

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Балашовский институт (филиал)

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 354 группы очной формы обучения
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки),
профиля подготовки «Физическая культура. Безопасность
жизнедеятельности»,
психолого-педагогического факультета
Мещерякова Максима Александровича

Научный руководитель
профессор кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности
доктор педагогических наук,
профессор _____ А.В. Тимушкин
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности
кандидат педагогических наук,
доцент _____ А.В.Викулов
(подпись, дата)

Балашов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Волейбол представляет собой командную игру, в ходе которой соревнуются две команды на специальной площадке, разделенной сеткой. Игроки стремятся направить мяч на сторону противника таким образом, чтобы он приземлился на площадке соперника, либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. Занятия волейболом в спортивной секции способствуют всестороннему и гармоничному развитию личности, содействуют воспитанию физических качеств, приобретению жизненно важных двигательных навыков.

В процессе спортивных тренировок волейболистов необходимо большое внимание уделять освоению техники двигательных действий и тактической подготовке, которые невозможно осуществить в полной мере, не обладая хорошей физической подготовленностью.

Физическая подготовленность включает в себя развитие силы, выносливости, гибкости, скорости и координации движений. Техническая подготовленность подразумевает овладение техникой выполнения игровых приемов и тактических действий. В общеобразовательной школе у учеников есть возможность заниматься волейболом не только на уроках физической культуры, но и в спортивных секциях, что позволяет уделить больше времени совершенствованию их физической и технической подготовленности. Однако, для успешной работы в этом направлении необходимо учитывать ряд факторов, таких как возрастные особенности учащихся, наличие необходимого инвентаря и оборудования, а также грамотное планирование и проведение учебно-тренировочного процесса. Важно также обеспечить постоянное взаимодействие между тренером и учениками, создание мотивации и условий для самосовершенствования учащихся.

Актуальность данной темы, исходя из выше изложенного, определяется необходимостью поиска путей эффективной организации

тренировочного процесса в спортивной секции по волейболу в условиях среднего общеобразовательного учреждения.

Цель исследования: показать особенности организации тренировочного процесса волейболистов в общеобразовательном учреждении школе, направленного на совершенствование физической и технической подготовленности.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс волейболистов в образовательном учреждении.

Предмет исследования: физическая и техническая подготовленность волейболистов

Задачи исследования:

1. Показать особенности организации работы спортивной секции в условиях общеобразовательного учреждения.

2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки физической и технической подготовленности волейболистов.

3. Определить динамику физической и технической подготовленности волейболистов в процессе учебно-тренировочных занятий

Методы исследования: анализ, синтез и обобщение данных аналитического поиска в педагогической, научной и методической литературе по проблеме исследования, методика планирования научных исследований, педагогический эксперимент, методика педагогического тестирования, математико-статистические методы исследования, анализ и обобщение результатов экспериментального исследования.

Структура работы: бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения и списка используемых источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе исследования «Спортивно-тренировочная работа в условиях общеобразовательного учреждения» представлен анализ педагогической, методической и научной литературы по состоянию проблемы, дается анализ степени её разработанности, показаны формы

физического воспитания в общеобразовательном учреждении, особенности организации работы спортивной секции в общеобразовательном учреждении и средства тренировки волейболистов.

Отмечено, что основной формой физического воспитания в школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассные и внешкольные спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия. По утверждениям В.С. Кузнецова и Ж.К. Холодова, структура урока физической культуры должна отвечать как общедидактическим, так и специальным требованиям, суть которых заключается в том, что нагрузка на организм учащихся возрастает постепенно, достигая максимума во второй половине урока, а затем постепенно снижается до исходного состояния. Уроки физической культуры не могут удовлетворить все потребности учащихся в физическом развитии. Поэтому система школьного обучения включает и другие формы физического воспитания, которым относятся гимнастика перед уроками, физкультурные паузы и организованные перемены.

Продвижение физического воспитания и спорта для укрепления здоровья учащихся и активного отдыха требует широкого использования имеющихся ресурсов для обеспечения возможности участия всех учащихся в структурированной физической активности во внеурочное время. Эту проблему решают секции по видам спорта, организуемые на базе общеобразовательных учебных заведений. Занятия в школьной спортивной секции позволят учащимся повысить свой уровень физической подготовленности, сформировать потребность вести здоровый образ жизни, улучшить конституцию, укрепить здоровье. Задачей организации работы спортивных секций в общеобразовательном учреждении выступает приобщение занимающихся к постоянным занятиям физическими упражнениями спортивной целенаправленности, ведение соревновательной работы, также пропаганда и распространение физической культуры и спорта.

