

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

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТОК 16–20 ЛЕТ**

---

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

### **АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 5 курса 54 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
психолого-педагогического факультета

---

наименование факультета, института, колледжа  
Гоголевой Галины Александровны

---

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

Волейбол принято считать одной из наиболее популярных и распространенных игр среди населения. В число самых популярных видов спорта волейбол вошел благодаря тому, что он прост в обучении, широкодоступен и динамичен в процессе проведения. Стоит отметить, что наибольшее признание волейбол получил в молодежной среде. По этой причине он, как игровой вид, развивающий и совершенствующий физические качества студентов, входит в учебную программу дисциплины «Физическая культура».

Волейбол, как атлетический вид спорта, содержит в себе широкий спектр физических нагрузок, и, как правило, занимаются им только те спортсмены, у которых состояние организма находится на высоком уровне требований функциональной подготовки. Если изучить исследования, проведенные в ходе интенсивных тренировок у волейболистов, то можно сделать вывод о том, что этот вид спорта требует большой объем нагрузок и насыщенных трудоемких тренировок. Данные показатели и особенности этой игры предъявляют высочайшие требования к физическим способностям учащихся, принимающих непосредственное участие в игре.

В современном мире игра в волейбол не утрачивает своей актуальности у студентов на занятиях по физической культуре. Говоря об основных задачах в обучении игре по волейболу, можно сформулировать следующие выводы. Во-первых, увеличение степени здоровья студентов, во-вторых, воспитание физических качеств, которые понадобятся студентам высших учебных заведений в их последующей жизнедеятельности после окончания института. Ведь именно это будет способствовать наиболее продуктивной работе будущих специалистов.

К основным и дополнительным физическим качествам студентов высших учебных заведений, занимающихся волейболом, следует отнести: высокую работоспособность, устойчивость к стрессу и переутомлению, внимательность, высокую концентрацию и выносливость, а также ловкость,

хорошую скорость реакции, оперативную память и уровень восприятия, практическое мышление. Немаловажными качествами является умение быстро принимать решение в экстремальной ситуации и быть наблюдательным. Данные качества необходимы для занятия волейболом. Именно поэтому занятия по физической культуре и игре в волейбол должны быть грамотно организованы.

Для грамотной и правильной методики организации занятий по волейболу у студентов, преподавателю необходимо владеть компетенцией относительно анатомо-физиологических особенностей студентов. Лишь при таком условии занятия волейболом могут содействовать развитию и совершенствованию физических качеств у студентов.

На эффективность процесса обучения влияет большое количество факторов, основным из которых является работоспособность студента во время занятий волейболом. Именно она дает возможность совершать технические приемы и своеобразные тактические комбинации во время учебных и учебно - тренировочных занятий.

Практика показывает, что физический труд невероятным образом улучшает уровень общей активности студентов, в том числе, и их умственных способностей. Особенно контрастно это выделяется при сравнении со студентами, которые не приобщаются к спортивному образу жизни и выполняют самый минимум физических нагрузок. Если говорить о волейболе, то занятия им серьезным образом направлено преимущественно на развитие скоростной выносливости, коммуникационных возможностей, смекалки и находчивости, силы и духа коллективизма.

**Цель исследования** – показать возможности воспитания физических качеств у девушек 16–20 лет, занимающихся волейболом.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс по волейболу в общеобразовательной организации.

**Предмет исследования** – влияние занятий волейболом на физические качества студенток 16–20 лет.

Цель работы определяет её **задачи**:

1. Дать характеристику волейболу как средства физического воспитания обучающихся.
2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки воспитания физических качеств у студенток 16–20 лет, занимающихся волейболом.
3. Составить программу работы по воспитанию физических качеств волейболисток 16–20 лет, занимающихся в секции «Волейбол» и оценить её эффективность.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задачи использовались: метод анализа педагогической, методической и научной литературы; синтез и обобщение полученного аналитического материала; планирование педагогической работы; педагогический эксперимент, а так же методы математической статистики.

**Структура бакалаврской работы.** Работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения и списка использованных источников.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Теоретические аспекты воспитания физических качеств у девушек на занятиях волейболом»** изучены и проанализированы понятие и основные характеристики волейбола, рассмотрены особенности воспитания физических качеств на занятиях волейболом, а также необходимые педагогические условия организации учебно-тренировочного процесса по волейболу.

