

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
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 НА ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

---

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

### **АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 4 курса 344 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
психолого-педагогического факультета

---

наименование факультета, института, колледжа

**Перфильевой Маргариты Олеговны**

---

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2021

## ВВЕДЕНИЕ

Игра волейбол – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического воспитания. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах, и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, физической силы, проявления смелости и сообразительности.

Современный волейбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и защите. Умение быстро реагировать на постоянно меняющуюся игровую ситуацию, правильно и качественно обрабатывать летящий мяч с высокой скоростью мяча, быстро переходить от одних действий к другим, имеет большое значение в волейболе и значительной степени влияет на конечный результат игры. В спортивных играх комплекс этих умений объединяется понятием «специальная ловкость».

Проблемой является недостаточная координационная подготовка юных волейболистов и требует научного и практического подхода при изучении не только динамики данного физического качества, его структуры, но и методики воспитания в зависимости от возраста и пола.

**Цель исследования:** раскрыть методические подходы воспитания ловкости на занятиях волейболом с помощью комплекса упражнений.

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

**Предмет исследования** – воспитание ловкости на занятиях волейболом в подростковом возрасте.

**Задачи исследования:**

- Дать характеристику ловкости как физического качества и условий воспитания на занятиях волейболом.
- Подобрать диагностический инструментарий для оценки ловкости на занятиях волейболом.
- Составить комплекс подвижных игр для воспитания ловкости у подростков на занятиях волейболом.

Для решения исследовательских задач были использованы методы: анализ научно-методической литературы по теме исследования, педагогическое моделирование, эксперимент, наблюдение, математические методы обработки статистических данных, обобщение результатов.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические аспекты воспитания ловкости на занятиях волейболом» и «Методические аспекты воспитания гибкости на занятиях волейболом», выводов по главам, заключения и списка использованных источников.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Теоретические аспекты воспитания ловкости на занятиях волейболом»** изучены и проанализированы понятие и основные характеристики ловкости волейболистов, условия воспитания ловкости.

Ловкость – это способность управлять своими движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость в волейболе проявляется при выполнении всех технико-тактических действий и тесно связана с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью.

Ловкость в волейболе условно делится на акробатическую (двигательные действия в нападении, при блокировании, при вторых

передачах в прыжке) и игровую (умение предвидеть продолжение действия).

Составляющими ловкости волейболиста являются:

- координация движений – способность выполнять двигательные действия, соразмеряя их во времени, в пространстве и по условию (от координации движений зависят быстрота, точность и своевременность выполнения технического приема);

- быстрота и точность действий – от них зависит результативность всей игры (выполнить технический прием правильно – значит выполнить его быстро и точно); точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием быстроты и зависит от подвижности нервных процессов;

- способность распределять и переключать внимание - функция, которая обеспечивается суммарной деятельностью анализаторов и подвижностью нервных процессов;

- устойчивость вестибулярных реакций - непереносимое проявление ловкости в игре, которая изобилует падениями, ускорениями, рывками, прыжками, внезапными остановками; чрезмерное возбуждение вестибулярного аппарата (анализатора) вызывает снижение работоспособности других (зрительного, кожного), что уменьшает точность движений, в результате чего появляются ошибки в технике и тактике игры.

Высокая подвижность нервных процессов при проявлении ловкости дает возможность волейболисту ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях, быстро переходить от одних действий к другим.

Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита у волейболиста способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела.

В развитии ловкости у юных волейболистов особое значение придают психологической подготовке.

Начинается такая подготовка с ее планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а

также состояние в настоящее время, заранее подбирает средство повышения или понижение психического напряжения последних тренировок при общей тенденции к снижению напряжения в последние дни перед соревнованием.

Тренер использует вербальные (словесные) психолого-педагогические средства гетерорегуляции (воздействия на спортсмена со стороны). Среди них выделяла следующее:

1. Создание внутренних психических опор. Этот прием применяется в последних тренировочных микроциклах, он наиболее эффективен по отношению к чувствительным, эмоционально реактивным, неуравновешенным спортсменам.

