

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ

БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

**«ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С  
ДЕТЬМИ В ШКОЛЕ»**

Студента 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Макушенко Николая Васильевича

**Научный руководитель**

старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Е.А Антипова

**Зав. кафедрой**

Доцент, к.м.н

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

## Введение.

Существует теория, что для того, чтобы человек вырос умным и рассудительным, то его, прежде всего, нужно сделать здоровым и крепким. Об этом как раз сказал знаменитый не только во Франции и философи писатель Жан-Жак Руссо, утверждая, что для этого ребенок должен находиться в непрерывном движении: работать, действовать, бегать, кричать и т.д.

Отметим, что именно спортивные игры способствуют эмоциональному и, немаловажно, разностороннему воздействию на организм подрастающего поколения, являясь универсальным средством физического воспитания.

Считается, что игра в волейбол – это одна из наиболее доступных и эстетически красивых спортивных игр. Занимаясь волейболом, постепенно развиваются жизненно важные для человека качества, например, улучшается внимание, а также улучшаются все основные системы организма индивида. Игра создаёт условия для повышения спортивного мастерства и для общего укрепления здоровья.

Поскольку на сегодняшний день подавляющее большинство детей совершенно не занимается спортом, то это является **актуальной** проблемой для будущего человечества. Пренебрежение к спорту может возникнуть ввиду низкого уровня занятий в школах по физической культуре; недостаточных знаний о благоприятной роли спортивных игр для здоровья ребенка; убеждений родителей, что занятия спортом могут отрицательно сказаться на самочувствии их детей и т.д. Поэтому, согласно статистике, незанимающиеся спортом дети болеют чаще, чем те, которые занимаются.

**Объектом научно-практического исследования** является учебно-тренировочный процесс формирования ЗОЖ у школьников.

**Предметом исследовательской работы** служит методика организации школьных занятий волейболом.

**Цель дипломной работы**–волейбольная игра как подготовительная работа к формированию ЗОЖ.

**Задачи данного исследования:**

1. Проанализировать комплекс научно-методических источников по исследовательской проблеме.
2. Определить влияние занятий волейболом на здоровье школьников.
3. Экспериментально обосновать влияние школьных занятий волейболом на организм мальчиков 10-12 лет, в качестве средства увеличения двигательной активности.

**Научно-практическое исследование проводилось** на основе естественного педагогического эксперимента в МОУ «СОШ №10» г. Саратов с 01.04.2020г. по 01.06.2020г и с 01.10.20 по 01.12.20г.

**Научно-практическая работа состоит** из введения, двух глав (Глава 1 – Аналитический обзор литературы; Глава 2 – Экспериментальная часть), заключения, списка использованных источников, приложения.

## Содержание работы.

### Глава 1. Аналитический обзор литературы.

Данная глава состоит из 5 разделов:

Раздел 1. «Проблемы состояния здоровья детей и подростков». В данном разделе рассматриваются факторы, влияющие на здоровье школьников, виды заболеваний, на основании которых учащиеся распределяются на 5 групп здоровья.

Согласно аналитическим данным, всего лишь 20% молодого поколения мужского пола призывного возраста могут по медицинским показаниям проходить военную службу. Что касается девушек, то около 2/3 страдают хроническими заболеваниями. Стоит отметить, что примерно у 25% из них нарушена репродуктивная система. Также отметим, что увеличивается число школьников, имеющих несколько диагнозов. Если обучающиеся младших классов имеют в среднем 2 диагноза, то к 16-17 годам в два раза больше, а в анамнезе 20% старшеклассников насчитывается 5 и более функциональных нарушений и хронических заболеваний.

Раздел 2. «Характеристика волейбола как оздоровительного фактора». В данном разделе объясняется значительная роль игры в волейбол для формирования здоровья обучающегося. Отметим, что при игре в волейбол распределяется нагрузка на разную группу мышц занимающегося. В ходе игровой деятельности включаются элементы акробатики, способствующие укреплению позвоночника и мышц туловища. Таким образом, волейбол комплексно воздействует на все функции и системы организма ребенка.

Раздел 3. «Волейбол на уроках физической культуры». В данном разделе рассматриваются следующие вопросы: из каких частей состоит занятие по волейболу, что входит в учебную программу. Представлен учебно-тематический план, согласно которому происходит распределение

учебного времени на разделы школьной программы для шестых классов, обращая внимание на оснащённость МОУ «СОШ №10» г.Саратова специальным инвентарем и спортивным оборудованием.

