

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

Кафедра спортивных игр

**«ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ
ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Безродновой Надежды Александровны

Научный руководитель

Доцент

Е.Н. Шпитальная

подпись, дата

Зав. кафедрой

к. философ. н. доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2022

Введение

Актуальность работы. Здоровье человека, ведение здорового образа являются приоритетными ценностями общества. Хорошее здоровье это и физическая подготовленность, и творческая активность и самовыражение личности. Здоровье нового подрастающего поколения – это не только основная проблема, но и важная задача нашего общества. Социологические опросы свидетельствуют о том, что состояние здоровья детей постоянно находится в центре внимания общественности. По данным Минздрава России мало выпускников школ сегодня являются практически здоровыми, есть школьники с хроническими заболеваниями, а некоторые страдают различными нервно-психологическими расстройствами.

По мнению Л. Татарниковой («Гуманная школа – путь формирования здорового образа жизни ребенка». 2001) и согласно данным директора Научного Центра охраны здоровья детей и подростков РАМН *академика А. Баранова*, уже новорожденные младенцы имеют врожденные пороки развития, а в школу они приходят еще более ослабленными.

Как этому противостоять? Естественно надо уже в младшем возрасте (яслях и садиках, начальной школе) сохранять и укреплять психику детей, развивать их физические качества.

Укрепление здоровья школьников, повышение уровня физической подготовленности – одни как раз из основных функций, возлагаемых на физическое воспитание. Выполнение данной функции - это систематическое вовлечения учащихся:

- в активную двигательную деятельность на уроках физической культуры,
- физическими упражнениями,
- занятиями в секциях, что, кстати, является одним из средств отвлечения детей от вредных привычек.

Анализ литературы позволяет утверждать, что имеется достаточно большое количество средств и методов физического воспитания, используемых в оздоровлении детей школьного возраста.

Можно с уверенностью сказать, что занятия волейболом являются отличным средством приобщения подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху. (Э.К. Ахмеров. *Волейбол для начинающих. 1985*).

Разнообразие двигательных навыков и игровых действий способствуют развитию всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости. Ведь задачами игры в волейбол являются:

-способность юных волейболистов быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации,

-умение выбирать из разнообразных технических средств наиболее рациональные,

К этому можно добавить, что игра в волейбол способствует не только развитию опорно-двигательного аппарата, но и укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и другие системы организма (что очень важно для растущего подростка!).

Все выше сказанное послужило основой для определения проблемы нашего исследования и выбора темы: *«Повышение уровня физической подготовленности у школьников 12-13 лет средствами занятий волейболом»*

Объект исследования - процесс повышения уровня физической подготовленности школьников посредством занятий волейболом.

Предмет исследования – система специально подобранных физических упражнений, направленных на развитие физических качеств у школьников посредством занятий волейболом.

Цель исследования - совершенствовать физическую подготовленность школьников посредством занятий волейболом.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по повышению уровня физической подготовленности школьников средствами занятий волейболом
2. Разработать комплекс физических упражнений для экспериментальной группы средствами занятий волейболом.
3. Экспериментально обосновать эффективность занятий волейболом на физическую подготовленность школьников.

Гипотеза исследования - регулярные занятия волейболом способствуют не только повышению двигательной активности и физической подготовленности школьников, но и являются стимулом приобщения их к здоровому образу жизни, активным и регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Основное содержание работы

Педагогический эксперимент проводился в «МОУ СОШ п. Радищево», Новоузенского района Саратовской области.

Школьные уроки по физической культуре проходили в спортивном зале 2 раза в неделю.

Тренировочные занятия строились в соответствии с графиком работы секции на основе учебной программы по волейболу.

Для определения эффективности занятий волейболом на уровень физической подготовленности были сформированы две группы:

- *Первая группа* - учащиеся 7 «В» класса, посещающие только уроки физической культуры.
- *Вторая группа* - учащиеся 7 «А» класса, которые посещали уроки физической культуры и секционные занятия по волейболу.

В каждой группе было по 10 человек.

Исследования проводились в два этапа:

Первый этап:

- Теоретический анализ научной и методической литературы по теме исследования; определение физического развития подростков, выбор контрольных тестов для повышения уровня физической подготовленности (экспериментальная группа), педагогическое наблюдение на уроках и секционных занятиях.

