

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 безопасности жизнедеятельности

**ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ
ВОЛЕЙБОЛОМ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 54 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиля «Физическая культура»
психолого - педагогического факультета
Голуб Лилии Олеговны

Научный руководитель
кандидат педагогических наук,
доцент

(подпись, дата)

А. В. Викулов

Зав.кафедрой физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
кандидат педагогических наук,
доцент

(подпись, дата)

А. В. Викулов

Балашов 2023

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол – одна из наиболее популярных и распространенных игр среди всех стран в силу своей простоты в обучении, широкой доступности, зрелищности, динамичности и эффективности в процессе развития физических качеств. Заслуженное признание и популярность волейбол получил именно в молодежной среде (куда мы можем отнести школьников и студентов). Как игровой вид, который эффективно развивает и совершенствует все основные физические качества и двигательные навыки, волейбол по праву входит в основную часть учебной программы по дисциплине «Физическая культура» не только в школе, но и в высших и средних профессиональных учебных заведениях.

Практические занятия, физическая активность, двигательные нагрузки улучшают уровень общей активности, укрепляют здоровье, положительно сказываются на проявлении умственных способностей, что можно наблюдать при сравнении спортсменов со сверстниками, которые не приобщены к спорту, к здоровому образу жизни, выполняют минимум физических нагрузок при низкой двигательной активности. Занятия волейболом в основном направлены на совершенствование скоростной и общей выносливости, коммуникационных возможностей, находчивости, чувства коллективизма и т.д.

Цель: показать возможность воспитания физических качеств у девушек, занимающихся волейболом в школьной секции «Волейбол».

Объект: учебно-тренировочный процесс по разделу «Волейбол».

Предмет: воспитание физических качеств у девушек на секционных занятиях по волейболу.

Поставленная цель достигалась через решение ряда конкретных задач, а именно:

- 1) описать и дать определение, характеристику основным средствам и методам развития физических качеств.

2) подобрать педагогический инструментарий для оценки воспитания физических качеств у девушек.

3) составить программу тренировочного процесса у девушек, занимающихся в секции волейбол, и оценить её эффективность.

Методы исследования: анализ специальной научной и методической литературы по теме исследования, планирование и обобщение результатов педагогической работы, педагогический эксперимент, наблюдение, тестирование, методы математической статистики.

Структура работы: структурно работа представлена введением, двумя главами, выводами по каждой главе, заключением, списком использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе даётся общая характеристика средств и методов для воспитания физических качеств.

Физические качества – это отдельные, качественно определённые стороны двигательных возможностей человека. Двигательные возможности определяются наличием соответствующих двигательных навыков, умений и физических качеств.

В литературе специалистами отдельно выделяются следующие основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Под силой понимается способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Развитие названного физического качества сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением).

Что касается физического качества быстроты, то в литературе дается

следующее его определение: быстрота – комплекс функциональных свойств организма, которые определяют скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции. Средствами, которые наиболее эффективно воздействуют на развитие быстроты, являются соревновательные специальные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры.

Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности без снижения эффективности и результативности физической работы определяется как выносливость, которая подразделяется на два вида: общую и специальную. Средствами развития общей (аэробной) выносливости служат упражнения, которые тренируют и развивают максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Средством для развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной, скоростно-силовой и т.д.) считаются специально-подготовительные упражнения, которые наиболее максимально могут приблизиться к соревновательным упражнениям по своей форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, а также собственно соревновательные упражнения и общие подготовительные средства, общеразвивающие упражнения.

Гибкость определяется как способность выполнять упражнения с наибольшей амплитудой.

Для развития гибкости применяют упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с постепенно возрастающей амплитудой.

Ловкость в специальной литературе определяется как способность быстро, наиболее точно, эффективно и экономно решать двигательные задачи, выполнять физические упражнения. Основным средством воспитания являются те физические упражнения, которые обладают повышенной координационной сложностью и характеризуются элементами новизны.