Раздел 4. «Внеклассная работа по волейболу». В данном разделе рассматривается работа секции волейбола, которая проводится на основе программы, содержащей теоретический и практический материал, судейскую и инструкторскую практику.[6;15] Также объясняется немаловажная роль спортивных соревнований и самостоятельной работы.

Раздел 5. «Двигательная активность как основная функция организма детей 11-12 лет». В данном разделе отмечается, что физические упражнения, технические приёмы являются специальными движениями, сложными видами двигательной активности волейболистов, применяемыми в качестве средств физического развития детей и их спортивной подготовки. Они укрепляют здоровье, развивают физические способности, формируют и совершенствуют необходимые в жизни двигательные навыки и содействуют духовному развитию детей.

## **Глава 2. Экспериментальная часть.**

Глава вторая включает 3 раздела:

Раздел 1. «Организация и методы исследования».

Научно-практическое исследование было проведено в МОУ «СОШ №10» г.Саратов в ходе естественного педагогического эксперимента (с 01.04.2021г. по 01.06.2021г и с 01.10.2021 по 01.12.2021г.) Во время прохождения педагогической практики мною были организованы две группы шестиклассников, каждая состояла из 10 мальчиков. Одни посещали только уроки физкультуры, другие ходили в секцию по волейболу.

Эксперимент проходил в два этапа. Первый этап (01.04.21г.-01.06.21г.): анализ специализированных источников, определение физподготовки обучающихся с помощью контрольных испытаний (на скорость, выносливость, координацию и

т.д.), методики проведения занятий волейболом в секции, решение организационных вопросов. Второй этап (01.10.21г.-01.12.21г.): педагогические наблюдения на уроках и на работе секции, опрос обучающихся, обработка и диагностика полученных данных.

Поставленные задачи решались благодаря применению следующих методов: теоретического анализа и обобщения литературных источников; педагогического обследования; математического исследования материала; экспериментальные данные.

Раздел 2 «Анализ полученных результатов и оценка эффективности используемых методов развития выносливости» состоит из двух подразделов.

#### Подраздел 1. «Характеристика исследуемого контингента».

Первая часть исследования заключалась в прохождении участниками двух групп (контрольной и экспериментальной) медицинского обследования. Все вошли в основную медицинскую группу. Полученные результаты обработаны и проанализированы по методике П.К. Петрова.

Две группы оказались почти идентичны по показателям физических развития и подготовки.

#### Подраздел 2. «Результаты поискового эксперимента».

В данном подразделе представлена динамика частоты сердечных сокращений, результаты которых получены на уроке волейбола в двух группах. В ходе анализа было выявлено, что более высокая двигательная активность и реакции организма обучающихся наблюдаются у второй группы эксперимента.

#### Раздел 3. «Обсуждение результатов основного эксперимента».

Этот раздел демонстрирует данные двигательной подготовленности обучающихся после исследования. По итогу, повышение показателей результатов двигательной подготовленности учеников первой группы составил 8%, а второй – 24%. Юные волейболисты в секции прошли анкетирование. Оно показало, что у учащихся осознают необходимость

заниматься физической культурой и спортом, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье. Школьники считают, что именно волейбол поможет им стать наиболее выносливыми и физически здоровыми.

## **Заключение.**

На основании проведённой экспериментальной работы с обучающимися школы МОУ «СОШ №10» г.Саратова, тщательно проанализированных специализированных источников, зафиксированных показателей в таблицах, пришли к заключениям:

1. На данный момент вопрос здоровья школьников является очень актуальным не только для работников здравоохранения, но и для педагогов, организующих физкультурно-оздоровительную деятельность;
2. На сегодняшний день, у подрастающего поколения наблюдаются отклонения в здоровье из-за высокой учебной загруженности, сидячего образа жизни (снижение двигательной активности в 1,5 – 2 раза) и низкого интереса к физической культуре и других факторов;
3. В качестве физического воспитания подростки могут использовать как внутриспортивный оздоровительный метод;
4. Отмечается, что занятия волейболом оказывают существенное влияние на двигательную активность детей. Результаты эксперимента показали, что двигательная активность обучающихся повысилась в 1,2 раза.

