

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 ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

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

Ткачевой Екатерины Юрьевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
профессор кафедры физической культуры и спорта

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 2022

ВВЕДЕНИЕ

В тренировочном процессе кроме развития основных физических качеств, влияющих на успешное решение игровых задач (скоростные, скоростно-силовые и координационные способности), совершенствуются и точность движения, обуславливающая первостепенное качество игрока – ловкость.

С целью повышения физической и технической подготовленности используются методические и технические средства обучения и контроля, которые участвуют в формировании двигательных навыков, в развитии физических качеств и совершенствовании технических приемов.

Как и все спортивные игры, волейбол требует проявления повышенной двигательной активности. Игровые виды спорта – эффективное средство совершенствования и воспитания физических качеств, активного отдыха, укрепления здоровья детей. Однако в современном учебно-тренировочном процессе волейболистов основное внимание направлено на обучение техническим и тактическим действиям, а воспитание физических качеств отходит на второй план. А именно высокий уровень развития физических качеств является основной успешного овладения техническими действиями. В этом и заключается актуальность нашего исследования.

Актуальность темы определила цель данного дипломного исследования. Таким образом, **цель работы** – показать влияние занятий волейболом на динамику физических качеств детей среднего школьного возраста, а также уровня технической подготовленности юных волейболистов.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс по волейболу. **Предметом** исследования – влияние занятий волейболом на динамику физических качеств и технической подготовленности детей среднего школьного возраста.

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

1. Показать особенности организации занятий волейболом.
2. Определить средства тренировки волейболистов.
3. Показать анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста.
4. Дать оценку динамике уровня развития физических качеств и технической подготовленности волейболистов среднего школьного возраста в результате годичного макроцикла тренировки.

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-воспитательной работы; количественный и качественный анализ результатов эксперимента; математико-статистические методы обработки данных.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Волейбол как вид спорта» и «Тренировочный процесс волейболистов и динамика физических качеств», выводов по каждой главе, заключения и списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Волейбол как вид спорта» изучены понятия и характеристики данного игрового вида спорта, проанализирована структура тренировочных занятий и дана характеристика факторов, влияющих на развитие физических качеств и технической подготовленности юных волейболистов. В данной главе рассмотрена основная терминология работы, даны определения основным понятиям и раскрыты история и современное состояние волейбола.

Волейбол (от англ. volley- удар с лёта и ball- мяч) – это один из самых распространенных олимпийских видов спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды

соперника. Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет». Современное название данной игре придумал доктор Альфред Холстед – преподаватель Спрингфильдского колледжа: «волейбол» – летающий мяч.

В работе с детьми используются комплексы упражнений, направленные на совершенствование отдельных технических приемов в волейболе, на развитие физических качеств.

Специфика игры обуславливает следующие основные направления методики обучения волейболу:

1. Развитие у обучающихся способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча (дифференцировка пространственно-временных отношений).

2. Развитие специальных физических качеств: силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент собственно воздействия руками на мяч.

3. Развитие быстроты реакции, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактической подготовки.

4. Овладение широким арсеналом (набором) технико-тактических действий (умений, навыков), необходимых для успешного ведения игры.

Главными задачами спортивной тренировки в волейболе являются всестороннее физическое развитие, овладение современной техникой и тактикой игры в волейбол, а также развитие специальных качеств, приобретение необходимых теоретических и практических умений в области волейбола, самоконтроля и гигиены, воспитание морально-волевых качеств.

Специалистами выделяется несколько видов подготовки волейболистов: физическая подготовка (общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка); техническая подготовка; тактическая подготовка; теоретическая подготовка; игровая подготовка; психологическая подготовка.

Структура построения тренировочного занятия основывается на определенных педагогических, физиологических и психологических закономерностях. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами совершенствуются отдельные координационные способности (в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности, умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Волейбол отличается богатым и разнообразным двигательным содержанием. Необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Во второй главе «Тренировочный процесс волейболистов и динамика физических качеств» дана характеристика тенденций развития физических качеств и технической подготовки юных волейболистов, что обусловило выбор методов исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование уровня физической подготовки, педагогический эксперимент.

