

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
ВОЛЕЙБОЛОМ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

---

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 5 курса 52 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

---

наименование факультета, института, колледжа

Яковлевой Галины Константиновны

---

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат сельскохозяйственных наук \_\_\_\_\_

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

ЛВ. Кашицына

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

кандидат медицинских наук, доцент \_\_\_\_\_

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Н.В. Тимушкина

инициалы, фамилия

Балашов 2018

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность проблемы.** Государственная политика Российской Федерации направлена на то, чтобы молодое поколение росло физически развитым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. По данным Министерства Здравоохранения Российской Федерации за последние десятилетия наблюдается снижения уровня здоровья обучающихся, особенно детей юношеского возраста. Причиной создавшейся ситуации может быть, несмотря на увеличение времени, отведённого на физическое воспитание в образовательной организации, низкая мотивация к занятиям физической культурой. Это в первую очередь обусловлено научно-техническим прогрессом, компьютеризацией учебного процесса и досуга, которые существенно меняют характер жизнедеятельности и связанные с ней функционирования всех систем организма детей.

Для решения существующей проблемы необходимо повысить эффективность физического воспитания обучающихся. Наряду с укреплением здоровья, закаливания, повышение работоспособности учащихся, знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта должна быть решена задача повышения эффективности проведения учебно-тренировочных занятий. Учебно-тренировочные занятия являются одним из наиболее доступных видов внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, в данном случае игры в волейбол. В своем развитии волейбол как массовый вид спорта претерпел совершенствование правил игры, техники и тактики, а также появились его разновидности как вида спорта. Интерес к нему как массовому занятию спортом различных категорий населения, особенно обучающихся, год от года растет. Это в первую очередь вызвано тем, что во время игры создаются благоприятные возможности для занимающихся волейболом. Во вторых требуя от занимающихся проявления таких качеств как смекалка, ловкость, сила, быстрота, выносливость, воспитание волевых качеств. В третьих формирование ответственного отношения к себе и окружающим,

взаимопомощь и других свойств личности, то есть тех качеств, умений и навыков которые формируют спортивную личность. Перечисленные качества важны не только при игре в волейбол, но необходимы в жизни, полезны в трудовой и общественной деятельности.

Волейбол включен в программы по физической культуре для всех уровней образовательного процесса, и практически во всех образовательных учреждениях помимо основного учебного процесса, волейболом занимаются и в рамках дополнительного образования (секции), так как она малозатратна и общедоступна, развивает и совершенствует такие жизненно необходимые физические качества, как быстрота, ловкость выносливость, укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую систему, способствует развитию мышечного аппарата, снижает умственную усталость, и кроме того приучает к коллективным действиям, дисциплине, подчинять свои интересы общим.

Сам же современный тренировочный процесс во внеурочной деятельности образовательной организации сложен и многообразен. Он включает различные виды подготовки, планирование, отбор в спортивные команды, а также другие составляющие, которые, в конечном счете, определяют эффективность подготовки учащихся занимающихся волейболом к соревнованиям.

Значительную роль в совершенствовании мастерства тренера и волейболистов имеют научные исследования, в которых содержится материал, отражающий новые сведения из области практики, а также результаты многолетней подготовки команд. Таким образом, знание теоретических и практических вопросов по управлению подготовкой волейболистов помогает строить тренировочный процесс более рационально, грамотно и добиваться высоких результатов. В теоретической части показаны факторы, от которых зависит совершенствование мастерства волейболистов, подобраны наиболее эффективные средства и методы тренировки, определена степень их воздействия в каждом занятии, микроцикле, как на определенном этапе, так и в период подготовки и в годичном цикле.

Следовательно, тренер для успешного управления тренировочным процессом должен учитывать максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии, решая эту задачу на основе глубоких знаний содержания основных функций управления тренировочным процессом и творческого их применения на практике.

**Объект исследования:** тренировочный процесс воспитания специальных качеств волейболистов во внеурочной деятельности.

**Предмет исследования:** воспитание специальных качеств у обучающихся занимающихся волейболом.

**Цель работы** — разработка комплекса мероприятий направленного на воспитание специальной физической подготовленности обучающихся старших классов основной общеобразовательной организации.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме воспитания специальной физической подготовленности у обучающихся старших классов, занимающихся волейболом.