На сегодняшний день волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования, начального среднего и высшего профессионального образования. Это объясняется тем, что во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости, волевых качеств, смекалки, взаимопомощи и других личностных качеств.

Волейбол способствует развитию такого физического качества как волейбол и его элементарных форм – времени реакции, частоты движений и скорости, с которой спортсмен будет передвигаться, и реагировать на процессы во время игры. Профессиональные волейболисты отличаются мгновенной реакцией – от 0,12 до 0,18, высокой частотой движения и максимальным темпом движений в пределах 70–80 ударов за 10 секунд, что свидетельствует о высокой подвижности и лабильности нервных процессов.

Изучаемый вид спорта способствует совершенствованию таких показателей центральной нервной системы (ЦНС), как адаптированность, нейротизм, стабильности баланса нервных процессов, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Влияние игры в волейбол на физиологические компоненты ЦНС

<b>Компоненты</b>	<b>Влияние игры в волейбол на показатели ЦНС</b>
Адаптированность	Данный компонент характеризует, как чувствует себя занимающийся в социуме. Игра в волейбол развивает данное качество, в результате спортсмен адекватно управляет своими мыслями, чувствами и желаниями.
Нейротизм	Профилактика нервных срывов и эмоциональных расстройств.
Баланс нервных процессов	Развивается баланс между возбуждением и торможением в нервной системе.

Комбинация изложенных в таблице 1 показателей ЦНС подчеркивает важность эмоционально-психической регуляции в соревновательной деятельности по волейболу.

Преподаватели образовательных учреждений заметили, что применение общеразвивающих, специальных и подводящих упражнений оказывает положительное воздействие на организм занимающихся. То есть повышается ЧСС, устойчивость вестибулярного аппарата и силовые показатели. К концу тренировки увеличивается интенсивность, устойчивость глубина зрения, что приводит к развитию работоспособности, силы и подвижности нервных процессов.

Для повышения скоростно-силовых качеств в учебно-тренировочном процессе применяют средства и методы, указанные в таблице 2.

Таблица 2 – Методы, способствующие воспитанию скоростно-силовых качеств у обучающихся.

<b>Метод</b>	<b>Влияние игры в волейбол на скоростно-силовые качества</b>
Метод неопредельных усилий	Студенты самостоятельно определяют вес отягощения при выполнении упражнений. Упражнения выполняются в быстром темпе с постепенным увеличением веса отягощения.
Сопряженный метод	В процессе выполнения технических приемов и их задач данный метод способствует развитию прыгучести.
Метод круговой тренировки	В данном методе используются следующие группы мышц: удары по мячу. Прыжки из глубокого приседа, прыжки с использованием скакалки, прыжки с легким отягощением, прыжки вверх на одной, а также обеих ногах.

Основная задача организации учебно-тренировочного процесса по волейболу состоит в создании условий для реализации командных и индивидуальных планов подготовки.

Педагогические условия организации учебно-тренировочного процесса по волейболу состоят из нижеизложенных основных аспектов:

1. Форма организации учебно-тренировочных занятий по волейболу подразделяется на виды: индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная форма тренировочного занятия проходит либо под руководством тренера, либо самостоятельно самим спортсменом. Такая тренировка направлена на совершенствование физической, технической и тактической подготовки.

2. По построению, учебно-тренировочные занятия делят на следующие виды: круговые и фронтальные тренировки.

Контроль является основным средством получения информации, следовательно, они должны охватить все разделы подготовки. Грамотно организованный и проводимый систематически педагогический контроль, и учет необходим для того, что отслеживать, анализировать и прогнозировать дальнейший тренировочный процесс, совершенствовать его.

Основная задача контроля не столько в том, чтобы фиксировать фактическое положение дел, отмечать те или иные недостатки, сколько в умении на основе полученной информации своевременно вносить

соответствующие коррективы, способствующие повышению эффективности подготовки.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочных занятий и соревнований. Эти два раздела контроля дополняют друг друга.

В процессе тренировочных занятий контроль осуществляется по следующим основным разделам:

- контроль над отношением волейболистов к тренировочному процессу;
- контроль над используемыми средствами тренировки;
- контроль над эффективностью средств учебной тренировки;
- контроль над состоянием тренированности.