2. Сублимация. Прием заключается в искусственном вытеснении одного настроения другим благодаря изменению мотивации, переориентировке в отношении решаемых в игре задач. Особенно нуждаются в сублимации спортсмены со слабой нервной системой или потерявшие веру в свои возможности вследствие спортивных или житейских неудач и травм.

4. Десенсибилизация. Моделируются неблагоприятные психические состояния в игре (рекомендуется применять за один - два дня до ответственной игры). После релаксации спортсмен мысленно проигрывает неблагоприятные ситуации, бывшие реально в других играх, лучше всего с тем соперником, с которым предстоит играть.

5. Деактуализация. Заключается в искусственном занижении силы соперника в предстоящей игре. Выделяют прямую деактуализацию, когда показываются реальные слабости соперника, и косвенную, когда намеренно выделяются те сильные стороны конкретного спортсмена или всей команды, которым сопернику нечего противопоставить.

Итак, воспитание ловкости волейболиста – это совершенствование координации движений, а главное – способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владение своим телом в безупорном положении.

**Во второй главе «Методические аспекты воспитания гибкости на**

**занятиях волейболом»** представлено педагогическое исследование, которое проходило с сентября 2020 г. по апрель 2021 г. на базе МОУ «Лицей в г. Балашове». В исследовании участвовало 12 учащихся 12-15 лет, которые посещали спортивную секцию по волейболу два раза в неделю на протяжении двух лет.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе (сентябрь 2020 года) проходило изучение научно-методической литературы по теме исследования и разработке методики исследования. Накоплен материал для изучения, анализа и обобщения проблематики.

На втором этапе (октябрь 2020 г.) проводился констатирующий эксперимент для оценки ловкости у подростков.

На третьем этапе (ноябрь 2020 г. – апрель 2021 г.) апробировался комплекс подвижных игр для воспитания ловкости у подростков на занятиях волейболом. Проанализированы и обобщены полученные результаты, сформулированы выводы.

Для оценки ловкости на занятиях волейболом нами использовались тесты, которые рекомендованы в спортивных школах в секции «Волейбол» для младшей группы:

– **тест на сохранение равновесия:**

Проба Ромберга – заключается в стойке на одной ноге, подошва второй ноги касается колена опорной, руки вперед – в стороны, глаза закрыты. Норма удержания равновесия – не менее 30 секунд

– **тест для оценки способности к ориентации в пространстве:**

Ходьба к цели с закрытыми глазами на расстояние 5 – 30 м в коридоре шириной 1 – 3 м. Время не регламентируется. Обследуемый останавливается самостоятельно. Регистрируется расстояние от ближайшей ноги до центра круга (диаметром 50 – 100 см), проба повторяется 3 – 5 раз. В расчет принимается средний результат.

– **тесты для комплексной оценки координационных способностей:**

1. Бег с перенесением кубиков 4 x 9 м. Результат теста оценивается по таблице 1.

Таблица 1. – Оценка координационных способностей по результатам челночного бега 4 x 9 м, с

Оценка	Мальчики	Девочки
	Челночный бег 4 x 9 м, с	Челночный бег 4 x 9 м, с
удовлетворительно	9,7	11,1
хорошо	9,2	10,5
отлично	8,8	10,2

– **передача мяча двумя руками снизу в стену за 30 сек. (кол–во раз)**

Оборудование: волейбольный мяч.

Процедура тестирования: испытуемый располагается на расстоянии 3 м от стены и по сигналу выполняет передачи двумя руками снизу по средней траектории в стену. Результат: количество передач.

– **передача мяча 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 в прямоугольник над кольцом. Результат: количество попаданий в прямоугольник. Общие указания и замечания: мяч подает помощник.

Достоверность различия результатов тестовых упражнений исходного и заключительного тестирования определялось с помощью критерия знаков по общепринятой методике с 5% уровнем значимости.