2. Подобрать диагностический инструментарий и определить уровень развития специальной физической подготовленности у обучающихся, занимающихся волейболом во внеурочное время.

3. Составить комплекс упражнений по воспитанию специальной физической подготовленности обучающихся старших классов основной общеобразовательной организации, занимающихся волейболом во внеурочное время.

**Методы исследования:** теоретический анализ литературных источников по проблеме исследования; метод педагогического тестирования; педагогический эксперимент; математико-статистический метод обработки результатов.

**Структура работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе **«Теоретический анализ проблемы воспитания физических качеств обучающихся средствами игры в волейбол во внеурочной деятельности»** рассматриваются характеристика волейбол как игрового вида спорта, его история и современное состояние; изучаются анатомо-физиологические особенности детей юношеского возраста, которые могут способствовать достижению высоких результатов обучающимися; определяются особенности специальной физической подготовки, анализируется внеурочная деятельность образовательного учреждения на основе требований Федерального государственного образовательного, основного общего образования. Так волейбол введен в программу физической культуры, как в урочное время, так и при занятиях во внеурочное время и профессиональных площадках детско-юношеских спортивных школ. При планировании учебно-воспитательного процесса по подготовке обучающихся, занимающихся волейболом необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности юношеского возраста, так как он характеризуется половым созреванием, при котором в организме происходит достаточно большое количество изменений;

Во второй главе **«Методические рекомендации по воспитанию специальных качеств обучающихся занимающихся волейболом во внеурочной деятельности»** описывается организация, проведение и результаты исследования; описывается комплекс упражнений воспитания специальной подготовки.

Исследование специальной физической подготовленности юношей 15-16 лет занимающихся на отделении волейбола проводились на базе Мачешанской средней общеобразовательной школы № 9 Волгоградской области, и состояло из трех этапов.

На **первом этапе** были проанализированы литературные источники по теме исследования. Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения

методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы.

**Второй этап** посвящен тестированию специальной физической подготовленности волейболистов. В исследовании приняли участие обучающиеся группы начальной подготовки третьего года подготовки на отделении волейбола. Все они систематически занимались на учебно-тренировочных занятиях по примерной программе по волейболу для уроков и секций при образовательной организации три раза в неделю. Испытания проводились на учебно-тренировочных занятиях.

**Третий этап** — разработка программы и проверка ее эффективности.

**В процессе тестирования по СФП планируется провести такие тесты как:**

- бег с высокого старта 30 м (с);
- прыжок в длину с места (см);
- бег 30 м (6х5) (с);
- прыжок вверх с места толчком двух ног (см);
- метание набивного мяча 1 кг (сидя) (см).

При проведении испытаний мы придерживались следующих положений:

1. Соблюдение единства условий в испытаниях.
2. Доступность и доходчивость заданий и требований.
3. Возможность выявления максимальных достижений обучающихся.
4. Простота и привычная обстановка испытаний
5. Выражение данного учета в цифровых показателях (см, сек).

Прием контрольных упражнений осуществлялся два раза: начальное тестирование в середине сентября месяца — для определения исходного уровня специальной физической подготовленности обучающихся; и итоговое тестирование в начале апреля месяца для определения изменений в физической подготовленности обучающихся, произошедших в течение учебного года. При проведении тестирования, условия для всех обучающихся были одинаковыми. Прием контрольных упражнений проводился на учебно-

тренировочных занятиях.

Прием контрольных упражнений проводился на учебно-тренировочных занятиях по физическому воспитанию после 20-минутной разминки в течение трёх занятий по два академических часа каждое.

Было проведено тестирование группы начальной подготовки третьего года обучения, которое позволило определить исходный уровень развития физических качеств занимающихся на начало учебного года.

Результаты исследований обрабатывались методом математической статистики, при этом определялись следующие характеристики:

1. Средняя арифметическая величина.
2. Стандартная ошибка среднего арифметического.
3. Ошибка стандартного отклонения.
4. Определение динамики роста.

Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Результаты **начального** тестирования специальной физической подготовленности лиц занимающихся волейболом

№п/п	бег с высокого старта 30 м (с)	прыжок в длину с места (см)	Бег 30 м (6x5) (с);	прыжок вверх с места толчком двух ног (см);	метание набивного мяча 1 кг (сидя) (см);
1	5.1	210	11.0	36	710
2	5.3	200	11.8	30	695
3	5.0	230	10.8	38	740
4	5.5	225	10.9	32	735
5	4.9	234	11.3	37	700
6	5.4	199	11.5	43	680
7	5.2	201	12.0	49	690
8	5.6	190	11.1	42	720
9	5.1	216	12.2	48	725
10	4.8	205	11.4	45	745
11	5.0	195	10.9	40	730
12	5.5	190	11.6	39	650
Mi±mi	5.2±0.02	207.9±4.4	11.4±0.42	39.1±1.9	710±7.7

В течение учебного года учебно-тренировочные занятия по волейболу с обучающимися проводились в соответствии с рабочей программой тренировки в которую введен комплекс упражнений

специальной физической подготовки, составленный на основе имеющихся в методической литературе по спортивной подготовки обучающихся игре в волейбол.

В апреле нами было проведено повторное тестирование по тем же тестам, и в той же последовательности (в течение 3-х учебно-тренировочных занятий). Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 — Результаты **итогового** тестирования специальной физической подготовленности лиц занимающихся волейболом

№п/п	бег с высокого старта 30 м (с)	прыжок в длину с места (см)	бег 30 м (6x5) (с);	прыжок вверх с места толчком двух ног (см);	метание набивного мяча 1 кг (сидя) (см);
1	4.9	218	10.8	37	720
2	5.0	207	11.3	43	700
3	4.8	238	10.6	39	750
4	5.3	229	10.7	34	748
5	4.9	237	11.6	37	713
6	5.5	202	11.2	49	695
7	5.1	200	11.9	36	710
8	5.2	195	11.4	49	735
9	5.1	219	11.2	33	735
10	4.7	204	11.1	46	750
11	4.8	199	10.5	42	750
12	5.1	201	11.3	44	690
Mi±mi	5.03±0.21	212.4±4.4	11.1±1.2	42.4±1.6	724.7±6.6

Для определения изменений в показателях физической подготовленности в течение учебного года была вычислена динамика роста показателей по каждому тесту.

Сравнение показателей начального и итогового тестирования показало прирост по всем тестируемым показателям. Причем, рассматривая средние групповые изменения, можно отметить, что прирост в показателях развития двигательных качеств занимающихся не равномерный. Например, наибольший прирост мы видим в прыжках в высоту с места (таблица 3). Это обусловлено большим количеством прыжковых упражнений на разминке, и в основной части, упражнения на технику нападающего удара, блокирования,

верхних передач.

Таблица 3 — Показатели динамики специальной физической подготовленности лиц занимающихся волейболом

№ п/п	тесты	показатели ( $M_i \pm m_i$ )		динамика роста (%)
		начальные	итоговые	
1	бег с высокого старта 30 м (с)	5.2±0.02	5.03±0.21	3.3
2	прыжок в длину с места (см)	207.9±4.4	212.4±4.4	2.2
3	Бег 30 м (6х5) (с)	11.4±0.42	11.1±1.2	2.6
4	прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	48.4±1.9	52.4±1.6	8.3
5	метание набивного мяча 1 кг (сидя) (см)	710±7.7	724.7±6.6	2.1

Наименьший прирост показал тест по метанию мяча, определяющий силу мышц плечевого пояса и живота, а также развитие гибкости. Таким образом, можно сделать вывод, что необходимо уделять больше внимания к развитию этих качеств. Ввести больше упражнений на гибкость, растяжку, чаще проводить занятия в тренажерном зале.

При проведении теста по прыжкам в длину, исследование показало не большую динамику, это, скорее всего, зависит от неправильной техники выполнения прыжков. Следовательно, стоит уделить больше внимания этому упражнению, так как прыжок в длину неотъемлемая часть нападающего удара.

