

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК
12-13 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 402 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Керимбаевой Русалины Руслановны

Научный руководитель

Старший преподаватель

И.А. Суменков

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Саратов 2025

Экспериментальное исследование методики

Цель, задачи, методы и этапы выполнения исследования

Цель исследования: исследовать эффективность методики для повышения общей выносливости волейболисток 12-13 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить проблему в существующих источниках.
2. Исследовать объем и содержание учебно-тренировочных занятий волейболисток 12-13 лет.
3. Провести тестирование и определить исходное состояние спортсменок.
4. Подобрать методику, позволяющую улучшить показатели общей выносливости.
5. Экспериментально обосновать эффективность применения подобранной методики для улучшения общей выносливости волейболисток 12-13 лет.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы и документальных материалов;
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогические контрольные испытания (тестирование).
4. Педагогический эксперимент.
5. Статистическая обработка полученных данных.

Анализ научно-методической литературы и документальных материалов. Проведён анализ учебно-методической литературы по вопросам физического развития девочек 12-13 лет, воспитания их двигательных качеств под воздействием занятий волейболом, педагогического тестирования физических качеств, методам развития двигательных способностей. Особое внимание было уделено изучению и обобщению передового опыта работы специалистов в области физического воспитания по выявлению эффективности новых форм и средств повышения физической подготовленности. Изучались особенности построения тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации.

Проанализированы существующие комплексы развития и совершенствования основных физических качеств волейболисток. Также были изучены общие вопросы, связанные с основами детско-юношеского спорта и спортивной подготовки. Была изучена литература по возрастным особенностям развития организма, теории тестов, по построению и планированию учебно-тренировочных занятий, а также по использованию методов математической статистики для обработки результатов исследования. Всего было проанализировано свыше 30 источников, 26 из них вошли в список литературы.

Педагогические наблюдения. Педагогические наблюдения были направлены на выявления конкретных сторон содержания и проведения

тренировочных занятий. Наблюдения проводились за 14 волейболистками 12-13 лет, занимающихся в спортивном клубе “Протон-Арена” и находящихся на начальном этапе подготовки.

Педагогические контрольные испытания (тестирование). В качестве контрольных показателей до и после эксперимента спортсмены контрольной и экспериментальной групп участвовали в следующих тестах:

1. Челночный бег 10х10 метров: Этот тест оценивает способность к быстрому перемещению и восстановлению, что важно для волейбола. Фиксируется время выполнения теста.

2. 6-минутный бег: Упрощенный вариант теста Купера, позволяющий оценить аэробную выносливость. Измеряется дистанция, пройденная за 6 минут. Этот тест отражает способность поддерживать умеренную интенсивность нагрузки в течение относительно длительного времени.

3. Прыжок в длину с места: Показывает взрывную силу ног, которая важна для прыжков в волейболе. Тест связан с прыжковой выносливостью.

4. Тест Берпи 30 секунд: Это комплексное упражнение, объединяющее приседания, отжимания и прыжки. Его преимущество заключается в задействовании практически всех основных мышечных групп. Исследования подтверждают эффективность бурпи для повышения выносливости и укрепления мускулатуры у подростков. Во время выполнения упражнения активно работают икроножные мышцы, квадрицепсы, ягодичные мышцы, дельтовидные мышцы, трицепсы, а также мышцы брюшного пресса и груди.

В процессе **педагогического эксперимента** изучалась эффективность применения методики развития общей выносливости, основанной на сочетании различных методов тренировки, волейболисток 12-13 лет, находящихся на начальном этапе подготовки.

В педагогическом эксперименте, проведенном в естественных условиях тренировок на базе спортивного клуба “Протон-Арена” г. Саратова, участвовало 14 спортсменок возраста 12-13 лет. Тренировки проходили в группе тренера Керимбаевой Р.Р.

Статистическая обработка полученных результатов проводилась по общепринятой методике. Определялись индивидуальные и среднегрупповые статистические характеристики.

Этапы выполнения квалификационной работы:

1 этап - (2023-2024 учебный год) выбор темы квалификационной работы. Разработка исходных заданий, определение цели, задач и методов исследования. Составление обзорного материала и теоретических выводов.

2 этап - (январь - апрель 2025 года) дальнейшее изучение литературных источников и практического опыта подготовки волейболистов. Проведение педагогического эксперимента.

3 этап - (апрель - май 2025 года) обработка полученных данных и написание заключения квалификационной работы.

Экспериментальный комплекс упражнений для развития общей выносливости у волейболисток

Для подготовки спортсменов в экспериментальной группе была разработана методика тренировок, направленная на увеличение показателей общей выносливости, которая заключалась в сочетании нескольких методов тренировок. Тренировочные занятия проводились по четыре раза в неделю.

Пример построения тренировочного плана на неделю:

Понедельник:

1) Разминка (15 минут): легкий бег, динамические упражнения.

2) Основная часть:

Интервальный бег: 8-10 отрезков по 200-400 метров с интервалами отдыха 1-2 минуты.

Игровые упражнения с переменной интенсивностью (20 минут): например, игра "2 на 2" или "3 на 3" на ограниченной площадке.

3) Заминка (10 минут): растяжка.

Вторник:

1) Разминка (15 минут): легкий бег, динамические упражнения, упражнения с мячом.