В ходе написания работы проводился анализ работ, затрагивающих общетеоретические аспекты влияния занятий волейболом на физические качества детей среднего школьного возраста. Этот метод применялся для

выявления основных аспектов, выявления основных методических подходов при построении учебно-тренировочного процесса.

Исследование проводилось на базе МОУ «Гимназия имени Героя Советского Союза Ю. А. Гарнаева г. Балашова Саратовской области» с обучающимися 8 и 9 класса в период с сентября 2020 г. по май 2021 г. и проходило поэтапно. В исследовании приняли 10 девушек, занимающихся в секции по волейболу, в возрасте 14-15 лет.

Для выявления уровня развития физической подготовленности юных волейболистов, для оценки степени развития физических качеств и технической подготовленности мы использовали следующие тесты. Диагностический инструментарий разделили на две группы:

- тесты, характеризующие уровень развития физических качеств;
- тесты, характеризующие уровень технической подготовленности, уровень специальной физической подготовленности и развития координационных способностей.

Первую группу составили тесты:

1. Прыжок в длину с места.
2. Метание набивного мяча весом 1кг из положения сидя (см.)
3. Челночный бег 3×10 м.

Во вторую группу вошли следующие тесты:

1. Верхняя передача над собой в кругу диаметром 3,6 м. (выполняется до падения мяча).
2. Нижняя передача над собой в кругу диаметром 3,6 м. (выполняется до падения мяча - количество точных передач).
3. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
4. Верхняя прямая подача в правую половину площадки.

Тренировочные занятия строились с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности обучающихся, а разработанные комплексы упражнений были включены в общие секционные занятия в соответствии с конкретными задачами тренировок.

Занятия были направлены на совершенствование общей и специальной физической подготовленности.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки на занятиях преимущественно использовали упражнения из гимнастики, легкой атлетики, баскетбола, подвижные игры.

На проводимых занятиях специальная физическая подготовка была направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Применялись специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Как пример приведем комплекс упражнений недельного микроцикла тренировочных занятий (см. таблица 1).

Таблица 1 – Недельный микроцикл № 1.

№ занятия	Направленность занятия
1	Прыжковые упражнения и упражнения в метании. Комплекс упражнений: 1. Прыжок с места в длину. 2. Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега. 3. Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места. 4. Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками сидя. 5. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке с места.
2	1. Развитие прыгучести. 2. Совершенствование навыка приема мяча сверху двумя руками в опорном положении с последующим падением от подачи, передачи в прыжке.
3.	1. Развитие гибкости. 2. Чередование способов перемещений, совершенствование техники подач, упражнения с изменением направления движения, совершенствование игровых приемов.

В тренировочные занятия использовались и упражнения специального воздействия:

- для развития силы мышц рук и плечевого пояса:
- отталкивание от стены кистями; сжимание пальцев в кулак в максимальном темпе;
- передвижение на руках, ноги поддерживает партнер (вперед, в стороны);

- исходное положение – основная стойка в руках гантели, вращательные движения кистей лучезапястных суставах;
- исходное положение – то же, руки прямые, подняты вверх – круговые вращения вперед / назад;
- броски набивных мячей (0,5 -1кг) сверху вниз (акцент на движения кистей); передача двумя руками сверху набивного мяча (0,5-1кг);
- броски набивных мячей (1-2кг) одной – двумя руками из разных исходных положений;
- броски набивных мячей (0,5-1кг) в парах в максимальном темпе;
- броски набивных мячей с разбега через сетку в прыжке одной – двумя руками;
- бросок теннисного мяча через сетку в прыжке в зону нападения; имитация ударного движения руки при нападающем ударе с резиновым амортизатором;
- имитация ударного движения с гантелью в руке.
 - для развития силы мышц туловища:
 - исходное положение – лежа на спине, руки за головой. Поднимание туловища рывком до прямого седа;
 - исходное положение– лежа на спине. Резкий подъем туловища и ног вперед с касанием кистями носков ног;
 - исходное положение– лежа на животе, руки за головой. Рывком прогнуться; исходное положение– сидя, упор сзади. Рывком поднять ноги вверх;
 - исходное положение– лежа на бедрах на скамейки, ступнями зацепиться за рейку, руки за головой. Рывком прогнуться назад;
 - силовой нападающий удар в прыжке по волейбольному мячу.