На беговые тесты, показавшие средние результаты, поэтому в дальнейшем стоит обратить внимание на развитие скоростных и координационных способностей, так как они очень важны в постоянно меняющихся игровых ситуациях в волейболе.

Исходя из полученных результатов проведенного первичного тестирования, нами составлен комплекс упражнений, направленный на воспитание специальных качеств обучающихся занимающихся волейболом во внеурочной деятельности. Комплекс упражнений вводится в программу

занятий в секции «Волейбол».

Занятия по предлагаемому комплексу упражнений предполагают проведение регулярных еженедельных внеурочных тренировок с обучающимися (2 ч. в неделю), в течение учебного года, общее число часов в год – 68

Таблица 4— План внеурочной деятельности на 2017-2018 учебный год для 9-10 классов

Направление внеурочной деятельности	Организация внеурочной деятельности		Количество часов в неделю
	Форма организации	Наименование рабочей программы	
Спортивно-оздоровительное	Секция «Волейбол»	Программа внеурочной деятельности учащихся «Волейбол»	2

Занятия проводились по программе в соответствии с программой, представленной секции «Волейбол», с внедрением комплекса упражнений направленных на воспитание специальных качеств лиц занимающихся волейболом.

Упражнения доступны для выполнения обучающимися, составлены с учетом анатомо-физиологических особенностей обучающихся 15-17 лет. Подобранные упражнения также способствуют овладению ими элементами техники и тактики игры в волейбол. Комплекс упражнений вводится в тренировочный процесс, представленный в тематическом плане, отрабатывается во время тренировок и рекомендуется выполнение некоторых упражнений во время утренней гимнастики.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Анализ специальной литературы позволяет говорить о том, что одним из наиболее доступных видов внеурочной работы образовательного учреждения спортивно-оздоровительного направления с обучающимися являются учебно-тренировочные занятия по волейболу. Так как игра в волейбол является малозатратным видом спорта, что немаловажно для малых городов и населенных пунктов. Кроме того волейбол является один из

наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране, это отмечается и тем, что в процессе его развития совершенствовались правила игры, техника и тактика, появилось и много разновидностей этого вида спорта.

Следует также отметить и оздоровительную направленность игры в волейбол. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Она же способствует развитию мышечного аппарата, снижает умственную усталость. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве, а также развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Она также развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, приучает к коллективным действиям, дисциплине, подчинят свои интересы общим. Она помогает выработать такие жизненно необходимые физические качества, как быстрота, ловкость выносливость, гибкость, сила.

Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, строго применительно к требованиям избранного вида спорта. Физическая подготовка состоит из трех ступеней – общая физическая подготовка, предварительная специальная физическая подготовка, основная специальная физическая подготовка. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше будет вторая и тем выше будет уровень развития двигательных качеств. Специальная физическая подготовка волейболистов способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка волейболистов

неразрывно связаны между собой, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки.

Исследование проводилось на базе Мачешанской средней общеобразовательной школы № 9 Волгоградской области.

Для определения специальной физической подготовленности определены тестовые упражнения:

- бег с высокого старта 30 м (с);
- прыжок в длину с места (см);
- Бег 30 м (6х5) (с);
- прыжок вверх с места толчком двух ног (см);
- метание набивного мяча 1 кг (сидя) (см);

И провели тестирование специальной физической подготовленности волейболистов, занимающихся волейболом два года по общепринятой программе в общеобразовательном учреждении, в рамках уроков физической культурой.

По результатам его обработки предложили комплекс упражнений по воспитанию специальной физической подготовленности обучающихся, занимающихся в секции «Волейбол» по плану работы спортивно-оздоровительного направления на базе Мычашанской СШ №9 Волгоградской области ввести. Занятия проводились в течение учебного года, после чего было проведено повторное тестирование.

На основе использования метода математической статистики, выявлены уровни развития специальных физических качеств обучающихся и их динамика в течение учебного года. Сравнение показателей начального и итогового тестирования показало прирост, хотя и незначительный, по всем тестируемым показателям.

Составленный комплекс упражнений включил примерные упражнения по воспитанию специальной физической подготовленности обучающихся старших классов основной общеобразовательной организации, занимающихся волейболом во внеурочное время.