

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ В  
МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 5 курса 512 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Калиева Армана Толгатовича

**Научный руководитель**  
Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

И.А. Суменков

подпись, дата

**Зав. кафедрой,**  
кандидат педагогических наук

\_\_\_\_\_

В.Н. Мишагин

подпись, дата

Саратов 2022

## **Организация и методы исследования развития ловкости волейболистов**

### **Организация и методы исследования**

Исследовательская работа проводилась на базе МОУ ООШ с. Вознесенка Саратовской области. В эксперименте приняли участие 12 учащихся среднего школьного возраста. Предварительно проводилось педагогическое наблюдение, для того чтобы правильно и грамотно сформировать контрольную и экспериментальную группу, опираясь на одинаковый уровень физической подготовленности и психической устойчивости. Испытуемые были одного возраста с приблизительно одинаковым уровнем физической подготовленности.

Исследования проводились на занятиях волейболом по учебному расписанию три раза в неделю (понедельник, среда, пятница с 16:30 до 18:00). В контрольную группу были определены учащиеся 7 и 8 класса села Липовка Марксовского района Саратовской области, а в экспериментальную 7 и 8 класса села Вознесенка Марксовского района Саратовской области. В течение первых двух занятий проводился констатирующий эксперимент, в который мы включили те упражнения, которые более всего подходили учащимся по их физической подготовленности. Начиная с третьего занятия, мы начали формирующий эксперимент. Эксперимент проводился с января 2021 – декабрь 2021 года.

Исследование проводилось на учащихся 7 и 8 классов МОУ ООШ с. Вознесенка Саратовской области.

В эксперименте принимали участие юноши, не имеющие разряды и квалификации, занимающиеся волейболом в спортивной секции школы.

Возраст учащихся 13–14 лет.

Для определения уровня развития ловкости учащихся среднего школьного возраста были подобраны следующие тесты:

1. Челночный бег 3 x 10 м в исходном положении лицом вперёд (сек.)

Оборудование: секундомеры; ровная дорожка 10 м, ограниченная двумя параллельными чертами; за каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см; два набивных мяча массой 2 кг.

Процедура тестирования: по команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты; когда он приготовился следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Необходимо следить, чтобы испытуемый не снижал темпа бега. Испытуемый имеет две попытки. В протокол заносится лучший результат. В забеге могут участвовать двое испытуемых.

Результат: время с точностью до десятой доли секунды.

2. Передача двумя руками снизу в стену за 30 сек. (кол-во раз)

Оборудование: волейбольный мяч.

Процедура тестирования. Испытуемый располагается на расстоянии 3м

от стены и по сигналу выполняет передачи двумя руками снизу по средней траектории в стену.

Результат: количество передач.

3. Передача двумя руками сверху на точность (кол-во раз)  
Оборудование: баскетбольный щит; волейбольный мяч.

Процедура тестирования. Испытуемый располагается на линии штрафного броска и выполняет 10 передач двумя руками сверху в прямоугольник над кольцом.

Результат: количество попаданий в прямоугольник.

Общие указания и замечания. Мяч подает помощник.

4. Комбинированный тест (кол-во раз).

Оборудование: волейбольные мячи.

Процедура тестирования. Занимающийся, стоит в направлении сетки за линией подачи, из разных исходных положений, по свистку или цифре, занимающийся должен отразить мяч двумя руками сверху/снизу в определённую зону волейбольной площадки.

Результат: определяется точность и количество попаданий.

### **Разработка и применение специальных упражнений с мячом для развития ловкости 13-14 лет**

Применение игровых упражнений с мячом, во время учебно-тренировочного процесса, должно быть увеличением работоспособности юных волейболистов, позволять одновременно совершенствовать технику – тактическую подготовку. Путем постановки определенной задачи перед занимающимися (направить мяч в определенную зону, обыграть блокирующего, «закрыть» блоком нападающего игрока и т.п.) мы можем скоординировать действия, как команды, так и отдельного игрока. Повышение интенсивности выполнения данных упражнений следует только в том случае, если полученные умения и навыки спортсмен применяет до конца соревновательного периода.

На этапе формирующего эксперимента осуществлялась работа с экспериментальной группой для развития ловкости учащихся 7 и 8 классов в процессе занятий волейболом.

