

**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**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА В РАЗВИТИИ  
СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ  
11-12 ЛЕТ**

студента 4 курса 404 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Шарипова Ганибека Розматбаевича

Научный руководитель

к. м.н., доцент

Т.А. Беспалова

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Саратов, 2022

## **Введение**

Подвижные игры являются необходимым слагаемым в общем комплексе средств, направленных к разностороннему физическому воспитанию учащихся.

Подвижные игры способствуют воспитанию и совершенствованию физических качеств. Кроме того, в них совершенствуются и закрепляются естественные движения и отдельные навыки и умения, приобретенные на занятиях волейболом.

Спортивная игра волейбол с момента своего «возникновения» развивалась стремительно и на сегодняшний день по своей распространённости занимает лидирующее положение на мировой спортивной арене. Волейбол - это игровой вид спорта, занятия этим видом спорта способствуют развитию многих физических качеств: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени, выносливости, упорства, а также умения думать и анализировать. Поэтому обучение детей волейболу происходит быстрее и эффективнее через использование на занятиях подвижных игр, ведь подвижные игры - это виды игр, требующие от участников повышенной двигательной активности.

**Актуальность исследования** определяется перспективностью использования подвижных игр на уроке физической культуры в школе, как средства, повышающего интерес школьников к физической культуре, способствующего формированию потребности в двигательной активности, повышению уровня физической подготовленности школьников, оптимального обучения волейболу на школьных уроках.

**Объект исследования** – процесс с использованием подвижных игр с элементами волейбола на уроках физической культуры.

**Предмет исследования** – скоростно-силовая подготовленность школьников 11-12 лет на уроках физической культуры.

**Цель исследования** – изучение возможностей использования подвижных игр с элементами волейбола для развития скоростно-силовой подготовленности школьников 11-12 лет.

**Гипотеза исследования основана на предположении о том, что** применение подвижных игр с элементами волейбола на уроках физической культуры в школе позволит улучшить физическую подготовленность школьников и качественно повысить уровень усвоения навыков овладения техническими элементами волейбола.

**Задачи исследования:**

1. По данным литературных источников охарактеризовать волейбол как игровой вид спорта, обозначить специфические особенности организации учебных занятий с детьми среднего школьного возраста.
2. Подобрать комплекс подвижных игр, предполагаемых к использованию на уроках физической культуры, и оптимизирующих уровень физической и технической подготовленности школьников для обучения волейболу.
3. Определить динамику уровня скоростно-силовой подготовленности школьников 11-12 лет, обучающихся игре в волейбол на уроках физической культуры.

**Методы исследования:**

1. Изучение и анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Математическая статистика.

Волейбол (англ. Volleyball от voley – «ударять мяч с лета», так же переводят как «летающий», «парящий» мяч») - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке соперника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустит ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

### **Подвижные игры с элементами волейбола в развития скоростно-силовой подготовленности школьников**

Исследование проводилось с сентября 2021 года по февраль 2022 года на базе МОУ Лицей № 53 города Саратова. В исследовании приняли участие 20 мальчиков 11-12 лет, обучающихся на момент начала исследования в 5 А и Б классе.

На начальном этапе исследования были сформированы контрольная и экспериментальная группы, в которые вошли по 10 мальчиков в возрасте 11-12 лет, обучающихся в 5 А и Б классах. На данном этапе экспериментального исследования было проведено тестирование в контрольной и экспериментальной группах по выявлению уровня развития физической подготовленности.

После теоретического изучения исследуемой проблемы и результатов тестирования была разработана структура тренировочного процесса в экспериментальной и контрольной группе для оптимизации уровня физической подготовленности школьников.

Школьники, обучающиеся в 5А классе сформировали контрольную группу обучались общепринятой программе по физической культуре для 5 класса. количество часов в неделю - 2, количество часов в год – 68.

Школьники, обучающиеся в 5Б классе сформировали экспериментальную группу обучались общепринятой программе по

физической культуре для 5 класса. Однако при проведении ОФП были максимально использованы подвижные игры.

Проведение контрольного педагогического тестирования школьников позволило с помощью специально подобранных контрольных упражнений оценить уровень развития физической подготовленности школьников 11-12 лет на начальном этапе исследования, а также после проведения педагогического эксперимента оценить эффективность, проведенной нами работы.

Для оценки уровня развития двигательных способностей и их учета при разработке и реализации экспериментальной тренировочной программы по волейболу, основанной на принципах опережающей тренировки, в контрольной и экспериментальной группах было проведено тестирование с использованием следующих упражнений:

Контрольный тест

-Челночный бег 3x10,м

-Бег 3-м, с

-Прыжок в длину с места, см

-Бросок набивного мяча 1 кг, м

-Бросок набивного мяча 150 г на дальность, м

-Прыжок вертикально вверх, см

Во всех контрольных испытаниях использована метрическая система мер, чтобы по возможности максимально избежать субъективизма при оценке координационных способностях.

На начальном этапе исследования мы оценили уровень физической подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп. Об уровне физической подготовленности мы судили по уровню развития скоростно-силовых способностей.