Исследование проходило в спортивном зале школы МАОУ «СОШ р.п. Пинеровка Балашовского района Саратовской области». Участниками исследования стали девушки 8 класса, в количестве 16 человек. Исследование проводилось в период с сентября 2022 г. по март 2023 года.

Исследование проводилось поэтапно.

Первый этап исследования (сентябрь 2022г.) заключался в подборе и проведении изучения научно – методической, специальной и педагогической литературы по проблеме исследования. Изучались источники по вопросам организации учебно – тренировочного процесса со школьниками. Всего было изучено 42 источника литературы.

На втором этапе (сентябрь 2022 г. – май 2023 г.) определяли состав участников эксперимента, проводили исходное тестирование физической подготовленности девушек, занимающихся волейболом, разрабатывали программу тренировочного процесса по воспитанию физических качеств у девушек.

На третьем этапе (май 2023 г.) проводили заключительную диагностику физической подготовленности девушек, принимавших участие в эксперименте, осуществляли математико-статистическую обработку цифрового материала, полученного в ходе экспериментального исследования и на этой основе систематизировали, анализировали и обобщали результаты экспериментальной работы, формулировали выводы и завершали литературное оформление дипломной работы.

Тестирование проводилось в тренировочное время в условиях спортивного зала. Перед проведением тестов была проведена разминка в течение 25 минут, в которую включались: общеразвивающие упражнения и упражнения на растяжку, перед занимающимися ставилась установка выполнять упражнения тестирования с максимально лучшим результатом.

В ходе нашего исследования были проведены следующие основные тесты для определения уровня развития физических качеств у волейболистов: челночный бег 5 х 6 м.; бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками

стоя; прыжок в длину с места.

В ходе педагогического эксперимента была составлена программа годовичного тренировочного цикла по волейболу.

Учебно-тренировочные занятия проводились 2 раза в неделю в основной части с использованием повторного и игрового методов тренировки, которые предусматривают многократное выполнение упражнений в игровой форме.

Таблица 1 – Календарно-тематический план учебно-тренировочных занятий секции «Волейбол»

№ п/п	Наименование темы	Дата проведения
1	Теория физической культуры и спорта в России. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	3.09.2022
2	Развитие скоростно - силовых качеств. Контрольные испытания. Прыжок в длину с места. Бег 30м. Пресс. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	5.09.2022
3	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Подвижные игры с элементами волейбола. Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара.	10.09.2022
4	Повторение стоек и перемещений: двойной шаг назад, скачок назад, влево, остановка прыжком. Развитие ловкости и координации.	12.09.2022
5	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника сверху или снизу.	17.09.2022
6	Развитие скоростно-силовой выносливости. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	19.09.2022
7	Прием снизу двумя руками. Техника нападения. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. Тактика нападения Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.	24.09.2022
8	Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2.	26.09.2022
9	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх.	1.10.2022
10	Бросок набивного мяча (1 кг) из и. п. сед на полу. Тактика защиты Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	3.10.2022
11	Бег с остановками, изменением направления. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	8.10.2022
12	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения	10.10.2022

	различными способами.	
13	Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу. Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.	15.19.2022
14	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	17.10.2022
15	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Тактика нападения Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	22.10.2022
16	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Техника нападения Прямой нападающий удар.	24.10.2022
17	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	27.10.2022
18	Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для приема и передач. Техника нападения Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	07.11.2022
19	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. Комплекс ОРУ с отягощением. Упражнения на развитие акробатической и прыжковой ловкости.	12.11.2022
20	Выбор способа приема мяча от соперника. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	14.11.2022
21	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	19.11.2022
22	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	21.11.2022
23	Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Техника нападения. Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	26.11.2022
24	Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	28.11.2022
25	Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.	03.12.2022
26	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».	05.12.2022
27	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	10.12.2022
28	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Судейская практика. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Жестикуляция.	12.12.2022
29	Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Прыжковая и силовая работа развитие точных приемов и передач. Подводящие	17.12.2022