Исследование по всем приведённым параметрам позволяет утверждать, что в городских условиях занятия волейболом могут служить внутриспортивным средством сохранения и повышения уровня здоровья школьников, а также и взрослого населения.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. *Беляев, А.В., Савина, М.В.* Волейбол [Текст]: учебник для высших учеб. Заведений физ. культуры/А.В. Беляев, М.В. Савина – М.: «ФиС», 2000. – 368с.
2. *Выготский, Л.С.* Педагогическая психология [Текст]: учебник/Л.С. Выготский – М.: «Просвещение», 1991. – 112с.
3. *Гогунов, Е.М., Марьтьянов, Б.И.* Психология для воспитания и спорта [Текст]: учебник/Е.М. Гогунов, Б.И. Марьтьянов – М.: «Терра-спорт», 2000. – 78с.
4. *Голомазов, В.А.* Волейбол в школе [Текст]: пособие для учителя/В.А. Голомазов – М.: «Просвещение», 1976. – 111с.
5. *Железняк, Ю.Д.* Юный волейболист [Текст]: учеб. пособие для тренеров/Ю.Д. Железняк – М.: «Физкультура и спорт», 2016. – 192с.
6. *Железняк, Ю.Д.* 120 уроков по волейболу [Текст]: учебное пособие для секций коллективов физической культуры/Ю.Д. Железняк – М.: «ФиС», 2015. – 192с.
7. *Железняк, Ю.Д., Ивойлов, А.В.* Волейбол [Текст]: учебник для институтов физической культуры/Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: «Физкультура и спорт», 2017. – 239с.
8. *Железняк, Ю.Д., Клещев, Ю.Н., Чехов, О.С.* Подготовка юных волейболистов [Текст]: учебное пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов/Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, О.С. Чехов – М.: «Физкультура и спорт», 2015. – 296с.
9. *Железняк, Ю.Д., Портнов, Ю.М.* Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов – М.: «Академия», 2012. – 520с.

10. *Железняк, Ю.Д., Слупский, Л.Н.* Волейбол в школе [Текст]: пособие для учителя/Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский – М.: «Просвещение», 2015. – 128с.
11. *Ивойлов, А.В.* Волейбол: методика тренировки [Текст]: учебник/А.В. Ивойлов – М.: «ФиС», 2005. – 162с.
12. *Кирпичев, В.И.* Физиология и гигиена подростка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/В.И. Кирпичев – М.: «Академия», 2008. – 208с.
13. *Лях, В.И.* Тесты в физическом воспитании школьников [Текст]: пособие для учителя/В.И. Лях – М.: ООО«Фирма»Издательство АСТ», 1998. – 272с.
14. *Матвеев, Л.П.* Основы спортивной тренировки [Текст]: учебник/Л.П. Матвеев – М.: «ФиС», 2014.
15. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры [Текст]: учеб. для ин-тов физ. культуры/Л.П. Матвеев – М.: «ФиС», 2017. – 543с.
16. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для высших специальных физкультурных учеб. заведений/Л.П. Матвеев – М.: «Лань», 2014. – 160с.
17. *Покровский, В.М., Коротько, Г.Ф.* Физиология человека [Текст]: учебник/В.М. Покровский, Г.Ф. Коротько – М. 2003. – 656с.
18. *Сапин, М.Р., Сивоглазов, В.И.* Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) [Текст]: учебник для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования/М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов – М.: «Академия», 2012. – 384с.
19. *Сахновский К.П., Фесенко Л.С.* Направления ориентации многолетней подготовки спортсменов [Текст] // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке. Сб. науч. тр. / Под ред. Запорожанова В.А. Киев: КГИФК, 1990.-С. 35 -38.
20. Теория и практика спортивных игр. [Текст]/ Под ред. П.В. Осташева. Саратовский педагогический институт, Саратов, 1975. – С. 20-25.

21. *Фомин Н.А., Филин В.П.* На пути к спортивному мастерству: Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам, [Текст] / В.П. Филин, Н.И. Фомин.—

<http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=inject&url=http%3A%2F%2Fwww.Magma-Team.ru%2Fdiplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture%2Fbystrota-metodika-razvitiya-bystroty-rekomendatsii&text=%D0%A4%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%BD%20%D0%92.%D0%9F.%20%D0%92%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%20%D1%83%20%D1%8E%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2.%20%D0%9C>

YANDEX 129 М <http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=inject&url=http%3A%2F%2Fwww.Magma-Team.ru%2Fdiplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture%2Fbystrota-metodika-razvitiya-bystroty-rekomendatsii&text=%D0%A4%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%BD%20%D0%92.%D0%9F.%20%D0%92%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%20%D1%83%20%D1%8E%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2.%20%D0%9C> - YANDEX 131.: Физкультура и спорт, 1986.- 159 с.

22. *Шубов В.М.* Красота силы. [Текст] / В.М. Шубов – М., Физкультура и спорт, 1990. с. 86-94.