Второй этап:

- анкетирование и контрольное тестирование участников эксперимента, обработка и анализ полученных результатов.

Методы исследования:

- анализ учебно-педагогической литературы;
- метод педагогического наблюдения;
- анкетирование;
- контрольные испытания;
- педагогический эксперимент;

-метод математико-статической обработки материала.

В начале исследования была проанализированы учебно-педагогическая, научно-методическая литература по данной проблеме, а также учебники и методические пособия по основам теории и методике физического воспитания, анатомии и физиологии спорта, педагогике и психологии. Была изучена специальная методическая литература, практические работы известных тренеров, позволяющих определить основные тенденции в развитии теории и практики спортивной подготовки юных волейболистов.

Информация, полученная в результате изучения данной литературы, ее анализ и обобщение помогли дать ответ на интересующие вопросы по теме исследования:

- Как организовать тренировочный процесс по волейболу в школьной секции, его содержание и направленность.
- Выбор контрольных тестов по физической подготовленности для испытуемых групп.
- Какие физические упражнения необходимы в тренировочных занятиях для физической подготовленности.
- Какие упражнения по технике и тактике можно применять на тренировочных занятиях для 12-13-летнего возраста.

Педагогическое наблюдение мы проводили в условиях тренировочных занятий и школьных уроков физической культуры, что позволило оценить структуру и содержание учебных программ по волейболу на уроках физической культуры (конкретно для седьмых классов) и программ тренировочных занятий (второго года обучения). Также были просмотрены медицинские карточки участников эксперимента (все испытуемые относились к основной медицинской группе).

Анкетирование позволило определить картину по тому, как школьники относятся к здоровому образу жизни, к физкультурным урокам и секционным занятиям.

Контрольные испытания позволили оценить уровень физической подготовленности участников эксперимента.

С целью выявления наиболее эффективных изменений уровня физической подготовленности подростков нами были использованы контрольные тесты на быстроту, выносливость, силу, координационные и скоростно-силовые способности, которые необходимы и для игры в волейбол и для выполнения других нормативов.

«Чтобы провести контрольные тесты существуют общие положения, которые просто необходимо выполнять, чтобы получить достоверные и точные результаты, это:

- условия проведения тестов для двух групп должны быть одинаковые, т.е. и время проведения, и объём нагрузки и т.д.;

- упражнения в тестах должны быть доступными для их выполнения;

- контрольные тесты должны оцениваться простотой измерения и так, чтобы испытуемые видели свои результаты». (Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. *Основы научно-методической деятельности в ФК и С: учеб. пособие, 2009*).

В наших исследованиях исходные и конечные измерения проводились по данным положениям, в условиях спортивного зала и школьного стадиона.

Организация и проведение тестов осуществлялись по общепринятой методике (В.И. Лях, 1998; Б.А. Ашмарин, 1978;).

Контрольные тесты:

1. Бег на 30 м – задание на развитие быстроты;
2. 6-минутный бег – задание на развитие выносливости;
3. Подтягивание на высокой перекладине – задание на развитие силы;
4. Челночный бег 3x10 м – задание на развитие координации
5. Прыжки в длину с места – задание на развитие скоростно-силовых качеств.

Полученные результаты обрабатывались и анализировались по общепринятой методике П.К. Петрова с определением основных параметров:

Л- лучший результат.

Х- худший результат.

Р- разница между лучшим и худшим результатом.

К- коэффициент.

М- средняя арифметическая величина.

Так, можно отметить, что средний показатель роста у мальчиков контрольной группы составил $152 \pm 2,1$ см, в экспериментальной группе- $152 \pm 1,8$.

Что касается показателей массы тела подростков, то средний показатель масса тела у подростков в контрольной группе $40,5 \pm 2,2$ кг, в экспериментальной группе - $38,7 \pm 1,5$ кг.

Данные эксперимента позволяют считать, что уровень развития физических качеств у школьников 12-13 лет на первом этапе не имеет значительных различий между контрольной и экспериментальной группы в показателях. Например, в беге на 30 м средний *показатель быстроты* в контрольной и экспериментальной группе одинаков $-5,2 \pm 0,1$ с.

Определяя выносливость, мы увидели незначительную разницу: в контрольной группе $1230 \pm 32,5$ м, в экспериментальной группе- $1225 \pm 27,1$ м.

