

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«РОЛЬ ВОЛЕЙБОЛА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ
ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 521 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Трубко Сергея Александровича

Научный руководитель

Доцент

_____ Е.Н. Шпитальная
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат философских наук, доцент

_____ Р.С. Данилов
подпись, дата

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Возрастные, половые и индивидуальные особенности человека определяют не только границы его функциональных возможностей, но и степень приспособления организма к условиям окружающей среды, её физическим и социальным воздействиям, которые характеризуют уровень его здоровья.

Определение понятия «здоровье», сформированное в Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), гласит: «Здоровье это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов или болезней». (*Устав Всемирной организации здравоохранения*). При этом под физическим здоровьем понимают и совершенство саморегуляции функций организма, и оптимальное протекание физиологических процессов и максимальную адаптацию к различным факторам внешней среды. *Психическое здоровье* предполагает не только гармонию психических процессов и функций, но и преодоление болезни. *Социальное здоровье* отражает меру социальной активности и деятельного отношения человека к миру, к его социальной востребованности (*Выготский, Л.С. Педагогическая психология: учебник. М.: Издат-во «Просвещение». 2000, стр. 78*).

Проблема охраны и укрепления здоровья детей с каждым разом выходит на новый уровень и поэтому значительно увеличивается роль школы и семьи в решении данной проблемы.

С каждым годом, к большому сожалению, в России ухудшаются практически все демографические показатели, и, особенно, тревожит значительное ухудшение состояния здоровья детей. Число абсолютно здоровых детей и подростков составляет по стране небольшое количество процентов, а увеличилось за последние годы количество школьников, имеющих какие-либо хронические заболевания. К окончанию школы больше половины функциональных расстройств переходят в стойкую хроническую патологию. Педиатры сообщают: до 80% современных детей рождаются физиологически незрелыми, что резко снижает уровень их

адаптационных возможностей и увеличивает вероятность заболеваний. На наш взгляд, более половины детей не занимаются физкультурой, не говоря уже о спорте, а многие имеют избыточный вес.

В связи с вышесказанным, важным показателем уровня здоровья учащихся является физическое развитие, т.е. совокупность морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих процесс его роста и развития (Сенюшкина, Л.Н. *Проблемы укрепления здоровья детей средствами физического воспитания. /Л.Н. Сенюшкина. Здоровье и образование: материалы научно-практ. конференции. Саратов, СГПИ. 1997, стр.79).*

Спортивные игры это универсальное средство физического воспитания для всех категорий населения страны, ибо способствуют эмоциональному и разностороннему воздействию на организм человека. Спортивные игры широко используются в общеобразовательных школах, колледжах, высших учебных заведениях, а для повышения спортивного мастерства - в детских спортивных школах. Занятия спортивными играми способствуют укреплению здоровья, формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, воспитанию основных физических качеств (Ж.К.Холодов. *Теория и методика физического воспитания и спорта: глава «Формы организации физического воспитания школьников, М., Изд. Центр «Академия- 2000, стр.206)*

Среди разнообразия спортивных игр есть и игра в волейбол. Она характеризуется не только доступностью (играют от молодого до пожилого возраста), но и благотворным влиянием на развитие, прежде всего, основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключение), а также воспитанию физических качеств, что имеет исключительное значение, особенно, в школьном возрасте. Занятия волейболом благоприятно влияют на организм детей, а именно на сердечно-сосудистую систему, дыхательную, центральную нервную систему, которая регулирует работу всех органов. Но, не надо забывать, что все занятия должны проходить при контроле и постепенном увеличении нагрузки и только в этом случае могут

происходить соответствующие изменения деятельности органов кровообращения, дыхания и т.д., создаются условия и для повышения спортивного мастерства, и для укрепления здоровья.

Актуальность проблемы состоит в том, что в настоящее время многие дети не занимаются спортом вообще. Это происходит из-за низкого уровня занятий в школах по физкультуре, из-за не знания роли волейбола для здоровья, из-за родителей, которые против спорта, думая, что это принесёт вред здоровью ребёнка, тем самым усугубляя положение и т.д. Поэтому такие дети часто болеют и уровень их здоровья постоянно снижается.

Объектом исследования является процесс формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения средствами волейбола.

Предметом исследования является методика организации занятий по волейболу путем подбора специальных упражнений.

Целью исследования является изучение влияния занятий волейболом на здоровье детей 11-12 лет.

Задачи;

1. Изучить состояние вопроса по проблеме исследования.
2. Выявить влияние занятий волейболом на здоровье школьников.
3. Экспериментально обосновать влияние занятий волейболом на организм детей 10-12 лет как средство повышения двигательной активности.