	упражнения с малым мячом для нападающего удара.	
30	Групповые действия: взаимодействие игроков заднее линии передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	19.12.2022
31	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения совершенствование, перекаты, падения.	22.12.2022
32	Поддачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10- 15 попыток на количество.	24.12.2022
33	Товарищеские игры.	26.12.2022
34	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2). Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.	14.01.2023
35	Развитие координации. Прием мяча после подачи.	16.01.2023
36	Развитие быстроты. Передачи мяча в парах в сочетании с перемещениями. Основы спортивного питания. Восстановительные мероприятия.	21.01.2023
37	Развитие ОФП. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	23.01.2023
38	Развитие СФП. Судейская практика.	28.01.2023
39	Развитие координации. Передачи мяча в прыжке.	30.01.2023
40	Спортивные игры. Совершенствование передач. Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи.	04.02.2023
41	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	06.02.2023
42	Верхняя прямая подача. Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п. сидя. Тактика защиты Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	13.02.2023
43	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	18.02.2023
44	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой. Учебная игра по правилам волейбола.	20.02.2023
45	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Развитие выносливости. Подвижные игры. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	25.02.2023
46	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Учебная игра с применением заданий. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	27.02.2023
47	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Подвижные игры.	05.03.2023
48	Развитие выносливости. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании.	10.03.2023
49	Передачи мяча сверху двумя руками. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	12.03.2023
50	Развитие выносливости. Подвижные игры. Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Бег изменением направления из различных	17.03.2023

	и. п. Челночный бег 3x10м, 5x10м	
51	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	19.03.2023
52	Подвижные игры. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	24.03.2023
53	Эстафеты. Совершенствование передач. Развитие волейбола (теория). Основы техники и тактики игры волейбол. Техника защиты Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Восстановительные мероприятия.	31.03.2023

Сравнивая полученные данные в ходе констатирующего эксперимента, мы наблюдаем улучшение показателей по всем тестам в испытуемой группе спортсменок, что говорит об эффективности выбранных методик исследования. Результаты тестирований уровня развития двигательных способностей волейболисток в начале и в конце эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирований уровня развития двигательных способностей волейболисток в начале и в конце эксперимента

Тесты	Результаты экспериментальной работы		Абс знач., ед. изм.	Относ. знач., %
	В начале эксперимента , $\bar{X} \pm \delta$	В конце эксперимента $\bar{X} \pm \delta$		
Челночный бег 5 х 6 м, с	8,4 ± 2,2	6,7 ± 1,5	1,7	20,2
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	12,0 ± 3,6	13,5 ± 4,2	1,5	11,1
Прыжок в длину с места, см	178 ± 25,5	187 ± 26,9	9	5

Посредством применения как общеразвивающих упражнений, так и специальных комплексов упражнений для волейбола, позволили улучшить результаты тестирования следующим образом:

- тест «челночный бег 5 х 6 м», оценивающий ловкость у девушек, улучшился на 20,2 %.
- тест «бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя», оценивающий силовые качества у девушек, улучшился на 11,1%.

- тест «прыжок в длину с места», оценивающий скоростно – силовые качества у девушек, улучшился на 5%.

Так же в начале и в конце эксперимента, были проведены тесты для оценки технической подготовленности волейболисток.

Для оценки прыжковой выносливости использовался следующий тест: нападающий удар с разбега из зон 2, либо 4 в течение 2 минут с интенсивностью 8 - 10 ударов в минуту. Разбег для нападающего удара от 3-метровой линии с быстрым возвращением после нападающего удара на исходную позицию для разбега, нападающие удары проводить поочередно, потерей мяча считаются удары в сетку или за пределы площадки.

Тест №2: Тест для оценки силовой выносливости: используются набивные мячи (2 кг.). Передачи мяча двумя руками от груди в парах. Расстояние между партнерами 5 м. Измеряется максимальное количество передач, выполняемых следуя технике передачи мяча двумя руками от груди. У испытуемых имеется 1 попытка.

