

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

**«Совершенствование физической подготовки юных
волейболистов в секции по волейболу в школе»**

студента 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Соколова Дениса Сергеевича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е.А Антипова

Зав. кафедрой
Доцент, к.м.н

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

Введение

Волейбол – это быстроразвивающийся и достаточно динамичный вид спорта, который требует от игроков соревнований в частых и коротких промежутках высокоинтенсивных упражнений, за которыми следуют периоды низкоинтенсивной активности. Важным фактором является оптимизация развития навыков в волейболе при одновременном получении соответствующего уровня подготовки.

Волейбол является не только профессиональным видом спорта, но и любительским, он включён в программы по физической культуре для учреждений общего, высшего образования, а также, что немаловажно, волейбол существует в различных вариантах: на открытой площадке, на снегу, пляжный волейбол, на песке, с ограничением в счете и даже волейбол без рук.

Усиление международной и национальной конкуренции в волейболе, требует дальнейшего совершенствования передового опыта и общенаучного обоснования системы подготовки волейболистов. Хороший уровень физической подготовки спортсмена-волейболиста является важным аспектом совершенствования технического и тактического мастерства в учебно-тренировочном процессе, что непосредственно влияет на эффективность соревновательной деятельности.

Таким образом, процесс рассмотрения и анализа подготовки современных спортсменов - это очень важная многогранная и многоплановая задача. В связи с этим, **актуальность разработки данной темы** заключается в том, что быстрое развитие спорта, сопряженное с постоянными интенсивными физическими нагрузками, влияющими на здоровье спортсмена, диктуют необходимость поиска новых форм, методов и инструментов для организации учебно-тренировочных процессов, а именно совершенствования системы физической подготовки, для выполнения задач по достижению спортивных результатов.

Объект исследования – физическая подготовка волейболистов.

Предмет исследования – способы и методы физической подготовки волейболистов 14-15 лет в школьной секции.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что разработанный комплекс упражнений помогут повысить уровень физической подготовки волейболистов, а именно повлияют на развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости и прыгучести.

Историография вопроса: при изучении данного вопроса и раскрытии темы была использована достаточно широкая теоретическая база: труды Космылиной А.Ю,¹ Железняк Ю.Д.², Беляева, А.В.³, по истории возникновения волейбола;

труды Даниловой Г.Р.⁴, Губа В.П.⁵, Легонькова С.В.⁶, Родина А.В.⁷ по теории и практике волейбола.

Также чтобы лучше понять методику и систему подготовки спортсменов были использованы труды: Кировой Е.В.⁸, Назаренко Н.Н.⁹, Коробейниковой Е.И.¹⁰

¹ Космылина, А. Ю. К вопросу об истории возникновения волейбола / А. Ю. Космылина, В. М. Крылов // E-Scio. – 2020. – № 11(50). – С. 642-646.

² 1 Железняк, Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Куньянский, А.В. Чанин, - М.: Terra- Спорт, Олимпия Пресс, 2005

³ Беляев, А.В. Волейбол: учебник для вузов / А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002

⁴ Данилова, Г.Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г.Р. Данилова, Е.В.Невмержицкая, И.Е. Коновалов, К.А. Баранова В.А. Макаров. – Казань: Отечество,2019.-195 с.

⁵ Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019. - 192 с.

⁶ Легоньков, С.В. Физическая подготовка в системе спортивной тренировки волейболистов: учебное пособие / С.В. Легоньков. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 96 с.

⁷ Родин, А.В. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / А.В. Родин, А.Б. Самойлов, К.Н. Ефременков. – Смоленск, 2017. – 194 с.

⁸ Кирова, Е. В. Тренировка как компонент системы подготовки волейболистов / Е. В. Кирова // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2014. – № 31. – С. 115-119.

⁹ Назаренко, Н. Н. Инновационные технологии в системе подготовки волейболистов / Н. Н. Назаренко, В. В. Макарова // Альманах мировой науки. – 2016. – № 9-2(12). – С. 119-122.

¹⁰Коробейникова, Е. И. Взаимосвязь видов подготовки волейболистов / Е. И. Коробейникова, Л. М. Лукьянова, О. В. Клычкова, О. Ф. Крикунова // Актуальные вопросы профессионального образования. – 2017. – № 1(6). – С. 42-49.