2) Основная часть: Силовая тренировка (45 минут): упражнения на основные группы мышц с небольшим весом и большим количеством повторений.

3) Заминка (10 минут): растяжка.

Среда:

Отдых.

Четверг:

1) Разминка (15 минут): легкий бег, динамические упражнения.

2) Основная часть: Кросс (30-40 минут) в переменном темпе.

3) Заминка (10 минут): растяжка.

Пятница:

1) Разминка (15 минут): легкий бег, динамические упражнения, упражнения с мячом.

2) Основная часть (60 минут): Игровой метод: учебная игра, игровые упражнения, направленные на развитие выносливости в условиях, приближенных к соревновательным.

3) Заминка (10 минут): растяжка.

Суббота:

Отдых.

Воскресенье.

Отдых.

Работа в контрольной группе проходила по стандартной программе без использования разработанного комплекса упражнений.

Проведение эксперимента, обсуждение результатов исследования

Средства и методы подготовки, применяемые на занятиях контрольной (n=7) и экспериментальной (n=7) групп, подбирались на основании рекомендаций, данных в учебной и научно-методической литературе по волейболу для этапов начальной и углубленной подготовки волейболистов.

В течение 2023-2024 учебного года во время изучения учебной и научной литературы производилась формулировка гипотезы. После постановки целей и задач исследования шла разработка метода тренировки волейболисток, подготовка и проведение эксперимента.

В программе подготовки волейболисток экспериментальной группы были внесены изменения. Контрольная группа готовилась по обычной программе тренировки, экспериментальная с применением элементов работы на развитие общей выносливости. Суммарный объем работы оставался примерно на одном уровне у обеих групп, различия были в подборе упражнений и методик тренировки.

Контрольные тесты показали, что результаты обеих групп находятся примерно на одном уровне. В челночном беге 10x10 метров контрольная группа в среднем показала результат на 0,4 секунды больше, чем экспериментальная, в 6-минутном беге – на 25 метров. В то же время в прыжке в длину с места экспериментальная группа показала результат на 5 см больше и в тесте Берпи на 1 раз больше, чем контрольная.

Из результатов тестирования стало понятно, что обе группы находятся на примерно одинаковых уровнях развития с небольшой разницей.

По завершении эксперимента, длившегося 4 месяца, спортсменам обеих групп были предложены те же контрольные тесты, что и в начале исследования, с целью выяснения эффективности методики тренировок, заключающейся в сочетании нескольких методов тренировки.

Результаты прохождения контрольных тестов до и после эксперимента позволяют констатировать, что в обеих группах произошли положительные

изменения. Экспериментальная группа улучшила свои показатели в челночном беге 10x10 метров на 1,6 секунды, 6-минутном беге на 135 метров, прыжке в длину с места на 17 см по сравнению с результатами до начала исследования. Также улучшились показатели в тесте Берпи на 3 раза.

Контрольная группа также увеличила свои показатели до и после проведения эксперимента. Средние показатели улучшились в челночном беге 10x10 метров на 0,6 секунд, 6-минутном беге на 80 метров и прыжке в длину с места на 5 метров. В тесте Берпи результат увеличился на 1 раз.

Однако, несмотря на то, что положительные изменения произошли в обеих группах, в экспериментальной группе они были больше. Экспериментальная группа показала свои показатели в челночном беге 10x10 метров на 1,4 секунды меньше, чем контрольная. В 6-минутном беге больше на 40 метров, в прыжке в длину с места на - 12 см по сравнению с результатами контрольной группы. Также улучшились показатели в тесте Берпи на 2 раза.

Выводы

Выносливость — это способность организма противостоять физическому утомлению во время мышечной активности. Основным критерием выносливости является время, в течение которого можно выполнять определенные физические упражнения с заданной интенсивностью. Общая выносливость имеет важное значение для оптимизации жизнедеятельности, она является основным компонентом физического здоровья и служит базой для развития специальной выносливости. Она включает в себя как аэробные, так и анаэробные компоненты, что позволяет эффективно использовать кислород и энергии во время упражнений.

Развивать общую выносливость можно с помощью различных видов тренировок, таких как бег, плавание, велосипедный спорт и силовые тренировки. Регулярные занятия способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы, повышению уровня энергии и общему укреплению организма.

Выносливость проявляется по-разному в каждом конкретном виде спорта, и каждый вид требует своего уникального подхода к тренировкам для достижения оптимальных результатов. Таким образом, наличие выносливости является неотъемлемым элементом физического развития и успешной спортивной деятельности.

В ходе педагогического эксперимента был разработан комплекс упражнений, направленный на улучшение общей выносливости путем сочетания нескольких методов тренировки.

Результаты эксперимента подтвердили эффективность данного комплекса упражнений. Общая динамика как в контрольной, так и в экспериментальной группах показала положительные изменения, что свидетельствует о успешности

применения данного подхода к развитию общей выносливости у волейболисток 12-13 лет.

Результаты эксперимента показали на практике эффективность данного комплекса упражнений, хотя результаты в целом показали положительную динамику как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако, в экспериментальной группе они были больше. Экспериментальная группа показала свои показатели в челночном беге 10x10 метров на 1,4 секунды меньше, чем контрольная. В 6-минутном беге больше на 40 метров, в прыжке в длину с места на - 12 см по сравнению с результатами контрольной группы. Также улучшились показатели в тесте Берпи на 2 раза.