Следует дополнить, что к методам педагогического контроля относятся: педагогическое наблюдение; объективная и субъективная оценка результатов тренировочного процесса и соревнований; анализ и синтез данных педагогического и врачебного контроля, учета и самоконтроля; беседы, опрос, проверка, изучение поведения занимающихся в быту, учебе, на работе.

**Во второй главе «Методические аспекты работы по воспитанию физических качеств у волейболисток 16–20 лет»** представлено педагогическое исследование, которое проходило с сентября 2020 г. по март 2021 г. на базе Аркадакского филиала Балашовского техникума механизации сельского хозяйства. В исследовании участвовало 12 спортсменок 16–20 лет, которые посещали спортивную секцию по волейболу два раза в неделю на протяжении двух лет.

Педагогические условия организации учебно-тренировочного процесса по волейболу состояли из следующих основных аспектов: формы организаций занятий; построение учебно-тренировочных занятий; контроля тренировочной и соревновательной деятельности. Для оценки физической и технической подготовленности применялись контрольные упражнения и систематические визуальные наблюдения за качеством выполнения

движений. Критерий оценки выступает соответствие результатов, показанных в контрольных упражнениях, плановым индивидуальным заданиям.

Оценка тактической подготовкой осуществлялась с помощью периодических оценок, полученных игроками в упражнениях и играх.

Для грамотной организации учебно-тренировочного процесса по волейболу мы рационально распределяли нагрузки, не планируя достижение высоких спортивных результатов. Основой успеха юных волейболисток стал приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, так же учет особенности построения образовательного процесса в учебных заведениях.

В качестве диагностического инструментария оценки физических качеств студентов-волейболисток выступают: педагогическое наблюдение, синтез и анализ полученных даны, оценка результатов тренировочного процесса, беседа и опрос. Основным средством диагностики физических качеств является тестирование. У волейболисток целесообразно рассматривать развитие таких физических качеств как: общая выносливость, скоростная выносливость, ловкость, сила мышц брюшного пресса и спины, сила мышц рук, скоростная сила, прыгучесть и быстрота перемещений. В ходе нашего исследования были проведены следующие основные тесты для определения физических качеств у волейболисток 16–20 лет: челночный бег 5 x 6 м.; бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя; бег на 30 м.; прыжок в длину с места; прыжок вверх с места со взмахом руками.

В ходе педагогического эксперимента была составлена программа годичного тренировочного цикла по волейболу. Целью программы является создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом. Учебно-тренировочные занятия проводились 2 раза в неделю в основной части с использованием интервального метода круговой тренировки, который предусматривает



повторную работу в режиме максимальной интенсивности со строго дозированными интервалами отдыха.

№ п/п	Наименование темы	Дата проведения
Подготовительный период		
1	Теория физической культуры и спорта в России. ТБ на занятиях по волейболу. Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	3.09.2019
2	Развитие скоростно-силовых качеств. Контрольные испытания. Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	5.09.2019
3	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Подвижные игры с элементами волейбола. Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара.	10.09.2019
4	Повторение стоек и перемещений: двойной шаг назад, скачок назад, влево, остановка прыжком. Развитие ловкости и координации.	12.09.2019
5	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. <b>Круговая тренировка.</b> Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника сверху или снизу.	17.09.2019
6	Развитие скоростно-силовой выносливости. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	19.09.2019
7	Прием снизу двумя руками. Техника нападения. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. Тактика нападения Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.	24.09.2019
9	Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2. <b>Круговая тренировка.</b>	26.09.2019
Соревновательный период		
10	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх.	1.10.2019
11	Бросок набивного мяча (1 кг) из и. п. сед на полу. <b>Круговая тренировка.</b> Тактика защиты Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	3.10.2019
12	Бег с остановками, изменением направления. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача.	8.10.2019
13	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	10.10.2019
14	Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу. Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча. <b>Круговая тренировка.</b>	15.10.2019
15	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой на месте и после перемещения различными способами. В парах,	17.10.2019

