

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

**ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ
РАБОТЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В УСЛОВИЯХ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

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

Филипповой Дарьи Александровны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

профессор, доктор педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Тимушкин 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

Волейбол – это один из видов спорта, командная игра, в ходе которой соревнуются две команды на специальной площадке, которая разделена сеткой, стремясь направить мяч на сторону противника таким образом, чтобы он приземлился на площадке соперника, либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку.

Данный вид спорта можно с точностью назвать универсальным средством физического воспитания учащихся различных возрастных групп. Именно с занятия волейболом помогают сформировать основы физической и духовной культуры человека, поднять ресурсы здоровья, как системы ценностей, которые долгосрочно и активно реализуются в здоровом стиле жизни.

Эффективность занятий этим видом спорта способствует гармоничному развитию личности и многогранно воздействует на организм человека, также развивает физические качества и содействует освоению немаловажных жизненных двигательных навыков. Значительную роль для занимающихся играет то, что волейбол имеет колоссальную эмоционально-зрелищную функцию.

В подростковом возрасте прибавляются индивидуальные различия детей, что важно учитывать при развитии двигательных способностей и при обучении движениям. В данной связи следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения материалом программы и оценку их достижений.

При методике обучения в волейболе, как и в любой спортивной игре, особое внимание требуется уделять освоению техники двигательных действий, то есть технической подготовке. Также на современном этапе содержится необходимость составления контрольных нормативов, для установки уровня технической подготовленности школьников, к тому же специально-подготовительных упражнений технической направленности в

зависимости с требованиями раздела программы для учащихся старшего школьного возраста.

Актуальность темы и степень её научного освещения определили цель данного дипломного исследования. Таким образом, **цель работы** заключается в том, чтобы показать особенности планирования и организации учебно-тренировочной работы по волейболу с учащимися в условиях общеобразовательного учреждения.

В соответствии с указанной целью в работе поставлены следующие **задачи**:

1. Показать возможности организации учебно-тренировочной работы по волейболу в условиях общеобразовательной школы.
2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности волейболистов.
3. Разработать программу учебно-тренировочных занятий волейболистов на учебный год и определить влияние занятий волейболом на динамику уровня специальной физической и технической подготовленности волейболистов.

Объектом исследования является учебно-тренировочная работа спортивной секции в общеобразовательном учреждении. **Предметом** исследования выступает планирование и организация тренировочной работы по волейболу в условиях общеобразовательного учреждения.

Тема и задачи исследования обусловили выбор **методов исследования**: анализ, синтез и обобщение данных педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования; планирование и разработка программы исследования; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; метод планирования учебно-тренировочной работы; количественный и качественный анализ результатов эксперимента; математико-статистические методы обработки эмпирических данных.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Спортивная работа в общеобразовательном учреждении» и «Организация работы секции по волейболу в общеобразовательном учреждении», выводов по каждой главе, заключения и списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Спортивная работа в общеобразовательном учреждении» рассмотрены особенности организации работы спортивных секций в условиях общеобразовательного учреждения, а также средства тренировки волейболистов.

Задачей организации работы спортивных секций в общеобразовательном учреждении выступает приобщение занимающихся к постоянным занятиям физическими упражнениями спортивной целенаправленности, ведение соревновательной работы, также пропаганда и распространение физической культуры и спорта. В отличие от иных форм внеурочной деятельности, занятия в спортивных секциях считаются более нужными для обучающихся, так как они дают возможность варьировать двигательную работу, показывать личностный потенциал сквозь систему занятий и простую соревновательную практику. Исходя из этого, занятия в секциях общеобразовательного учреждения обладают своеобразными особенностями.

Спортивные секции из всех форм занятий физической активности в школе, более приближены к мнению «базовый спорт». Другими словами, двигательная работа и иные составляющие работы обязаны быть нацелены на тренировочную деятельность в спорте, этим самым моделируя, спортивную подготовку. Спортивные секции общеобразовательного учреждения не решают, и не могут решить задачи спортивной подготовки, для этого есть система детско-юношеского спорта. То есть школьные спортивные секции занимают промежуточную позицию между учебным предметом «физическая культура» и системой спорта. Именно поэтому спортивные секции

удовлетворяют потребности в двигательной работе для той части занимающихся, которая не проявляет желания заниматься физической культурой и спортом.