Предлагаемый комплекс упражнений рассчитан на учебный год – 34 недели. На каждом занятии по волейболу отводилось примерно 10-12 минут на воспитание ловкости (в виде разминки), 40-50 минут на технику и тактику и 20-30 минут на учебные игры. Исходя из задач тренировочного занятия подготовленности занимающихся, тренер при необходимости может варьировать отведенным (на занятие) на ту или иную подготовку временем. В состав комплекса игровых упражнений вошли:

- для совершенствования перемещений;
- для совершенствования приёма, передачи и подачи мяча;
- сочетание изученных приемов игры в волейбол;
- эстафеты с элементами волейбола;
- учебные игры с элементами волейбола.

Остальное время тренировки отводилось на совершенствование техники и тактики, а также учебные игры. Основным показателем воспитания ловкости у подростков во время эксперимента являлся их результат из выбранных нами упражнений.

Для определения уровня развития ловкости у подростков 12-15 лет были проведены контрольные упражнения в октябре 2020 года. Результаты исходного тестирования представлены в таблице 2. В конце педагогического эксперимента (апрель 2021 г.) было проведено итоговое тестирование у обучающихся, занимающихся волейболом. Результаты тестирования представлены в таблице 2. Оценивая полученные результаты в процессе обучения упражнений, направленных на повышение уровня воспитания ловкости (Таблица 2) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Таблица 2. – Результаты экспериментальной работы

№ испытуемого	Контрольные испытания														
	Проба Ромберга		Δ%	Способность к ориентации в пространстве, см		Δ%	Челночный бег 4x9 м, с		Δ%	Передача сверху, кол-во раз		Δ%	Передача снизу, кол-во раз за 30 с		Δ%
	до	после		до	после		до	после		до	после		до	после	
1	28	30	7	100	70	30	9,0	8,9	1	4	6	50	15	17	13
2	33	35	6	110	60	45	8,8	8,7	1	3	6	100	13	18	38
3	27	30	11	115	85	26	9,1	9,1	0	5	6	20	14	16	14
4	30	31	3	105	90	14	9,4	9,2	2	4	7	75	15	18	20
5	29	33	14	120	85	29	9,5	9,3	2	3	6	100	13	17	31



6	26	29	12	100	75	25	9,2	9,1	1	4	6	50	15	17	13
7	31	33	6	115	90	22	9,0	9,0	0	5	5	0	14	17	21
8	28	35	25	130	100	23	9,1	9,1	0	4	7	75	15	16	7
9	29	30	3	95	80	16	9,2	9,0	2	4	6	50	14	18	29
10	27	31	15	105	80	24	10,3	10,3	0	4	5	25	14	17	21
11	28	37	32	120	85	29	10,2	10,1	1	5	5	0	14	15	7
12	29	33	14	115	90	22	10,6	10,4	2	3	6	100	15	16	7
$\bar{X}$	28,75	32,25	12	110,8	82,5	25	9,4	9,3	1	4,0	5,9	53,7	14,3	16,8	18,4
$\sigma$	$\pm 2,15$	$\pm 2,45$		$\pm 10,7$	$\pm 12,3$		$\pm 0,6$	$\pm 0,5$		$\pm 0,6$	$\pm 0,6$		$\pm 0,6$	$\pm 0,9$	
P	<0,05			<0,05			<0,05			<0,05			<0,05		

Для удобства восприятия полученных результатов представляется динамика результатов экспериментальной работы (Таблица 3).

Таблица 3. Динамика результатов экспериментальной работы

Контрольные испытания	До эксперимента	После эксперимента	$\Delta$ , абс.	%
Проба Ромберга, с	28,75 $\pm$ 2,15	32,25 $\pm$ 2,45	3,5	12
Способность к ориентации в пространстве, см	110,8 $\pm$ 10,7	82,5 $\pm$ 12,3	28,3	25
Челночный бег 4x9 м, с	9,4 $\pm$ 0,6	9,3 $\pm$ 0,5	0,1	1
Передача сверху, кол-во раз	4,0 $\pm$ 0,6	5,9 $\pm$ 0,6	1,9	53,7
Передача снизу, кол-во раз за 30 с	14,3 $\pm$ 0,6	16,8 $\pm$ 0,9	2,5	18,4

Все подростки во время тренировочного процесса с желанием участвовали в игровых заданиях, внимательно относились к замечаниям в исполнении упражнений и не пропускали занятий.