Отсутствие достоверных различий между показателями скоростно-силовой подготовленности мальчиков 11-12 лет контрольной и экспериментальной групп указывает на однородность сформированных групп.

## **Особенности формирования навыков волейбола на уроках физической культуры в 5-7 классах**

Обучение волейболу происходит в пятых-восьмых классах, а в девярых - одиннадцатых классах, в основном, совершенствуются умения в игровых формах. Начиная с пятого класса, предусмотрена учебная игра, а обучающиеся не прошли еще введение мяча в игру. Здесь учтен этот разрыв, вследствие этого в шестом классе изучают боковую и нижнюю подачи. Другой пример: нижняя прямая подача мяча по программе изучается с шестого класса, а прием мяча лишь в восьмом классе, чтобы данные несогласованности в распределении учебного материала не обедняли живой дух волейбола, эмоциональные игры, нужно включать в седьмом классе изучение приема мяча с подачи. Таким образом, включение элементов игровой направленности позволяет на практике осуществлять идеи опережающего обучения.

Кроме того, по итогам наблюдения за участниками эксперимента следует отметить, что у обучающихся экспериментальной группы заметно возрос интерес к урокам физической культуры и к посещению секций. Девочки стали чаще побеждать в различных соревнованиях, что также повлияло на положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом. Это позволяет сделать вывод о том, что методика опережающего обучения игре в волейбол способствует более эффективному развитию координационных способностей по сравнению с традиционной методикой, используемой на уроках физической культуры.

Программой по физической культуре рекомендуется изучение основных элементов волейбола с пятого класса. На первом году обучения предполагается усвоить основные технические приемы волейбола: стойки, перемещение; упражнения с мячом: передача мяча снизу, прием и передача сверху (на месте и в движении приставными шагами), нижняя прямая подача.

В шестом классе совершенствуются эти элементы, выполняются в стандартных игровых условиях.

В седьмом классе изучается верхняя прямая подача, закрепляются ранее изученные элементы.

В настоящее время существует большое количество методик по данному вопросу, но возможности учителей различны, поэтому, используя опыт работы, мы выбрали приемлемые варианты использования средств и методов в условиях конкретной школы.

### **Примерный комплекс упражнений разминки, используемых на уроках волейбола в 5 Б классе**

Ведение мяча, совершенствование стоек и перемещений:

1. Ведение мяча выполнять фалангами пальцев из руки в руку параллельно с легким бегом:
  - по правой боковой линии лицом вперед,
  - по левой боковой линии спиной вперед,
  - по лицевым правым и левым боком приставными шагами.
2. Прокатывание мяча из одной руки в другую по периметру зала.
3. Ходьба на носках, мяч вверх, смотреть на мяч.
4. Ходьба на пятках, мяч за спиной на пояснице, плечи расправлены.
5. Ходьба на внешнем своде стопы, мяч за головой.
6. Упражнение «Руль». Ходьба на внутреннем своде стопы, надавливая мячом на пальцы то левой, то правой руки, мяч перед собой.
7. Подбрасывание и ловля мяча, одновременно выполняя хлопки в ладоши.
8. Из исходного положения – мяч впереди на животе – рывки руками. 1-3 – вверх, назад; 4 – и. п.
9. Перекладывание мяча из руки в руку за спиной.
10. Наклоны. Мячом тянутся сначала за правую ногу, затем за левую, вперед, под ногами назад (кистями одновременно с рывками прижимать мяч к полу).
11. Махи ногами, во время маха выполнять удар мячом в пол под ногой.

12. Приседание. Перед приседом подбросить мяч вверх и присесть одновременно с ловлей мяча на вытянутые вперед руки.

13. Упражнение «Крокодил». Из и. п. ноги шире ширины плеч, наклон и легкое прокатывание мяча вперед, двигаясь на кистях, не отрывая от пола ноги. «Догнать» мяч и катить его назад, принимая исходное положение.

14. В упоре лежа перекатывание мяча из руки в руку.

15. Прыжки, выполнять после подброса мяча вверх, ловить в прыжке над головой.

Игровая деятельность в волейболе заставляет игроков каждый раз выполнять огромное количество прыжков, остановок, бросков в корзину, защитных действий, рывков с различной скоростью и в различных направлениях, что предъявляет высокие требования к физической и технической подготовленности баскетболистов. Все эти умения и психологическая устойчивость в игровых ситуациях развиваются в подвижных играх. Так же они воспитывают нравственные и морально – волевые качества, приучая игроков доброжелательности и взаимопомощи.

Использование подвижных игр способствует снижению эмоциональной нагрузки, смягчению психологической напряженности тренировочной деятельности, что имеет огромное значение для укрепления желания юных спортсменов тренироваться. Подвижные игры помогают активизировать внимание, восстановить работоспособность при утомлении.

Подбор игр проводится в зависимости от их сложности, периодичности повторения для прочности усвоения навыков, отрабатываемых в игре.