Гипотеза исследования заключается в том, что благодаря занятиям волейболом у детей развивается опорно-двигательный аппарат, укрепляется дыхательная, сердечно-сосудистая, мышечная и другие системы организма.

Практическое значение исследовательской работы состоит в том, что её результаты дают материал для практического решения вопросов физического воспитания школьников, приобщению их к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом и поиска новых эффективных путей физкультурно-спортивной работы с детьми.

Основное содержание работы

Исследование проводилось в спортивном зале в МОУ СОШ №94 г. Саратова с 01.04.2018г. по 01.06.2018г. и с 01.10.2018г. по 01.12.2018г.

Планирование учебного материала осуществлялось на основе учебной программы для общеобразовательных школ и внешкольных учреждений Министерства образования РФ.

Мы исходили из двухразовых тренировочных занятий в неделю по 90 минут, которые строились в соответствии с графиком учебного процесса и теми задачами, которые преподаватель должен решить в учебно-тренировочном процессе.

Для определения эффективности занятий волейболом были сформированы две группы мальчиков: первая - учащиеся 6 «А» класса, посещающие только уроки физической культуры, вторая - учащиеся 6 классов, которые посещали уроки физической культуры и секционные занятия. В каждой группе по 10 человек. Вторая группа, помимо тренировочных занятий неоднократно посещала занятия в Фитнес-Клубе по пляжному волейболу в закрытом помещении (а летом на открытом воздухе).

Наша работа проходила в два этапа:

Первый этап (01.04.2018 г. - 01.08.2018 г.) - анализ научно-методической литературы, школьной программы по физическому воспитанию; затем - определение физической подготовленности учеников; составление плана тренировочной работы (подборка тестовых упражнений для контрольных заданий).

Второй этап (01.09.2018г. - 01.12.2018г.) – мы проводили педагогические наблюдения на урочных и секционных занятиях, анкетирование и тестирование участников эксперимента, а также обработка и анализ полученных результатов.

Все перечисленные задачи в нашем исследовании требовали разнообразных средств и методов, по которым мы смогли бы говорить о состоянии данной проблемы, об изменениях в физическом развитии

школьников, об обучении двигательным навыкам.

Решение задач, поставленных в нашей работе, осуществлялось следующими методами:

1. *Метод теоретического анализа и обобщения литературы:*

- анализ научно-методической литературы;
- анализ школьной программы;
- анализ медицинских карт учащихся.

2. *Методы педагогического обследования:*

- педагогические наблюдения;
- анкетирование;
- контрольные тесты.

2. *Экспериментальные методы:*

- поисковый эксперимент;
- констатирующий эксперимент.

3. *Метод математической обработки материала.*

В процессе исследования изучались литературные источники по данной проблеме, особенно, литература по основам теории и методике физического воспитания, анатомии, физиологии спорта, педагогики и психологии. Были изучены вопросы по проведению научного эксперимента (*Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. /Ю.Д. Железняк. М.: Изд-во «Академия», 2007, 89*). Информация, полученная в результате изучения литературы, её анализ и обобщение помогли дать ответ на *вопросы по теме исследования:*

– организация тренировочного процесса во внеурочное время, его содержание и направленность;

– место и значение занятий волейболом в школьной секции, влияние занятий спортом на сохранение и укрепление здоровья.

Педагогические наблюдения проводились непосредственно в условиях тренировочных занятий и на уроке физической культуры. Это позволило нам оценить структуру урока физической культуры и содержание учебно-

тренировочных занятий во внеурочное время.

Анкетирование позволило конкретизировать исследуемую проблему и определить полную картину о том, как школьники относятся к занятиям спортом и знают ли они, как влияют занятия физической культурой для и укрепления и сохранения здоровья. [Смотри приложение 3]

Контрольные испытания позволили оценить уровень физической подготовленности участников эксперимента.

С целью выявления уровня развития физической подготовленности у школьников были предложены следующие контрольные тесты: на быстроту, выносливость, координационные и скоростно-силовые способности.

В методике проведения контрольных тестов мы руководствовались общими положениями: доступность, простота, объективность в оценке, условия проведения тестов, одинаковых для всех испытуемых (в дни и часы урочных и секционных занятий, в условиях спортивного зала и школьного стадиона) (*Железняк, Ю.Д. Контрольные испытания: учеб. пособие по ОНМД. /Ю.Д. Железняк. М.: Изд-во «Академия», 2013, стр. 86).*

Организация и проведение тестов осуществлялись по общепринятой методике (*В.И. Лях, 1998; Б.А. Ашмарин, 1978*): контрольным испытанием на быстроту был бег на 30 м, на выносливость - 6-минутный бег, на силу - подтягивание на высокой перекладине, на координацию - челночный бег 3x10 м, на скоростно-силовые способности - прыжок в длину с места.