Программа внеурочной деятельности носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Спортивные секции предоставляют возможность решать ряд задач физического воспитания: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Под решением образовательных задач следует понимать увеличение двигательного фонда, освоение непростых двигательных действий и овладение важной теорией в сфере физической культуры и спорта. Под решением оздоровительных задач следует понимать укрепление здоровья учеников, увеличение уровня их физической подготовленности и функциональных возможностей. Решая задачи по формированию морально-нравственных и индивидуальных свойств, следует осуществить учебный процесс и создать связь между его участниками так, чтобы в полной мере воспользоваться педагогическими возможностями спортивно-соревновательной деятельности.

Занятия в спортивных секциях требуют документов местного планирования, которые могут разрабатываться и утверждаться учебным заведением самостоятельно или могут быть адаптированы ранее разработанные программы спортивной подготовки по видам спорта.

Одними из наиболее распространенных школьных спортивных секция являются волейбольные. Важное место в учебно-тренировочном процессе волейболистов отводится физической подготовке. По утверждению А.В. Беляева, Б.Л. Виера, Е.В. Фомина и других специалистов, общая физическая подготовка создает предпосылки и условия для спортивной специализации.

А.Ю.Пашенко и Н.Ладохина утверждают, что эффективность технической подготовки волейболистов во многом определяется уровнем физической подготовленности. В состав упражнений общей физической подготовки входят гимнастические, акробатические упражнения, упражнения

общей силовой подготовки, разнообразные виды бега и прыжков, плавание, спортивные игры и т.д. В процессе специальной физической подготовки используют упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств, наиболее важных для волейболистов. Сюда можно отнести упражнения, способствующие совершенствованию скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей. Упражнения для воспитания взрывной силы и прыжковой выносливости и др.

Во второй главе **«Тренировочный процесс волейболистов в общеобразовательном учреждении»** раскрывается практическая реализация целевой установки проведенного исследования. В соответствии с целью и задачами проводимого исследования был реализован формирующий этап экспериментальной работы.

На базе МОУ СОШ № 5 г. Балашова Саратовской области была организована группа учеников 10 класса возрастом 16-17 лет в составе 10 человек, занимающихся в спортивной секции по волейболу.

Для определения физической подготовленности составили комплекс тестовых упражнений, включающий: сгибание разгибание рук в упоре лёжа; подъемы туловища из положения лёжа на спине за 1 мин; челночный бег 4х9м; прыжок в длину с места.

Для оценки технической подготовленности использовались следующие тесты: нижняя передача в кругу диаметром 3,6 м до потери мяча; верхняя передача в кругу диаметром 3,6 м до потери мяча; верхняя подача в зоны 1 и 5 (5 подач); нижняя подача в зоны 1 и 5 (5 подач).

Тренировки проводились два раза в неделю (вторник, четверг) по 2 часа, что составляет 144 часа на учебный год. Для реализации задач учебно-тренировочного процесса был разработан и реализован рабочий план на год обучения. Для совершенствования физической подготовленности волейболистов были составлены комплексы упражнений: для развития скоростных способностей; силовых способностей; для развития прыгучести; для совершенствования гибкости и ловкости.

Для решения задач технической подготовки были подобраны и использовались разнообразные упражнения с мячом и без мяча.

В каждое тренировочное занятие из этих комплексов выбирали 2-4 упражнения, выполняемые в середине или в конце основной части занятия.

Анализ результатов заключительного тестирования физической и технической подготовленности волейболистов показал положительную динамику во всех тестовых упражнениях, однако степень выраженности положительных сдвигов была различна.

Наиболее выражена реализация тренировочной программы проявилась в силы мышц разгибателей рук среднегрупповое количество повторений в сгибании и разгибании рук в упоре лежа повысилось на 14,4% ($P < 0,05$). При этом все волейболисты улучшили свои исходные показатели 3 до 7 повторений (Таблица 1).

Таблица 1 – Среднегрупповые результаты исходного и заключительного этапов тестирования физической подготовленности волейболистов

Этап	Тесты				
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (к-во)	Поднимание туловища за 60 с, (к-во)	Челночный бег 4x9 м, (с)	Прыжок в длину с места, (см)	
Исходный	29,2±4,2	40,2±1,9	8,0±0,2	213,8±13,0	
Заключительный	33,4±3,2	44,0±1,9	7,7±0,2	222,0±13,0	
Различие	абсол.	4,2	3,8	0,3	8,2
	%	14,4	9,4	3,8	3,8
Достоверность различий	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	

В несколько меньшей степени отмечали улучшение результатов в упражнении, характеризующем силовую выносливость мышц туловища. Среднегрупповой результат в поднимании туловища из положения лежа на спине был улучшен на 9,4% ($P < 0,05$) с индивидуальными улучшениями от 2 до 5 повторений. Наименьшие положительные изменения наблюдали в упражнениях, характеризующих скоростно-силовые, скоростные и координационные способности. В прыжках в длину с места среднегрупповое

улучшение составило 3,8% ($P < 0,05$) при однонаправленной положительной динамике индивидуальных показателей от 5 до 10 см. В челночном беге среднегрупповой результат также был улучшен на 3,8% ($P < 0,05$). В этом упражнении исходный результат у одного волейболиста остался без изменений, а улучшение у всех остальных наблюдали в пределах от 0,1 с до 0,4 с (Таблица 1).