Исходя из поставленной задачи, для развития ловкости нами была разработана программа, включающая в себя разработанный комплекс упражнений, которые внедрялись в основную часть учебно-тренировочного занятия в период всего эксперимента.

Программа работы в экспериментальной группе

Комплекс специальных упражнений для учащихся среднего школьного возраста № 1:

1. Передачи (индивидуально, в парах) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в прыжке), во время и после перемещений и остановок.
2. Передача мяча партнёру, нападающим ударом одной рукой.

3. Бег 92 м с изменением направления - к 6 точкам волейбольной площадки.
4. Ударное движение - бросок набивного мяча в пол.
5. Кувырок вперёд с выпрыгиванием вверх для постановки блока.
6. Передача мяча в парах снизу и сверху.

План конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу для экспериментальной группы учащихся представлен в приложении А.

Специальные упражнения волейболистов в парах (рисунок 1).

Волейболисты встают на расстоянии 5-7 метров друг от друга.

Приседая, бросить мяч двумя руками от груди.

Стоя спиной, бросить мяч двумя руками сбоку.

Стоя спиной в стойке ноги врозь. Передача мяча между ног с наклоном.

Стоя лицом к партнёру, мяч за спиной. Наклоняясь вперёд бросить мяч.

Зажав мяч стопами ног, бросить его ногами в прыжке партнёру.

Сидя лицом друг другу, упереться ступнями ног. Мяч держать двумя руками на уровне груди. По команде каждый старается, отклоняясь назад вырвать мяч.

Примерный комплекс упражнений для растягивания мышц, сухожилий и связок до и после тренировки

Примерный комплекс специальных упражнений волейболистов по круговой системе

Прыжки в положении сидя «лягушка»

Передача мяча в парах с отскоком от стены

Передача мяча над собой

Переход из и.п. стоя в и.п. лёжа с касанием мяча

Передача в стену с принятием и.п. упор лёжа

Жонглирование в и.п. лёжа на животе

Перепрыгивание через скамейку

Изменение и.п. без опоры на руки

Упражнения с эспандером

Растяжка икроножных мышц

Выпады вперёд, с опорой на шведской стенке

Нижняя передача мяча с отскоком от стены

Сгибание рук в и.п. стоя

Нападающий удар с отскоком от стены

Упражнение на координацию

### **Динамика развития ловкости на учебно-тренировочных занятиях у учащихся 7 и 8 классов**

Учащиеся, которые занимаются волейболом уже не первый год должны обладать высокими координационными способностями. Для того, чтобы развить ловкость у юных спортсменов, тренерами создаются и разрабатываются специальные методики на основе данных с учебно-тренировочных занятий, товарищеских встреч и городских соревнований. Нетрудно понять, что развитие ловкости, является важнейшим аспектом, при

котором в игре спортсмен реализует себя в полной мере.

В связи с этим, в нашей работе был проведен педагогический эксперимент по внедрению комплекса специальных упражнений №1, для развития ловкости в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов. Исходя из полученных результатов нами была составлена таблица 1, со статистическими показателями результативности ловкости контрольной и экспериментальной групп до начала педагогического эксперимента по каждому из ранее применяемых тестов.

Как видно из таблицы, контрольная и экспериментальная группы по основным средним показателям до педагогического эксперимента не имела сильных расхождений по выполнению. Это показало нам, что обе группы имели на начало педагогического эксперимента равный уровень развития ловкости.

В проделанной работе нас особо интересовал показатель передачи двумя руками сверху на точность  $12 \pm 1,5$  раз, и комбинированный тест  $27 \pm 0,0$ ; юные волейболисты контрольной группы показали следующие результаты -  $10 \pm 1,3$ ; и  $25 \pm 3,0$  соответственно, при  $P > 0,05$  и  $P > 0,001$ .

Вторым этапом эксперимента стало проведение контрольного эксперимента после применяемой методики для развития ловкости. Для его проведения были использованы описанные ранее тесты. Полученные результаты были математически обработаны до среднего результата.

Исходя из результатов, которые мы видим в таблице 2, можно сказать:

Экспериментальная группа добилась лучших результатов за счёт того, что занимающиеся начали систематизировать свой процесс тренировок, старались интересоваться правильностью выполнения упражнения и собственного совершенствования.

Отточенность передачи мяча сверху и снизу стала перерастать в навык. Юные волейболисты стали обращать особое внимание постановки рук на блоке и приёму мяча после атакующего удара.