Для характеристики особенностей интегральной подготовки спортсменов мною были рассмотрены труды: Глуханюк В.В, Петрученя Н.В.¹¹, Гусельникова А.В.¹², Старостиной В.А.¹³

Цель работы:

Разработка и применение комплекса дополнительных упражнений для улучшения показателей физической подготовленности волейболистов

Исходя из цели в бакалаврской работе, поставлены следующие задачи:

1. рассмотреть и дать характеристику особенностям системы спортсменов на каждом этапе подготовки;
2. проанализировать научно-методическую литературу по исследуемой теме;
3. разработать и применить комплекс дополнительных упражнений для улучшения показателей физической подготовленности волейболистов;
4. определить эффективность разработанного комплекса упражнений;
5. разработать практические рекомендации.

Для решения поставленных задач также была привлечена источниковая база состоящая из: Федерального закона №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 4 декабря 2007 года (редакция от 25.12.2023 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024));¹⁴ Официальные

¹¹ Глуханюк, В.В., Петрученя, Н.В. Особенности интегральной подготовки волейболистов в группах совершенствования спортивного мастерства //Наука-2020. 2019. с.237-239 URL.: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-integra> (дата обращения 10.01.2024)

¹² Гусельников, А.В. Место и роль интегральной подготовки в общей системе тренировочного процесса молодых спортсменов // Евразийский научный журнал. 2016. с.337-341. URL.: <https://cyberleninka.ru/article/n/mesto-i-rol-integra> (дата обращения 12.01.2024)

¹³ Старостина, В. А. Организация и методика интегральной подготовки волейболистов разной квалификации / В. А. Старостина // XLVII Огарёвские чтения: Материалы научной конференции: в 3 частях, Саранск, 06–13 декабря 2018 года. – Саранск: Научно-исследовательский институт регионологии федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарёва", 2019. – С. 159-162. – EDN NEYSIU.

¹⁴ Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 4 декабря 2007 года (Редакция от 25.12.2023 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024)).

волейбольные правила 2021-2024 гг.;¹⁵ Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года утверждена распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р.¹⁶

Методологическая основа исследования. При написании бакалаврской работы мною были использованы различные методологические приемы, такие как теоретический анализ и обобщение (анализ данных, взятых из научно-методической литературы, информации из Интернета, анализ теоретических и эмпирических данных), педагогическое тестирование и наблюдение, педагогический эксперимент и метод математической статистики.

Исследование построено также на анализе документов (анализ учебных планов, анализ годовых тренировочных планов, анализ программ развития волейбола).

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ.

Бакалаврская работа состоит из двух глав:

Глава 1. Характеристика системы подготовки волейболистов.

Глава 2. Педагогическое исследование.

В параграфе 1.1 «*Система подготовки волейболистов*» описывается все этапы системы подготовки волейболистов. Рассматривается взаимосвязь между совокупностью мероприятий, проводимых на каждом этапе подготовки и направленных на достижение высших результатов и посредством их

URL.: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 10.02.2024)

¹⁵ Официальные волейбольные правила 2021-2024 гг. Министерство спорта Российской Федерации Всероссийская федерация волейбола.).URL.: https://www.nn-volley.ru/front/files/filecollection/site/1466455863/1728482401_files_16323869745885.pdf (дата обращения 20.01.2024)

¹⁶ Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года утверждена распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р. URL.: <https://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html> (дата обращения 10.02.2024)

использования максимальную реализацию возможностей спортсмена в ходе соревнований.

На основе анализа всех этапов системы подготовки спортсменов-волейболистов делается вывод о том, что все этапы подготовки играют важную роль в жизни спортсмена, не исключают, а только дополняют друг друга, но, на мой взгляд, их соответствие физическому и психологическому развитию индивида, остается крайне важным и на первоначальном этапе и в процессе многолетней подготовки и играет главенствующую роль.

В параграфе 1.2 *«Особенности физической подготовки волейболистов»* на основании вывода о том, что в системе многолетней подготовки физическая подготовка занимает, по моему мнению, одно из основных мест, дается характеристика особенностям физической подготовки волейболистов, а также проводится анализ взаимосвязи между другими этапами подготовки.

В результате, делается вывод о том, что наиболее тесная связь физической подготовки прослеживается с тактической, технической и психологической подготовкой. Именно физическая подготовка закладывает фундамент для быстрого и прочного овладения и закрепления тактических навыков и технических приемов.