При подборе игры необходимо учитывать: педагогические задачи, поставленные на данном занятии; учет положительного переноса двигательного навыка; физиологические особенности занимающихся; психологические особенности детей данного возраста; подготовленность группы; количественный состав занимающихся; место проведения занятия (зал, естественные условия среды).

Упражнения и подвижные игры, используемые для развития физических качеств.

Для развития быстроты:

1. Подвижные игры «Догони мяч» и «Поймай мяч».
2. Челночный бег.
3. Эстафеты с элементами волейбола.

Для развития прыгучести:

1. Прыжки боком через скамейку.
2. Перепрыгивание через скамейку из и. п. стоя боком левая нога на скамейке, правая на полу, и. п.
3. Скамейка вдоль сетки в 50 см от нее, с небольшого разбега перепрыгнуть ее на двух ногах и вторым прыжком постараться рукой достать до верхнего края сетки (обучение разбегу и прыжку при нападающем ударе).
4. Гимнастический мат подвешен к баскетбольному щиту, прыжки и хлопки ладонью максимально высокой точке (для обучения нападающему удару и подаче в прыжке).
5. Прохождение прыжковой полосы препятствий (полоса состоит из выше описанных упражнений).

На начальном этапе обучения, наряду с изучением основных элементов волейбола, учитель должен прививать детям любовь к этому виду спорта. Большинство упражнений в данном периоде обучения должны иметь игровую направленность. Именно поэтому стараемся каждому упражнению дать понятное для детей название. Необходимо также максимально использовать спортивный инвентарь – мячи, скамейки, маты, волейбольную сетку и т. п.

Подготовительную часть урока целесообразно проводить используя упражнения с мячом, т. к. на тему «Волейбол» программой выделено недостаточное количество часов. Упражнения могут выполняться как индивидуально, так и в парах или тройках.

В основной части урока необходимо решить основные задачи;

- научить принимать нужные стойки
- правильно перемещаться,
- научить основным техническим приемам (верхний и нижний прием, верхняя и нижняя передачи, различные виды подач).

Наряду с объяснением и показом правильного выполнения приема, использовать интересные имитационные и подготовительные упражнения, которые помогут ученикам при самостоятельном их выполнении и самоконтроле.

Обязательным элементом основной части урока является игра. Это могут быть как игры для общей физической подготовки, так и для отработки технических и тактических действий.

В заключительной отметить положительные и отрицательные моменты игры индивидуально каждого ученика.

Спортивные эстафеты:

Эстафета № 1. «Бег с волейбольным мячом».

Эстафета №2. «Верхняя свеча»

Эстафета №3. «Нижняя свеча»

Эстафета №4. «Дружная семейка»

Эстафета №5. «Дружная семейка - 2»

Эстафета № 6. «Каракатица»

Эстафета №7. «Мяч над головой» (отработка техники верхней передачи).

Эстафета №8. «Мяч перед собой» (отработка техники нижней передачи).

Эстафета № 9. ««Поддай и победи» .

На заключительном этапе исследования повторно был определен уровень скоростно-силовой подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп.

Установлено, что скоростно-силовая подготовленность в контрольной группе у мальчиков 11-12 лет на уроках физической культуры в школе незначительно возросла в ходе исследования. Динамика прироста результатов в контрольных тестах «Бросок набивного мяча 150 г на дальность, м» и

«Прыжок вертикально вверх, см» оценивается как позитивная и трактуется тенденция к достоверным различиям.

В экспериментальной группе у мальчиков 11-12 лет, использующих подвижные игры с элементами волейбола на уроках физической культуры в школе, значительно возросла в ходе исследования скоростно-силовая подготовленность. Различия результатов тестирования в экспериментальной группе на начальном и конечном этапе исследования оценивается как достоверные в контрольных тестах «Бросок набивного мяча 150 г на дальность, м», «Прыжок вертикально вверх, см» и как тенденция к достоверным различиям в контрольных тестах «Челночный бег 3x10, с», «Бег 30 м, с».

## Заключение

Физическая подготовка служит первоосновой успешности начального обучения навыкам игры в волейбол и неуклонного повышения уровня спортивного мастерства волейболистов на всем протяжении многолетней подготовки.

Решая поставленные в исследовании задачи, нами были сделаны следующие выводы:

1. Физическая подготовленность игроков в волейболе является важным фактором для достижения высоких результатов волейболистов 11-12 лет. Вопросы эффективности подбора средств и методов для развития скоростно-силовых способностей всегда являются актуальной проблемой исследования, способствующей улучшению и разнообразию процесса образования;

2. Подобраны комплексы подвижных игр с элементами игры волейбол для внедрения в учебный процесс в школе и направленными на повышение скоростно-силовой подготовленности школьников 11-12 лет.

3. Доказана эффективность предложенных комплексов подвижных игр с элементами игры волейбол, которая выразилась в достоверном увеличении уровня скоростно-силовой подготовленности мальчиков 11-12 лет в экспериментальной группе. Применяемые нами комплексы подвижных игр с элементами игры волейбол оказывает положительное влияние на развитие скоростно-силовых способностей у мальчиков 11-12 лет и подготавливают их к занятиям волейболом в школе.