Анализ результатов технической подготовленности показал более выраженные положительные изменения в выполнении верхней и нижней подач (Таблица 2).

Таблица 2 – Среднегрупповые результаты исходного и заключительного этапов тестирования технической подготовленности волейболистов

Этап	Тесты			
	Нижняя передача, к-во	Верхняя передача, к-во	Верхняя подача, к-во	Нижняя подача, к-во
Исходный	6,1±2,3	4,2±1,6	2,1±0,6	2,1±1,0
Заключительный	7,7±2,3	5,7±1,6	3,4±0,6	3,2±0,6
Различие	абсол.	1,6	1,5	1,3
	%	26,2%	35,7%	61,9 %
Достоверность различий	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Среднегрупповые результаты в выполнении верхней подачи в зоны 1 и 5 были улучшены на 61,9% ($P < 0,05$), что свидетельствует о повышении точности в выполняемом упражнении. При этом все участники экспериментального исследования улучшили свои исходные показатели на 1-2 попадания. Результаты выполнения нижней подачи в заключительном тестировании не показали однонаправленную динамику. Среднегрупповой результат в этом упражнении был улучшен на 52,4% ($P < 0,05$), но при этом у трех волейболистов он остался таким же, как и в исходном тестировании, а улучшение у всех остальных составило от 1 до 3 точных попаданий.

Исходные среднегрупповые результаты выполнения нижней передачи в кругу диаметром 3,6 м были улучшены на 26,2% ($P < 0,05$) при однонаправленных положительных улучшениях индивидуальных данных от

1 до 3 передач. Аналогичная динамика наблюдалась и в выполнении верхней передачи в кругу диаметром 3,6 м. В этом упражнении волейболисты улучшили свой среднегрупповой показатель на 35,7% ($P < 0,05$), а свои личные результаты – на 1 – 2 передачи.

В **заключении** обобщены результаты работы и сформулированы выводы.

1. Основной задачей работы спортивных секций в общеобразовательном учреждении является приобщение детей к систематическим и регулярным занятиям выбранным видом спорта. Занятия в спортивной секции в общеобразовательном учреждении должны быть приближены по структуре и содержанию к учебно-тренировочным в соответствии с избранным видом спорта и адаптированы к возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся. Для проведения занятий должна быть разработана необходимая документация в соответствии с требованиями конкретного учебного заведения, предусматривающая реализацию различных видов спортивной подготовки: физическую; теоретическую; техническую; тактическую; психологическую.

2. Средства подготовки волейболистов должны включать упражнения для совершенствования физической и технической подготовленности. В физической подготовке необходимо предусмотреть общеподготовительные, специальные и соревновательные средства подготовки. Выбранные средства физической подготовки должны обеспечить разностороннее физическое развитие занимающихся применительно к требованиям избранного вида спорта.

3. Для оценки физической подготовленности волейболистов целесообразно использовать упражнения, характеризующие силовые, скоростные и координационные способности. Таким требованиям отвечают следующие упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с; челночный бег 4x9 м; прыжки в длину с места.

Для оценки технической подготовленности можно рекомендовать следующие тестовые упражнения: нижняя и верхняя передачи в кругу диаметром 3,6 м до потери мяча; верхняя и нижняя подачи в зоны 1 и 5.

4. Реализация предложенного нами рабочего плана учебно-тренировочной работы волейболистов позволила повысить уровень физической и технической подготовленности волейболистов. Повысилась силовая выносливость мышц – разгибателей рук и передней части туловища соответственно на 14,4% ($P < 0,05$) и 9,4% ($P < 0,05$). Улучшились скоростно-силовые способности (3,8%, $P < 0,05$), повысился результат в упражнении, характеризующем скоростные и координационные способности (3,8%, $P < 0,05$).

Результаты выполнения тестов, характеризующих техническую подготовленность показали однонаправленную положительную динамику. Статистически достоверное повышение исходных показателей тестовых упражнений отмечали в пределах от 26,2% до 61,9% 3,8% (0,05).

Статистическая обработка данных экспериментальной работы дает основание констатировать достижение поставленной цели и решения задач квалификационного исследования.