В параграфе 1.3 *«Интегральная подготовка спортсменов-волейболистов»* рассматривается процесс оптимизации тренировочного процесса, с учетом физических особенностей юных спортсменов-волейболистов посредством использования в процессе тренировки интегральной подготовки.

В параграфе 2.1 *«Методы исследования»* описываются методы, с помощью которых, были выполнены задачи, поставленные в ходе работы. Дополнительно описываются основные этапы работы и даты.

В параграфе 2.2 *«Организация и проведение педагогического исследования»* описывается организационный процесс педагогического эксперимента, база исследования и контингент. Учащиеся делятся на две группы: контрольная и экспериментальная.

В параграфе 2.3 *«Характеристика и структура экспериментальной методики»* дается краткая характеристика основных физических показателей, которые необходимо развивать спортсменам-волейболистам, а также характеристика структуры экспериментальной методики, и описываются некоторые основные упражнения, входящие в разработанный комплекс, и применяемые в ходе тренировки в экспериментальной группе.

В параграфе 2.4 *«Анализ полученных результатов педагогического исследования и их обсуждение»* представлены итоговое сравнение результатов контрольной и экспериментальной группы, а также результаты экспериментальной группы в конце и начале эксперимента по тестированию по контрольным упражнениям и их характеристика.

Заключение

Таким образом, по результатам проведенного исследования в бакалаврской работе сделан ряд выводов и даны практические рекомендации.

Физическая подготовка в экспериментальной группе, как видно из контрольных результатов в конце эксперимента, улучшилась.

В контрольной группе тоже произошли изменения, но средние показатели в экспериментальной группе, занимающейся в секции по волейболу, во всех тестах выше, чем в контрольной.

Таким образом, мои данные свидетельствуют о том, что подобранные упражнения для развития физических качеств могут положительно сказаться на развитии навыков игры в волейбол.

Данные настоящего исследования свидетельствуют о том, что программа комплексных упражнений может быть включена в специальные программы тренировок по волейболу, поскольку некоторые виды упражнений повышают вероятность успеха в специфических двигательных навыках, зависящих от мышечной силы, выносливости, ловкости, прыгучести спортсменов-волейболистов.

Практические рекомендации, исходя из результатов данного исследования, заключаются в следующем:

1. Физическая подготовка является своеобразным фундаментом, на базе которого находится техническое мастерство волейболиста. Таким образом, в тренировочном процессе необходимо развивать упражнения, направленные на совершенствование и развитие физических качеств, техники, требующих больших физических напряжений и чередовать их с менее интенсивными упражнениями.

2. Упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, лучше выполнять в начале тренировки и можно включать их как в подготовительную часть, так и в основную.

3. Применение физических нагрузок в тренировочной деятельности позволяет подготовить волейболистов к высокоинтенсивной соревновательной деятельности, дает возможность развить игровую выносливость.

Список использованной литературы

1. Аверин, И. В. Специальная подготовка волейболиста // Спорт в школе. – 2000. – №11. – С. 9-16.
2. Беляев, А.В. Волейбол: учебник для вузов / А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002
3. Беляев, А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. – М.: Человек; Олимпия, 2007. – 56 с.
4. Беляев, А.В. Эффективное использование интегральных упражнений на занятиях по волейболу /А.В. Беляев // Детский тренер (журнал в журнале). – М.: ФИС, 2004. – №4. – С. 26.
5. Беляев, А.В., Савина, М.В., Волейбол. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. М.: «Физкультура, образование, наука».2000.368 стр.с.31.

6. Бирагов, В.С. Структура специальной физической подготовленности юных волейболистов.//Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психологи. 2018. с.125
7. Вяткина, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. — М.: Физкультура и спорт, 2004. – 144 с.
8. Глуханюк, В.В., Петрученя, Н.В. Особенности интегральной подготовки волейболистов в группах совершенствования спортивного мастерства //Наука-2020. 2019. с.237-239 URL.: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-integra..?> (дата обращения 12.03.2024)
9. Глуханюк, В.В., Петрученя, Н.В. Особенности интегральной подготовки волейболистов в группах совершенствования спортивного мастерства //Наука-2020. 2019. с.237-239 URL.: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-integra> (дата обращения 10.01.2024)
10. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019. - 192 с.
11. Гусельников, А.В. Место и роль интегральной подготовки в общей системе тренировочного процесса молодых спортсменов // Евразийский научный журнал. 2016. с.337-341. URL.: <https://cyberleninka.ru/article/n/mesto-i-rol-integra>. (дата обращения 12.03.2024)
12. Гусельников, А.В. Место и роль интегральной подготовки в общей системе тренировочного процесса молодых спортсменов // Евразийский научный журнал. 2016. с.337-341. URL.: <https://cyberleninka.ru/article/n/mesto-i-rol-integra> (дата обращения 12.01.2024)
13. Данилова, Г.Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г.Р. Данилова, Е.В. Невмержицкая, И.Е. Коновалов, К.А. Баранова В.А. Макаров. – Казань: Отечество, 2019.-195 с.

