остановки, а также технико-тактические действия координационного характера.

Так же, благотворные эмоциональные особенности позволяют использовать как саму игру, так и отдельные элементы игры с мячом в качестве средства активного отдыха и укрепления своего здоровья.

Благодаря своей доступности и простоте выполнения большое значение в развитии ловкости учащихся среднего школьного возраста играет использование специальных упражнений волейболиста в процессе учебно-тренировочных занятий. Кроме большого влияния на развитие организма учащихся упражнения с мячом служат прекрасным средством укрепления здоровья, активного отдыха, имеют гигиеническое значение.

Специальные упражнения волейболиста - это физические упражнения, способствующие развитию физических качеств. Их можно использовать во всех разделах школьной программы и в любых видах спорта как средство общей физической и координационной подготовки школьников.

Специальные упражнения позволяют избирательно влиять на организм школьников, развивать и тренировать определенные двигательные качества, в широком диапазоне дозировать нагрузку. В условиях малоподвижного образа жизни помогают восполнить дефицит двигательной активности.

По анализу литературных источников и проведению экспериментальной работы можно сделать следующее заключение:

1. Гипотеза выпускной квалификационной работы доказана, так как специальные упражнения волейболиста повышают уровень ловкости учащихся среднего школьного возраста.

2. В результате применения на уроках физической культуры экспериментально разработанных специальных упражнений повысился уровень координационных способностей.

3. По результатам контрольного эксперимента наблюдается значительное улучшение показателей в тестовых заданиях у некоторых учащихся, что повлекло за собой изменения результативности развития ловкости в положительную сторону.

Обобщая вышеизложенное можно констатировать, что специальные упражнения способствуют эффективному совершенствованию способностей учащихся среднего школьного возраста. Их можно использовать во всех разделах школьной программы и в любых видах спорта как средство общей физической подготовки учащихся.

Выполнение специальных упражнений позволяет сохранить высокую степень сопряженности с основным соревновательным движением учащихся среднего школьного возраста, так же положительно влияет на повышение функциональных возможностей органов и систем организма.