№ п/п	Наименование темы	Дата проведения
	тройках, со стенкой.	
16	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Тактика нападения Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	22.10.2019
17	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Техника нападения Прямой нападающий удар.	24.10.2019
18	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	27.10.2019
19	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. <b>Круговая тренировка.</b> Нападающий удар из зон 3. Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов.	29.10.2019
20	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Тактика защиты Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны. Подвижная игра «Волейбольная лапта».	05.11.2019
21	Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для приема и передач. Техника нападения Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	07.11.2019
22	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. Комплекс ОРУ с отягощением. <b>Круговая тренировка</b> на развитие акробатической и прыжковой ловкости.	12.11.2019
23	Выбор способа приема мяча от соперника. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	14.11.2019
24	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	19.11.2019
25	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. <b>Круговая тренировка.</b>	21.11.2019
26	Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Техника нападения. Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	26.11.2019
27	Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	28.11.2019
28	Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.	03.12.2019
29	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».	05.12.2019
30	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. <b>Круговая тренировка.</b>	10.12.2019

№ п/п	Наименование темы	Дата проведения
31	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Судейская практика. Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.	12.12.2019
32	Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Прыжковая и силовая работа развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	17.12.2019
33	Групповые действия: взаимодействие игроков заднее линии передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	19.12.2019
34	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения совершенствование, перекаты, падения.	24.12.2019
35	Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10- 15 попыток на количество	26.12.2019
36	Товарищеские игры	31.12.2019
Переходный период		
37	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке Из различных положений. Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2). Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.	14.01.2020
38	Развитие координации. Прием мяча после подачи. <b>Круговая тренировка.</b>	16.01.2020
39	Развитие быстроты. Передачи мяча в парах в сочетании с перемещениями. Основы спортивного питания. Восстановительные мероприятия.	21.01.2020
40	Развитие ОФП. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	23.01.2020
41	Развитие СФП. Судейская практика.	28.01.2020
42	Развитие координации. Передачи мяча в прыжке.	30.01.2020
Подготовительный период		
43	Спортивные игры. Совершенствование передач. Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. <b>Круговая тренировка.</b>	04.02.2020
44	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	06.02.2020
45	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Техника нападения Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Бег с изменением направления из различных и. п. Челночный бег 3x10м, 5x10м	11.02.2020
46	Верхняя прямая подача. Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п. сидя. Тактика защиты Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	13.02.2020
47	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	18.02.2020
48	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой. Учебная игра по правилам волейбола.	20.02.2020

№ п/п	Наименование темы	Дата проведения
49	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Развитие выносливости. Подвижные игры. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. <b>Круговая тренировка.</b>	25.02.2020
50	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Учебная игра с применением заданий. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	27.02.2020
51	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Нагрузка и отдых (теория). Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	03.03.2020
52	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Подвижные игры.	05.03.2020
53	Развитие выносливости. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании. <b>Круговая тренировка.</b>	10.03.2020
54	Передачи мяча сверху двумя руками. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	12.03.2020
55	Развитие выносливости. Подвижные игры. Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Бег изменением направления из различных и. п. Челночный бег 3x10м, 5x10м	17.03.2020
56	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	19.03.2020
57	Подвижные игры. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	24.03.2020
58	Подача мяча. Передачи мяча. Тактика защиты Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2	26.03.2020
59	Эстафеты. Совершенствование передач. Развитие волейбола (теория). Основы техники и тактики игры волейбол. Техника защиты Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	31.03.2020
<b>Соревновательный период</b>		
60	Развитие основных физических качеств. Выбор места для второй передачи, верхней прямой подачи, нападающего удара. Развитие специальной выносливости.	02.04.2020
61	Психологическая подготовка. Передачи мяча в парах в сочетании с перемещениями.	07.04.2020
62	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. <b>Круговая тренировка.</b>	09.04.2020
63	Товарищеская игра.	14.04.2020
64	Вводное тестирование по ОФП и СФП.	16.04.2020
65	Нападающий удар брошенного партнером. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	21.04.2020
66	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	23.04.2020
67	Товарищеская игра.	28.04.2020
68	Развитие специальной выносливости. Восстановительные	30.04.2020

№ п/п	Наименование темы	Дата проведения
	мероприятия.	
69	Развитие силы, ловкости. Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток.	07.05.2020
70	Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Круговая тренировка.</b>	12.05.2020
72	Развитие выносливости. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи.	14.05.2020
73	Развитие прыгучести. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	19.05.2020
74	Основы спортивной подготовки. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2.	21.05.2020
75	Развитие гибкости. Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	26.05.2020
76	Товарищеские игры	28.05.2020
77	Товарищеские игры	02.06.2020
78	Развитие специальной силы. Чередование верхней и нижней подачи.	04.06.2020
79	Передачи мяча в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4.	09.06.2020
80	Развитие взрывной силы. Верхняя прямая подача. <b>Круговая тренировка.</b>	11.06.2020
81	Развитие координации. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	16.06.2020
82	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра	18.06.2020
83	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	23.06.2020
84	Восстановительные мероприятия.	25.06.2020