Спортивные секции предоставляют возможность решать ряд задач физического воспитания: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Под решением образовательных задач следует понимать увеличение двигательного фонда, освоение непростых двигательных действий и овладение важной теорией в сфере физической культуры и спорта. Под решением оздоровительных задач следует понимать укрепление здоровья учеников, увеличение уровня их физической подготовленности и функциональных возможностей. Решая задачи по формированию морально-нравственных и индивидуальных свойств, следует осуществить учебный процесс и создать связь между его участниками так, чтобы в полной мере воспользоваться педагогическими возможностями спортивно-соревновательной деятельности.

Также спортивные секции позволяют сформировать следующие основные учебные действия:

- Регулятивные – целеполагание. Понимать важность физического воспитания и спорта для личного развития. Освоить необходимый объем двигательной активности, обеспечиваемый секционными занятиями.

- Познавательные, общеобразовательные – структурирующие знания. Формирования теоритической информации о спорте или физкультурно-спортивной деятельностью.

- Коммуникативные действия – сотрудничество. Умение работать в команде, выполнять различные двигательные задачи. Участие в элементарной соревновательной деятельности, воспитание нравственно-волевых качеств.

Средствами общей физической подготовки выступают общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических

качеств в процессе бега, ходьбы, метания, а также упражнения с различными видами инвентаря.

Подбор средств для развития общей физической подготовки всех занятий зависит от конкретных заданий и условий, в которых они проводятся. Доля общеразвивающих упражнений различна на отдельных этапах и периодах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения можно проводить в зависимости от поставленных задач. Так, упражнения из ряда гимнастических, баскетбольных, футбольных, подвижных игр используются как при подготовке, так и в основной части урока. Это особенно характерно на начальных этапах обучения, когда эффективность средств волейбола еще не значительна (низкая физическая нагрузка на технику).

В подготовительной части занятий следует давать занимающимся знакомые упражнения и игры. Основная часть отведена на изучение новых видов упражнений. Для развития физических качеств используются следующие приемы: «до отказа», «максимальных усилий», «с ускорением», равномерный, интервальный, игровой, соревновательный, круговая тренировка.

Специальная физическая подготовка развивает специфические качества волейболиста. Этим видом подготовки волейболисты занимаются для усвоения техники игровых движений, как без мяча, так и с мячом. Специальная и общая физическая подготовка тесно связаны друг с другом, так как на начальном этапе физической подготовки строится фундамент специальной подготовки.

Основными средствами специальной физической подготовки выступают: специальные упражнения в волейболе, а также упражнения, которые похожи по двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с использованием движений специализированного упражнения. При помощи таких упражнений улучшается техника приемов и развиваются специальные физические качества.

Во второй главе «Организация работы секции по волейболу в общеобразовательном учреждении» раскрывается суть экспериментального исследования и проанализированы его результаты (протестирован уровень развития физических качеств занимающихся), а также описано и обосновано планирование работы секции по волейболу в общеобразовательном учреждении, раскрыто программное обеспечение работы секции.

Исследование проходило с сентября 2020 года по март 2021 года на базе МОУ СОШ №5 «Средняя общеобразовательная школа №5 г. Балашова Саратовской области» с участием школьников в возрасте от 14 – 17 лет, в составе 10 человек, которые посещали секцию волейбола два раза в неделю (вторник, четверг) продолжительностью 2 часа.

Исследование проводилось в три этапа:

Первый этап (сентябрь 2020 года) – подготовительный, где осуществлялся анализ научно – методической литературы по волейболу.

Второй этап (октябрь 2020 года) – основной, где был проведен педагогический эксперимент.

Третий этап (март 2021 года) – заключительный, где проводилась обработка полученных данных исследования математическими методами, анализ полученных результатов и оформление выпускной квалификационной работы.

В начале исследования и по его окончанию нами были проведены тесты по специальной физической и технической подготовке.