14. Железняк, Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чанин, - М.: Terra- Спорт, Олимпия Пресс, 2005
15. Железняк, Ю.Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю.Д. Железняк, Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков // Теория и практика физической культуры. – 2014 – №4. – 30 с.
16. Железняк, Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол: методическое пособие. – М.: Олимпия ПРЕСС, 2005. – 112 с.
17. Золотухина, Г.Г. Приемы обучения техническим действиям игре в волейбол: методическая разработка. – Ивня, 2012. – 12 с.
18. Ивойлов, А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000 г. – 111 с.
19. Изотов, В. Методика обучения технике волейбола/ В. Изотов// Спорт в школе. -2009. - №3.
20. Качашкин, В.М. Методика физического воспитания. – М., 1980 г.
21. Кириллова, Н.В. Обучение технике передачи мяча в волейболе // Спорт в школе. – 2001. – №8. – С. 18-19.
22. Кирова, Е. В. Тренировка как компонент системы подготовки волейболистов / Е. В. Кирова // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2014. – № 31. – С. 115-119.
23. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие — М.; Спорт. Академия. Пресс 2002. — 192 с.
24. Коробейникова, Е.И. Взаимосвязь видов подготовки волейболистов / Е. И. Коробейникова, Л. М. Лукьянова, О. В. Клычкова, О. Ф. Крикунова // Актуальные вопросы профессионального образования. – 2017. – № 1(6). – С. 42-49.
25. Космылина, А. Ю. К вопросу об истории возникновения волейбола / А. Ю. Космылина, В. М. Крылов // E-Scio. – 2020. – № 11(50). – С. 642-646.
26. Котов, А.В., Котова Н.Ю. Методики обучения техническим приемам в волейболе: методические рекомендации. – Могилев: УО «МГУ им. А.А. Кулешова» 2009. – 60 с.

27. Легоньков, С.В. Методика обучения техническим приёмам игры в волейбол: учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 72 с.
28. Легоньков, С.В. Физическая подготовка в системе спортивной тренировки волейболистов: учебное пособие / С.В. Легоньков. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 96 с.
29. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебное пособие для институтов физической культуры/ Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
30. Назаренко, Н. Н. Инновационные технологии в системе подготовки волейболистов / Н. Н. Назаренко, В. В. Макарова // Альманах мировой науки. – 2016. – № 9-2(12). – С. 119-122.
31. Официальные волейбольные правила 2021-2024 гг. Министерство спорта Российской Федерации Всероссийская федерация волейбола. URL.: https://www.nnvolley.ru/front/files/filecollection/site/1466455863/1728482401_files_16323869745885.pdf (дата обращения 20.01.2024)
32. Родин, А.В. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / А.В. Родин, А.Б. Самойлов, К.Н. Ефременков. – Смоленск, 2017. – 194 с.
33. Старостина, В. А. Организация и методика интегральной подготовки волейболистов разной квалификации / В. А. Старостина // XLVII Огарёвские чтения: Материалы научной конференции: в 3 частях, Саранск, 06–13 декабря 2018 года. – Саранск: Научно-исследовательский институт регионологии федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарёва", 2019. – С. 159-162.
34. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года утверждена распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р. URL.:

- <https://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html> (дата обращения 10.02.2024)
35. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 4 декабря 2007 года (Редакция от 25.12.2023 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024)). URL.: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 10.02.2024)
36. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Academia, 2002. - 450с.
37. Эртман, Ю.Н. Проблемы и перспективы системы подготовки квалифицированных игроков в командно-игровых видах спорта (на примере волейбола, баскетбола, гандбола). // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. С.350-355.