Наиболее выраженный положительный эффект определен в передаче мяча двумя руками сверху на точность. В этом упражнении среднегрупповые результаты были улучшены на 1,9 единиц измерения (53,7%,  $P < 0,05$ ). При рациональном режиме тренировочного процесса кроме показателей физической подготовленности меняются результаты технической подготовки.

Менее выраженный положительный эффект наблюдался в тесте для оценки способности к ориентации в пространстве. В этом упражнении среднегрупповые результаты были улучшены на 28,3 единиц измерения (25%,  $P < 0,05$ ). Также – в передаче мяча двумя руками снизу в стену за 30 секунд – на 2,5 единиц измерения (18,4%,  $P < 0,05$ ).

Наименьший положительный эффект от выполненной тренировочной программы по воспитанию ловкости наблюдался в беге с перенесением кубиков 4x9 м. Среднегрупповой результат в этом упражнении был улучшен на 0,1 единиц измерения (1,0%,  $P < 0,05$ ).

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Волейбол является наиболее доступным, следовательно, массовым средством физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения, волейболом занимаются во всех регионах страны. Эта игра пользуется популярностью у людей различного возраста, от детей до людей пожилого возраста.

Волейбол – игра, способствующая всестороннему развитию. Она развивает ловкость, гибкость, силу, выносливость, координацию движений. Во время игры интенсивность нагрузки меняется от малой до максимальной и протекает в различных зонах энергообеспечения организма (аэробной, аэробно–анаэробной и анаэробной), что способствует повышению уровня функциональных возможностей занимающегося. Разнообразная двигательная деятельность на фоне растущего утомления требует проявления волевых качеств, необходимых в спортивной и повседневной жизни.

В основе игры в волейбол лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью – победа над соперником. Стремление к достижению победы приучает волейболистов к коллективным действиям, взаимовыручке, воспитывает чувство дружбы и партнерства. Во время игры любой игрок может проявить себя, но вместе с тем он должен уметь подчинить свои интересы интересам команды, партнерам.

В волейбол играют в самых различных климатических и метеорологических условиях, что способствует физической закалке, повышению сопротивляемости организма и устойчивости его к различным заболеваниям.

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 скоростно - силового характера.

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

Ловкость определяется как, во – первых, способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и, во – вторых, способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановки.

Известный специалист по изучению ловкости Ю. Д. Железняк отмечает, что «ловкость – это не навык и не совокупность каких-либо навыков, ловкость – это качество или способность, которая определяет отношение нашей нервной системы к навыкам. От степени двигательной ловкости зависит, насколько быстро и успешно сможет сформироваться у человека тот или иной двигательный навык и насколько высокого совершенствования он сумеет достигнуть».

Можно выделить следующие условия проявления ловкости:

- стандартные (привычные условия);
- непривычные, но заранее установленные условия (характерные для формирования новых двигательных навыков и совершенствования психомоторных умений на базе имеющихся навыков и знаний);
- вероятностные условия (связанные с наличием альтернативной или временной неопределённости в ситуациях, а также с ограничением времени принятия решения и его осуществления);
- неожиданные ситуации (экстремальные или аварийные).

Оценивая полученные результаты в процессе обучения упражнений, направленных на повышение уровня воспитания ловкости при сравнении

показателей, начала и конца педагогического эксперимента, наблюдалось повышение результатов по всем показателям.

В целом в ходе экспериментальной работы у обучающихся улучшались изменения в результатах. Многие занимающиеся исполняли все задания внимательно и старательно, проявляя интерес к ним, на все замечания реагировали спокойно и старались исправить все свои недочеты и ошибки. Судя по полученным результатам сразу стало очевидно, что все занимающиеся выполняли все необходимые требования тренера.

Проведенное нами экспериментальное исследование, позволяет сделать вывод о результативности применения данной методики для воспитания ловкости у подростков 12–15 лет на занятиях волейболом.