Тесты по СФП:

1. Прыжок в длину с места (см);
2. Метание набивного мяча (2 кг) на дальность в положении сидя (см);
3. Челночный бег 3×10 м, (сек);

Тесты по технической подготовке:

1. Верхняя передача над собой в кругу диаметром 3,6 м (кол-во раз);
2. Нижняя передача над собой в кругу диаметром 3,6 м (кол-во раз);
3. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (кол-во раз);

4. Верхняя прямая подача в правую половину площадки (кол-во раз).

Исходное тестирование занимающихся проводилось в сентябре 2020 года. Заключительное тестирование в марте 2021 года (Таблицы 4 – 6).

Структура каждого тренировочного занятия состояла из подготовительной, основной и заключительной частей. В эксперименте применялись комплексы упражнений для развития специальной физической и технической подготовленности.

В подготовительной части (15 – 20 мин) применялись строевые упражнения, упражнения в движении и на месте (общеразвивающие) – бег с захлестом голени, с ускорением, прыжки вверх прогнувшись, в чередовании с поворотами туловища, в длину с разбега, также упражнения на гибкость.

В основной части (55 мин) проходили тренировочные игры, обучение, закрепление и совершенствование выполнения технических упражнений, а в конце использовались упражнения специальной физической подготовленности.

Заключительная часть (15 – 20 мин) тренировочного процесса включала комплексы упражнений для умения расслаблять мышцы и развития специальной гибкости.

Тренировки проводились два раза в неделю (вторник, четверг) по 2 часа, что составляет 144 часа на учебный год. Для гармоничного воспитания физических качеств нами был разработан и реализован рабочий план на год обучения.

Таблица 4. Результаты исходного и заключительного тестирования специальной физической подготовленности

№ п/п	Ф.И.О	Тесты					
		Прыжок в длину, см		Метание набивного мяча, м		Челночный бег, сек	
		Исх.	Закл.	Исх.	Закл.	Исх.	Закл.
1	2	3	4	5	6	7	8
1	К. А.	175	189	38	39	7,5	7,3
2	Е. К.	182	188	30	32	7,6	7,2
3	Х. В.	170	172	36	38	7,6	7,3
4	Ш. Н.	166	176	29	29	7,7	7,5
5	С. Е.	156	157	32	33	8,0	7,7

1	2	3	4	5	6	7	8
6	М. Д.	158	160	28	30	8,0	7,6
7	К. Т.	162	163	27	30	8,1	7,8
8	К. Е.	170	171	25	27	7,7	7,4
9	Н. Д.	173	175	29	31	7,8	7,3
10	В. М.	180	184	34	37	7,7	7,3
X		169,2	173,5	30,8	32,6	7,77	7,44
σ		±8,4	±10,1	±4,2	±3,9	±0,2	±0,1

Таблица 5. Среднегрупповые результаты тестирования специальной физической подготовленности

Этап		Тесты		
		Прыжок в длину, см	Метание набивного мяча, м	Челночный бег, сек
Исходный		169,2 ± 8,4	30,8 ± 4,2	7,77 ± 0,2
Заключительный		173,5 ± 10,1	32,6 ± 3,9	7,44 ± 0,1
Различие	абсол.	4,3	1,8	0,33
	%	2,5%	5,8%	4,3%
Достоверность различий		<0,05	<0,05	<0,05

Таблица 6. Результаты исходного и заключительного тестирования технической подготовленности, количество раз

№ п/п	Ф.И.О	Тесты							
		Верхняя передача над собой в кругу диаметром 3,6 м		Нижняя передача над собой в кругу диаметром 3,6 м		Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4		Верхняя прямая подача в правую половину площадки	
		Исх.	Закл.	Исх.	Закл.	Исх.	Закл.	Исх.	Закл.
1	К. А.	5	7	5	6	2	4	2	4
2	Е. К.	3	4	4	6	3	4	1	2
3	Х. В.	7	9	2	3	1	3	3	4
4	Ш. Н.	5	7	3	5	2	4	2	3
5	С. Е.	3	5	2	4	1	2	4	4
6	М. Д.	9	10	7	8	2	3	2	4
7	К. Т.	10	11	4	5	3	4	3	3
8	К. Е.	5	6	5	7	2	3	1	4
9	Н. Д.	5	8	4	6	2	3	1	2
10	В. М.	9	10	6	7	3	4	2	2
X		6,1	8,0	4,2	6,2	2,1	4,1	2,1	3,6
σ		±2,3	±1,9	±1,6	±1,3	±0,6	±1	±1	±1,3