Во время применения метода круговой тренировки группа делилась на станции, которые распределяются по разным местам спортзала, располагающимися по кругу. Тренер осуществлял руководство, а занимающиеся одновременно выполняли заранее изученные упражнения. Комплексы упражнений проводились в 3–4 круга. После выполнения упражнения в течение 20–40 сек, время останавливается, и волейболистки должны с ускорением пробежать по спортзалу (расстоянием в 10 м), после этого начинается время отдыха в течение 30–40 секунд. Отдых между кругами – до полного восстановления. После того, как «круговая тренировка» подходит к концу, тренер мог дать пробежать отрезки или выделить время для спортивных игр.

Содержание круговой тренировки на игровых занятиях составляют игровые станции. В течение учебно-тренировочного занятия спортсмены в

определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них игровые задания попеременно с целевыми упражнениями, направленными на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств.

Станция 1. Из низкого приседа прыжки с продвижением вперед;

Станция 2. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 10м, метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей теннисного мяча;

Станция 3. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте;

Станция 4. Из основной стойки без отрыва ног и сгибания коленей переход в упор, лежа с последующим возвращением в исходное положение;

Станция 5. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на высоте 2 или 3 м;

Станция 6. Лежа на животе, поочередная ловля и подбрасывание теннисного мяча (жонглирование);

Станция 7. Темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения;

Станция 8. Стоя руки за головой, переход через сед перекатом назад на спину с последующим возвращением в исходное положение;

Станция 9. Стоя (эспандер сзади), растягивание эспандера в стороны;

Станция 10. Из упора о стенку, бег на месте с высоким подниманием коленей на носках в быстром темпе;

Станция 11. Стоя спиной к гимнастической стенке (взявшись руками на уровне плеч), прогибание спины с отведением рук вверх – назад за счет поочередного выпада вперед;

Станция 12. Нижняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на уровне головы;

Станция 13. Стоя в 1м от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение;

Станция 14. Подбрасывание волейбольного мяча вверх над собой, верхняя подача мяча в стенку с последующей ловлей и повторением упражнения;

Станция 15. Стоя руки внизу в стороны, сжимание и разжимание кистевого эспандера.

Сравнивая полученные данные в ходе констатирующего эксперимента, мы наблюдаем улучшение показателей по всем тестам в испытуемой группе спортсменок, что говорит об эффективности выбранной методики исследования. Результаты тестирований уровня развития двигательных способностей волейболисток 16–20 лет в начале и в конце эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Результаты тестирований уровня развития двигательных способностей волейболисток 16–20 лет в начале и в конце эксперимента

Тесты	Результаты экспериментальной работы		$\Delta$	%
	В начале эксперимента $\bar{x} \pm \delta$	В конце эксперимента $\bar{x} \pm \delta$		
Челночный бег 5 x 6 м, с	8,4 ± 2,2	6,7 ± 1,5	1,7	20,2
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	12,0 ± 3,6	13,5 ± 4,2	1,5	11,1
Бег на 30 м, с	5,7 ± 1,2	4,9 ± 0,8	0,8	14
Прыжок в длину с места, см	178 ± 25,5	187 ± 26,9	9	5
Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	24 ± 7,2	28 ± 8,4	4	14,2

В ходе нашего исследования мы пришли к следующим выводам:

1. Повторное тестирование в конце констатирующего эксперимента позволило определить увеличение уровня физической подготовки у группы волейболисток 16–20 лет, что «говорит» об эффективности методики исследования.

2. Благодаря применению на учебно-тренировочных занятиях метода круговой тренировки у волейболисток 16–20 лет улучшились такие

физические качества, как скорость, координация, скоростно-силовые качества.

Исходя из практического применения разработанной методики воспитания физических качеств у волейболисток 16–20 лет, рекомендуется применять метод круговой тренировки как наиболее эффективного.

Мы предлагаем следующие методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса у волейболисток 16–20 лет с применением метода круговой тренировки:

1. Учебно-тренировочные занятия следует проводить 2 раза в неделю в основной части с использованием интервального метода «круговой тренировки», который предусматривает повторную работу в режиме максимальной интенсивности со строго дозированными интервалами отдыха.