На первом этапе исследования испытуемые контрольной и экспериментальной групп прошли медицинское обследование. Все ребята по медицинским показателям относятся к основной медицинской группе.

Полученные результаты обрабатывались и анализировались по общепринятой методике П.К. Петрова с определением основных параметров:

Л - лучший результат;

Х - худший результат;

Р - разница между лучшим и худшим результатами;

К - коэффициент;

М - средняя арифметическая величина;

5 - стандартное отклонение;

t - ошибка средней арифметической величины.

Обе группы, участвующих в эксперименте, практически не отличались друг от друга, о чём свидетельствуют показатели физического развития

Просматривая медицинские карты, можно отметить, что средний показатель роста у мальчиков контрольной группы составил $152 \pm 2,1$ см, в экспериментальной группе — $152 \pm 1,8$ см.

Средний показатель массы веса тела составил в контрольной группе - $40,5 \pm 2,2$ кг, в экспериментальной группе - $38,7 \pm 1,5$ кг.

На наш взгляд, большой разницы в физическом развитии детей обеих групп нет.

В таблице 4 представлены результаты двигательной подготовленности контрольной и экспериментальной групп. – первый этап.

Надо отметить, что школьники обеих групп с большим удовольствием принимали участие в данном эксперименте.

По данным результатов можно сказать, что уровень развития физических качеств мальчиков 11-12 лет - средний и в обеих группах нет значительных различий в показателях:

Бег на 30 м - средний результат и в контрольной и экспериментальной группах одинаков - $5,2 \pm 0,1$; средний результат на выносливость показал незначительную разницу: в контрольной группе - $1230 \pm 32,5$ м, в экспериментальной группе - $1225 \pm 27,1$ м.

Нет особых различий и в других проведенных тестах: средний показатель силовых способностей (подтягивание) в контрольной группе - $5,2 \pm 0,8$ раз, в экспериментальной группе - $5,3 \pm 0,9$ раз. Средний показатель на координацию (челночный бег) - в контрольной и экспериментальной группах одинаков; средний показатель скоростно-силовых способностей (прыжки в длину с места) - в контрольной группе - $176 \pm 5,9$ см, в

экспериментальной группе $-177 \pm 5,2$ см.

По данным медицинских карт, взятых после проведения эксперимента, мы увидели, что заболеваемость в экспериментальной группе острыми респираторно-вирусными инфекциями снизилась почти на 30 %, в контрольной группе - на 5 %.

Помимо научного эксперимента, в экспериментальной группе было проведено анкетирование учащихся. Результаты анкетирования (анонимные) показали, что у детей достаточно хорошее понимание необходимости занятий физической культурой и спортом, укрепить и сохранить здоровье и по их мнению, именно занятия волейболом способствуют и настроению и желанию улучшать свои спортивные результаты.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании проведённой работы с учащимися школы, анализа литературы и произведённых расчётов можно сделать следующие выводы:

1. Проведенный эксперимент позволяет нам утверждать, что проблема здоровья детей школьного возраста является актуальной и волнует педагогов, врачей, организаторов физкультурно-оздоровительной работы;
2. Можно смело утверждать, что у детей школьного возраста имеются проблемы со здоровьем не только от большой учебной нагрузки, но главное с уменьшением двигательной активности и недостаточной организации физкультурно-оздоровительной работы и других факторов;
3. Наш опыт работы в школе позволяет утверждать, что волейбол как вид спорта может быть использован и в оздоровительной работе;
4. Анализ литературы и практический опыт позволяют утверждать, что занятия волейболом могут существенно влиять на двигательную активность школьников, что мы и показали в своем исследовании.

5.Проведённое исследование показало увеличение показателей двигательной подготовленности у школьников экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой. В беге на 30 м результаты увеличились: в экспериментальной группе на 11%, в контрольной – на 4%; по результатам общей выносливости в экспериментальной группе - на 14%, в контрольной – на 2%; по результатам в скоростно-силовых показателях в экспериментальной группе - на 12%, в контрольной – на 3%;

6.Проведённое исследование позволяет утверждать, что в условиях города, рабочего поселка, деревни и т. д. занятия волейболом могут служить средством и сохранения и укрепления здоровья.