Волейболисты экспериментальной группы ставили перед собой цель не упускать мяч из вида и не обращать внимание на соперника, таким образом, концентрация внимания и показатель ловкости стал постепенно увеличиваться.

По разработанного методического комплекса тестов №1, для улучшения ловкости у волейболистов среднего школьного возраста, мы использовали комплекс круговой тренировки, указанный на рисунке 3. Так же, помимо основного качества мы старались дать экспериментальной группе новые умения, которые можно было бы применять для подготовки организма к предстоящей работе - это мы показали в комплексе растяжки на рисунке 2.

Таким образом, успех обучения и его длительность находятся в прямой зависимости от построения процесса обучения. Основой его являются закономерности педагогического процесса. В силу специфики волейбола для занимающихся создаются условия, которые находят свое применение в определенных условиях организации учебного процесса и соответствующих

методах.

При повторном тестировании в двух группах было выявлено, что экспериментальная группа показала результаты выше по сравнению с контрольной группой. В контрольной группе результаты изменились не значительно, почти такие же как при первом тестировании.

По данным таблиц и диаграмм выше прослеживается динамика повышения показателей результативности волейболистов среднего школьного возраста до и после эксперимента экспериментальной группы. Челночный бег увеличился на 0,9 сек, передача двумя руками снизу в стену за 30 секунд на 4 раза, передача двумя руками сверху на точность также на 4 раза, комбинированный тест на 3 раза.

Обобщая вышеизложенное можно констатировать, что специальные упражнения способствуют эффективному совершенствованию способностей учащихся среднего школьного возраста. Их можно использовать во всех разделах школьной программы и в любых видах спорта как средство общей физической подготовки учащихся.

### **Заключение**

Изучив литературу по выбранной теме, можно прийти к выводу, что данная тема является актуальной на современном этапе.

Можно утверждать что, волейбол является наиболее доступным, следовательно, массовым средством физического развития и укрепления здоровья школьников, волейболом занимаются во всех регионах страны. Эта игра пользуется популярностью у учащихся школьного возраста.

Так же волейбол - игра, способствующая всестороннему развитию. Она развивает ловкость, гибкость, силу, выносливость, координацию движений. Разнообразная двигательная деятельность на фоне растущего утомления требует проявления волевых качеств, необходимых в спортивной и повседневной жизни.

Волейбол используется как тренировочное средство представителями других видов спорта для развития основных двигательных качеств, так как по структуре игровая деятельность включает в себя разнообразные прыжки, перемещения, остановки, а также технико-тактические действия координационного характера.

Так же, благотворные эмоциональные особенности позволяют использовать как саму игру, так и отдельные элементы игры с мячом в качестве средства активного отдыха и укрепления своего здоровья.

Благодаря своей доступности и простоте выполнения большое значение в развитии ловкости учащихся среднего школьного возраста играет использование специальных упражнений волейболиста в процессе учебно-тренировочных занятий. Кроме большого влияния на развитие организма учащихся упражнения с мячом служат прекрасным средством укрепления здоровья, активного отдыха, имеют гигиеническое значение.

Специальные упражнения волейболиста - это физические упражнения, способствующие развитию физических качеств. Их можно использовать во всех разделах школьной программы и в любых видах спорта как средство общей физической и координационной подготовки школьников.

Специальные упражнения позволяют избирательно влиять на организм школьников, развивать и тренировать определенные двигательные качества, в широком диапазоне дозировать нагрузку. В условиях малоподвижного образа жизни помогают восполнить дефицит двигательной активности.

По анализу литературных источников и проведению экспериментальной работы можно сделать следующее заключение:

1. Гипотеза выпускной квалификационной работы доказана, так как специальные упражнения волейболиста повышают уровень ловкости учащихся среднего школьного возраста.

2. В результате применения на уроках физической культуры экспериментально разработанных специальных упражнений повысился уровень координационных способностей.

3. По результатам контрольного эксперимента наблюдается значительное улучшение показателей в тестовых заданиях у некоторых учащихся, что повлекло за собой изменения результативности развития ловкости в положительную сторону.

Выполнение специальных упражнений позволяет сохранить высокую степень сопряженности с основным соревновательным движением учащихся среднего школьного возраста, так же положительно влияет на повышение функциональных возможностей органов и систем организма.