Нет существенных различий и в других тестах:

средний показатель в подтягивание на высокой перекладине:

- в контрольной группе - $5,2 \pm 0,8$ раз,

- в экспериментальной группе $-5,3 \pm 0,9$ раз;

средний показатель координационных способностей и в контрольной и экспериментальной группе одинаков;

средний показатель скоростно-силовых способностей в контрольной группе- $176 \pm 5,9$ см, в экспериментальной группе- $177 \pm 5,2$ см.

Для того, чтобы показать эффективность занятий волейболом на физическую подготовленность подростков, мы предлагаем различные упражнения и на общую физическую подготовку и на овладение техническими элементами для экспериментальной группы:

1. Упражнения для обучения передаче мяча двумя руками сверху – передачи мяча над собой и в стенку (можно усложнить и дать баскетбольные мячи по возрасту).

2. Передачи мяча, делая хлопок за спиной.

3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх–вперед над собой.

4. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.

5. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь, точно передать его друг другу.

6. Принимая мяч от тренера (расстояние 5–6 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру.

7. Игроков разделяет сетка. Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу, каждый стремится выполнить точную передачу. Затем игроки увеличивают или сокращают расстояние (упражнение выполняют 2 мин).

8. Расстояние между игроками 5–6 м. Игрок с мячом выполняет передачу над собой на высоту 3–4 м, затем в прыжке отдает партнеру, другой игрок выполняет то же (всего 10–15 передач).

9. Прием мяча снизу – мяч набрасывает партнер (расстояние 2–3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10–15 м).

10. У стенки: передача мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу (по 30-40 раз).

11. Прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки, мяч не ниже 1,5–2 м.

Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств в волейболе:

1. Скоростной бег с изменением направления.
2. Гимнастические перекаты вперед-назад через плечо, голову.
3. Кувырок вперед с последующим приемом или передачей мяча.
4. Перепрыгивание гимнастической скамейки с поворотом на 90°, 180°, 360° с последующим приемом или передачей мяча.
5. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов.
6. То же упражнение, но в сочетании с выполнением или имитацией отдельных технических приемов.
7. Прыжки через скамейку, веревку, как без поворотов, так и с поворотами.

Игроки располагаются в парах лицом друг к другу на расстоянии 5-6 метров. Первая подача выполняется над собой, вторая – партнеру, после чего игрок делает кувырок назад или вперед (выполнить 10-15 передач подряд, не теряя мяча).

По данным таблицы можно сделать следующие выводы: прирост результатов двигательной подготовленности учащихся контрольной группы в среднем составил 8 %, экспериментальной группы - 24%.

По данным медицинских карт, взятых после проведения эксперимента, результаты следующие:

- в экспериментальной группе заболеваемость острыми респираторно-вирусными инфекциями подростков снизилась на 30%,
- в контрольной группе - на 5%.

В экспериментальной группе было проведено анкетирование учащихся. Результаты анкетирования показали, что школьники понимают и осознают необходимость занятий физической культурой и спортом не только для улучшения своей физической подготовленности, но для сохранения и

укрепления своего здоровья. Учащиеся считают, что, в данном случае, именно занятия волейболом способствуют этому.

Заключение

На основании проведенного педагогического эксперимента с учащимися 7-х классов, подведение итогов исследования можно сделать следующие выводы:

1. Проанализировав научную, методическую литературу, высказывания известных ученых и педагогов, можно утверждать, что проблема здоровья детей школьного возраста является актуальной, достаточно серьезной и, естественно, что это волнует и педагогов, и врачей, и родителей, и организаторов физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому, на наш взгляд, именно уроки физической культурой и секционные занятия спортом, в значительной мере, помогут подросткам стать физически здоровыми и сильными.

2. Наши исследования показали, что дополнительные занятия волейболом (плюс уроки физической культуры) могут существенно влиять на физическую подготовленность школьников, развивая все физические качества.

3. Проведенный эксперимент позволяет утверждать, что используя в своей методике различные физические упражнения по общефизической подготовке и специальной физической подготовке (и на уроках физкультуры и, особенно, в тренировочных занятиях), добавляя к этому обучение и совершенствование различных технических элементов волейбола, можно повысить физическую подготовленность школьников среднего возраста. Все эти мероприятия (даже в условиях малых городов) могут служить средством и сохранения и укрепления здоровья.