Тест №3: Тест технические элементы с мячом:

И.п. – стоя лицом к сетке, мяч в одной руке, другая поднята вверх

1 – Верхняя подача мяча через сетку (за пределами площадки, около 1 зоны

- – Взять дополнительный мяч
- – Ускорение в 4 зону, выполнить нападающий удар с собственного подбрасывания в прыжке

4 – Ускорение в 2 зону и выполнить имитацию блокирования в прыжке у сетки

- – Ускорение в зону подачи (около 5 зоны), выполнить верхнюю подачу мяча через сетку
- – Ускорение в 6 зону, выполнить прием мяча снизу двумя руками
- – Ускорение в 3 зону, выполнить имитацию блокирования в прыжке у сетки

- – Ускорение в зону подачи на противоположную сторону площадки (около 1 зоны)
- – также как в пунктах 1-7

Очки начисляются при условии, что мяч переделает через сетку и опускается в пределах волейбольной площадки. За подачу мяча в сетку или за пределы площадки очки не начисляются.

Испытуемый, выполняющий подачу, находится за лицевой линией.

Подачу выполнять, не заходя за разметку.

Как только участник взял мяч в руки или прозвучал свисток тренера в поле, подача должна быть выполнена в течение 8 секунд. В случае если испытуемый выполнил подброс, но удар по мячу не произвел, то подача является совершенной. Дополнительных попыток не предоставляется. Каждый технический элемент оценивается. В зачет идет сумма всех технических элементов. Тест выполняется в течение 4 минут.

Таблица 3 – Результаты тестов в начале и в конце эксперимента

Контрольные тесты	Показатели тестирования эксперимента	
	сентябрь	март
Нападающий удар с разбега из зон 2, либо 4 в течение 2 минут	6,0±2,0	3,0±1,0
Передачи набивного мяча; кол-во раз	15,0±1,6	22,0±1,6
Технические элементы с мячом	9,0±2,9	10,0±2,9

1. Нападающий удар. Показатели следующие: 6,0±2,0 изменился до 3,0±1,0 ед.изм. Нападающий удар воспитанников по технике выполнения, скорости, силе удара стал лучше.

2. Передача набивного мяча изменилась с показателя 15,0±1,6 до показателя 22,0±1,6 ед. изм.

Мы можем сделать вывод, что этот показатель увеличился на 7 ед.изм.

3. Технические элементы с мячом увеличились с показателя 9,0±2,9 до показателя 10,0±2,9 ед. изм. Прослеживается положительная динамика.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эффективными средствами воспитания физических качеств у обучающихся выступают игры, среди которых в том числе волейбол. Совершенствование технических и тактических приемов, также использование специальных упражнений, направленные на развитие физических качеств, повышает интерес к волейболу. Среди методов физического воспитания в волейболе можно выделить метод неопределенных усилий, сопряженный, повторный и игровой методы.

Разработанная нами методика позволила эффективно повысить уровень развития физических качеств у испытуемых девушек волейболисток.

Это утверждение основано на том, что выявлены достоверные изменения по результатам тестирования физической подготовки волейболисток: челночный бег 5 x 6 м., бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, прыжок в длину с места.

Так же улучшились показатели технической подготовленности волейболисток, это можно увидеть по результатам проведенных тестов в начале и в конце эксперимента: нападающий удар с разбега из зон 2, либо 4 в течение 2 минут, передача набивного мяча, технические элементы с мячом.

Календарно-тематическое содержание программы, её наполняемость, мы подбирали таким образом, чтобы на занятиях, во-первых, был упор не только на изучение нового материала – технические приёмы игры в волейбол, правильная тактика принятия мяча, подача мяча и т.д., но и на повторение уже изученного, практическое закрепление этого материала, оттачивание навыков, во-вторых, мы ответственно подошли к подбору педагогических методов и средств организации занятий.