Таблица 7. Среднегрупповые результаты тестирования технической подготовленности

Этап	Тесты				
	Верхняя передача над собой в кругу диаметром 3,6 м	Нижняя передача над собой в кругу диаметром 3,6 м	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	Верхняя прямая подача в правую половину площадки	
Исходный	6,1 ± 2,3	4,2 ± 1,6	2,1 ± 0,6	2,1 ± 1	
Заключительный	8,0 ± 1,9	6,2 ± 1,3	4,1 ± 1	3,6 ± 1,3	
Различие	абсол.	7,7 ± 2,3	5,7 ± 1,6	2,0	1,5
	%	26,2%	35,7%	61,9 %	52,3 %
Достоверность различий	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	

Организованный при нашем участии учебно-тренировочный процесс был направлен на реализацию предлагаемой нами программы на 1 учебный год. Содержание тренировочных занятий включало разнообразные средства специальной и технической подготовки.

Реализация предложенного нами содержания учебно-тренировочного процесса позволила существенно улучшить физические качества волейболистов. Статистически значимые положительные изменения отмечались во всех тестовых упражнениях, характеризующих уровень специальной и технической подготовленности. Однако степень выраженности этих сдвигов была не одинакова. Наиболее выраженный положительный эффект определен в упражнениях, характеризующих силовые и скоростно-силовые способности.

Таким образом, предложенное нами построение и содержание программы учебно-тренировочных занятий по волейболу на учебный год является эффективной и оказывает положительное влияние на динамику уровня специальной физической и технической подготовленности волейболистов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основной задачей организации работы спортивных секций в общеобразовательном учреждении выступает приобщение занимающихся к постоянным занятиям физическими упражнениями спортивной целенаправленности, ведение соревновательной работы, также пропаганда и распространение физической культуры и спорта.

Спортивные секции по волейболу в общеобразовательном учреждении нацелены на тренировочную деятельность в спорте, этим самым моделируя спортивную подготовку, занимают промежуточную позицию между учебным предметом «физическая культура» и системой спорта, удовлетворяя этим потребности в двигательной работе для той части занимающихся, которая не проявляет желание к занятиям физической культурой и спортом. Также спортивные секции дают возможность решать ряд задач физического воспитания: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Позволяют сформировать такие основные учебные действия, как: регулятивные (целеполагание), познавательные (общеобразовательные), коммуникативные (сотрудничество).

С целью подбора оптимальных тренировочных методик и схем нормирования нагрузок применяются разные виды контроля подготовленности волейболистов.

Для оценки уровня специальной физической подготовленности целесообразно использовать такие тесты, как: прыжки в длину с места(см); метание набивного мяча (2 кг) на дальность в положении сидя (см); челночный бег 3×10 м. (сек).

В оценке уровня технической подготовленности волейболистов целесообразно использовать такие средства, как: верхняя передача над собой в кругу диаметром 3,6 м (кол-во раз); нижняя передача над собой в кругу диаметром 3,6 м (кол-во раз); вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (кол-во раз); верхняя прямая подача в правую половину площадки (кол-во раз).

Предлагаемые нами и реализованные под нашим руководством учебно-тренировочные занятия в течении одного учебного года позволили повысить уровень специальной физической и технической подготовленности.

В динамике результатов тестирования специальной физической подготовленности наибольший эффект от комплекса реализованных нами учебно-тренировочных занятий отмечался в метании набивного мяча (2 кг) – 5,8% ($P < 0,05$). При динамике технической подготовленности наибольший эффект отмечался в упражнениях на технику передачи мяча на точность в заданные зоны 61,9% ($P < 0,05$).

Таким образом, экспериментальная работа доказала положительное воздействие на динамику уровня специальной физической и технической подготовленности волейболистов. Результатом проделанной нами работы явилось статистически значимое улучшение результатов во всех тестовых упражнениях.