Контрольные испытания по тестам в начале учебного года дали возможность учителю определить исходный показатель состояния физических качеств спортсменок.

В результате занятий физической культурой и применения

разработанных комплексов упражнений, уровень развития физических качеств у испытуемых повысился во всех тестах. Это говорит о том, что систематическое применение данных упражнений положительно влияет на развитие физических качеств волейболистов, что отражено в таблице 2 с динамикой развития физических качеств.

Таблица 2 - Динамика уровня развития физических качеств и технической подготовленности волейболистов.

Этап	Тесты							
	прыжок в длину, см	Метание набивного мяча, см	челночный бег, сек.	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	165,8 ±5,8	422,5 ±29,2	8,3±0,2	5,0±1,0	4,4±1,0	2,6±1,0	1,9±0,6	
Заключительный	169,6 ±4,5	456,5 ±24,3	7,9 ±0,3	6,0±1,3	5,5±1,0	3,9±0,6	3,1±0,6	
Различие	абсол.	3,8	34	0,33	1,0	1,1	1,3	1,2
	%	2,2	8,05	4	20	25	40	43
Достоверность различий	<0,01	<0,01	<0,05	<0,05	<0,01	<0,01	<0,01	

Таким образом, целенаправленное использование различных средств физической культуры, комплексов упражнений в тренировочном процессе на занятиях по волейболу положительно повлияло на повышение уровня развития физических качеств детей среднего школьного возраста.

Приходим к выводу, что разработанные комплексы упражнений могут быть рекомендованы в качестве практических заданий в работе тренеров в школьных секциях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занятия волейболом укрепляют опорно-двигательную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы; развивают такие качества как ловкость, быстрота, выносливость; снимают психическое утомление прививают

морально-волевые качества; улучшают обмен веществ и укрепляют иммунитет; положительно влияют на центральную нервную систему. Частая смена движений, постоянное изменение направленности и интенсивности мышечной деятельности способствуют подвижности и лабильности нервных процессов.

Разнообразие движений в волейболе делает эту игру одним из самых эффективных средств для коррекции недостатков в физическом развитии школьников, способствует повышению их двигательной активности и развитию физических качеств, навыков и умений.

Основным средством подготовки волейболиста служат физические упражнения. В наших занятиях с юными волейболистами для обучения техническим приемам и развития физических качеств применялся разработанный комплекс упражнения, упражнения с мячом, подвижные игры для закрепления навыков выполнения подачи.

В результате проведения учебно-тренировочных занятий с включением подобранных нами физических упражнений, способствующих целенаправленному воздействию на физические качества волейболисток, были получены следующие результаты: проведенное исходное и заключительное тестирования говорят о том, что применяемые нами упражнения для повышения физической и технической подготовленности оказались эффективными.

Прирост показателей в каждом из видов тестирования говорит о том, что систематические занятия волейболом положительно влияют на развитие физических качеств учащихся среднего школьного возраста, что отражено в таблице с динамикой развития физических качеств обучающихся.

Наиболее выраженные положительные изменения отмечались в тестах, характеризующих техническую подготовку волейболистов. В упражнениях «Верхняя прямая подача в правую половину площадки» был продемонстрирован наибольший прирост – 43%, а в упражнении «Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4» – 49%.

Были качества, которые дали меньший прирост. Так, анализ результатов теста «Прыжок в длину с места» в группе позволил установить

среднее значение показателя: осенью – $165,8 \pm 5,8$, весной $169,6 \pm 4,5$. Показатель изменился в большую сторону на 3,8 см. Анализ данных заключительного тестирования в данном упражнении показал, что исходные среднегрупповые результаты были улучшены на 2,2%.

Примерно такой же прогресс показан и в упражнении «Челночный бег 3x10 м» – 4%. Среднее значение показателей в группе в тестировании «Челночный бег 3x10 м» в начале учебного года составило $8,3 \pm 0,2$, в конце – $7,97 \pm 0,3$.

Исследование показало, что систематические занятия волейболом положительно влияют на развитие физических качеств учащихся среднего школьного возраста, что отражено в таблице с динамикой развития физических качеств обучающихся.