2. Комплексы упражнений проводить в 2 круга. После выполнения упражнения в течение 20-40 сек, время останавливается, и спортсмены должны с ускорением пробежать по спортзалу (расстоянием в 60 м), после этого, начинается время отдыха в течение 30–40 секунд. Отдых между кругами – до полного восстановления. Следует использовать комплексы упражнений, разработанные и апробированные в настоящей работе.

3. Следует проводить занятия по круговому методу не реже 2-3 раз в одном мезоцикле, что способствует эффективному повышению уровня общей физической подготовленности.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

На сегодняшний день волейбол широко применяется в физическом воспитании студентов, так как с помощью средств и методов данного вида спорта у студентов развиваются различные физические качества, повышается эмоционально-психологическая устойчивость, улучшается подвижность опорно-двигательного аппарата, умственные способности и состояние организм в целом.

В ходе данной бакалаврской работы были сформулированы следующие выводы:



1. Волейбол следует рассматривать не только как профессиональный вид спорта, но и как средство физического воспитания в образовательных организациях. С помощью средств и методов указанного вида спорта у студентов развиваются физические качества (сила, выносливость, ловкость, быстрота), повышается эмоционально-психологическая устойчивость, улучшается подвижность опорно-двигательного аппарата, умственные способности и состояние организм в целом. При организации учебно-тренировочного процесса следует придерживаться следующих принципов: принцип целостности (единства) мировоззренческого, интеллектуального и двигательного компонентов; принцип интегративности; принцип индивидуализации учебно-тренировочного процесса; принцип динамичности; принцип цикличности и периодичности. Учет выше изложенных принципов позволит тренеру максимально продуктивно организовать учебно-тренировочный процесс спортсменов.

2. В качестве диагностического инструментария для оценки физических качеств воспитанников, формулируемых в процессе тренировок, применяют педагогическое наблюдение, синтез и анализ полученных данных педагогического контроля, оценка результатов тренировочного процесса, беседа и опрос. Основным средством диагностики физических качеств является тестирование. У волейболистов целесообразно рассматривать развитие таких физических качеств как: общая выносливость, скоростная выносливость, ловкость, сила мышц брюшного пресса и спины, сила мышц рук, скоростная сила, прыгучесть и быстрота перемещений. Оценку развития уровня физической подготовленности волейболисток 16-20 лет в годичном цикле следует проводить с помощью диагностического инструментария, а именно: челночный 5 x 6 м, с (координация); бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м (сила); бег на 30 м, с (скоростные качества); прыжок в длину с места, см (скоростно-силовые качества, прыгучесть); прыжок вверх с места со взмахом руками, см (прыгучесть, скоростно-силовые качества).

3. Грамотно построенный учебно-тренировочный процесс – залог успешной спортивной подготовки. Ввиду данного факта мы разработали программу годичного цикла тренировки в секции "Волейбол" для девушек 16–20 лет. Основная цель программы состоит в создании условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом. Учебно-тренировочные занятия проводятся 2 раза в неделю по 90 минут, общее количество часов – 84. Разработанная программа годичного цикла тренировки в секции «Волейбол» для девушек 16–20 лет основывается на применении круговой тренировки из 15 станций в основной части учебно-тренировочного занятия 2–3 раза в одном мезоцикле. Об эффективности проведения данной программы «говорят» нам результаты экспериментальной работы. Повторное тестирование в конце констатирующего эксперимента позволило определить увеличение уровня физической подготовки у группы волейболисток 16–20 лет.

Таким образом, основной задачей общей физической подготовки волейболисток является повышение работоспособности организма. Для этого используют широкий круг общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта (тяжелой атлетики, гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики и др.). В зависимости от тренирующего воздействия эти упражнения предназначаются для развития определенных физических качеств. При планировании процесса воспитания физических качеств волейболистов необходимо учитывать особенности игровой деятельности конкретных игровых амплуа. Результатами исследований показано, от каких факторов зависит совершенствование физических качеств волейболистов и как можно подобрать наиболее эффективные средства и методы тренировки, определить степень их воздействия на каждом занятии, в микроцикле, на определенном этапе, периоде подготовки и в годичном цикле.