

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

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ В
УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 54 группы ЗФО
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Физическая культура»,
психолого-педагогического факультета
Штайнбах Наталья Юрьевны

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

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

Балашов 2023

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Спортивные игры, и особенно волейбол, характеризуются значительными физическими нагрузками, которые определяются игровой деятельностью спортсменов-волейболистов, условиями игры, характером выполняемых игровых действий и особенностями соревновательной борьбы, происходящей в ходе волейбольного матча. Специфика этого вида спорта, характер и содержание двигательных действий, а также условия, в которых они проводятся, в значительной мере определяют уровень специальной подготовки, как отдельных игроков, так и волейбольных команд в целом.

Физическая нагрузка волейболистов во время игры сложна и разнообразна и выполняется с большой интенсивностью мышечной работы, включение значительного числа различных по структуре, характеру и степени сложности двигательных актов, среди которых основными являются действия с мячом (обводка, передачи, нападение), а также перемещения по площадке в различных направлениях и различными способами (нашагивание, бег, падения) предъявляют высокие требования к уровню подготовленности каждого волейболиста, вынужденного к тому же играть в непосредственном контакте с соперником.

Процесс становления мастерства волейболистов занимает длительный промежуток времени и, как известно из данных литературы, его основу составляет начальный этап, где наиболее важной задачей является обеспечение физической и технической пригодности спортсмена к занятиям волейболом.

Многочисленные исследования позволяют говорить о том, что рост спортивного мастерства волейболистов во многом определяется уровнем физических качеств. Развитие этих качеств является одной из важных задач подготовки в волейболе.

Также дальнейшее повышение уровня специальной физической подготовленности высококвалифицированных волейболистов требует поиска

новых, более эффективных методических путей.

Таким образом, волейбол – один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху. Особенно полезны занятия волейболом для тех, кто только начинает приобщаться к физической культуре и спорту. Играя в волейбол, занимающиеся вырабатывают глазомер, выдержку, внимание, развивают силу, быстроту, ловкость, т.е. умения и навыки, которые необходимы в жизни, полезны в трудовой и общественной деятельности.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в общеобразовательной школе.

Предмет исследования: организация и планирование занятий волейболом в условиях общеобразовательной школы.

Цель: разработать программу учебно-тренировочного процесса спортивной секции по волейболу в общеобразовательной школе для детей старшего школьного возраста, оценить её эффективность.

Задачи исследования:

- 1) Показать организацию спортивно-секционной работы в условиях общеобразовательной школы.
- 2) Определить особенности планирования и реализации занятий волейболом в условиях общеобразовательной школы;
- 3) Рассмотреть динамику физической и технической подготовленности волейболистов в годичном цикле подготовки.

Методы исследования:

- анализ, синтез и обобщение данных педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- количественный и качественный анализ результатов эксперимента;
- математико-статистические методы обработки эмпирических данных.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников, насчитывающего 24 наименования. Общий объем работы составляет 46 страниц и иллюстрирован восемью таблицами.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе исследования «Спортивно-тренировочная работа в условиях общеобразовательной школы» нами показан процесс организации спортивных секции в общеобразовательной школе. Мы проанализировали задачи, реализуемые спортивными секциями в общеобразовательной школе. Среди основных можно выделить следующие: развитие физических качеств обучающихся, повышения уровня их функциональных возможностей; проведение спортивно – массовых мероприятий в школе; пропаганда и популяризация физической культуры и спорта. Также мы охарактеризовали особенности распределения секции по возрастным группам обучающихся. В старшем школьном возрасте обучающиеся в соответствии с их физическими, психолого-возрастными особенностями могут посещать секции по волейболу, футболу, теннису и других спортивных играм.

Организация спортивных секций включает в себя: разрешение директора, составление соответствующего приказа; согласование места и расписания занятий с администрацией школы; подготовка помещения, покупка необходимого инвентаря; составление учителем физической культуры программы спортивной секции в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования, общеобразовательной программой; агитация обучающихся к посещению спортивных секции; допуск к спортивным секциям, место, время проведения секции, их направленность, содержание.

Успешность реализация целей, задач спортивной секции по волейболу в условиях общеобразовательной школы зависит от грамотного подбора средств и методов тренировки. Средство – это конкретное содержание действия

спортсмена, а метод – это способ действий, путь их применения.

Во второй главе исследования «Тренировка волейболисток в общеобразовательной школе» представлены результаты экспериментального исследования, проведенного на базе секции волейбола МБОУ «СОШ с. Новосельское Аркадакского района Саратовской области», состоявшего из трех этапов.

На первом этапе (сентябрь 2022 г.) проводили анализ литературы по исследуемой проблеме, уточняли исходные теоретические позиции, формулировали цель и задачи исследования, определяли его объект и предмет, подбирали методы исследования, составляли батарею тестов для оценки физической и технической подготовленности волейболисток.

На втором этапе (сентябрь 2022 г. – май 2023 г.) определяли состав участников эксперимента, проводили исходное тестирование физической и технической подготовленности испытуемых, разрабатывали программу тренировочного процесса волейболисток, занимались её практической реализацией.

На третьем этапе (май 2023 г.) проводили заключительную диагностику физической и технической подготовленности волейболистов, 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 бакалаврской работы.

В рамках исследования нами были проведены следующие тесты: прием мяча сверху над собой, приём мяча снизу двумя руками, передачи мяча сверху и снизу через сетку в зону 2 и 4.

Решали задачи по подготовке волейболистов с помощью определенных средств (различные физические упражнения), которые применяются различными методами и в различных условиях, исходя из конкретных задач

подготовки. Подготовка спортсменов организуется, прежде всего, в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределенных во времени.

Тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Рекомендуется соблюдать следующий алгоритм построения основной части тренировочного процесса: начало основной части – решение задач технической подготовки (новые двигательные рефлексy лучше формируются на фоне оптимального возбуждения нервной системы), первая половина основной части – к технической подготовке добавляются упражнения на быстроту и взрывную силу.

Прежде чем рекомендовать комплекс примерных упражнений, направленных на овладение навыком второй передачи, рассмотрим некоторые аспекты техники передачи мяча двумя руками сверху. Подробно они описаны во многих источниках методической литературы, так как является основным приемом игры, особенно для связующих. Отметим некоторые особенности, имеющие первостепенное значение на начальных этапах обучения.

В учебно-тренировочном процессе применяли следующие средства тренировки: основные упражнения (упражнения для технической, тактической подготовки и сама игра в волейбол) и вспомогательные (общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения).

Общеразвивающие упражнения использовали с целью воспитания основных физических качеств, совершенствования функциональной подготовки и формирования двигательных навыков. Такие упражнения классифицируются по принадлежности к различным видам спорта:

- гимнастические и акробатические упражнения;
- легкоатлетические упражнения (различные виды бега, кроссы, метания, прыжки и др.);
- тяжелоатлетические упражнения;

- упражнения на тренажерах;
- другие спортивные и подвижные игры, плавание и др.

Основные упражнения применяли для повышения общей и специальной работоспособности организма волейболистов. Календарно-тематическое планирование секционных занятий по волейболу представлено в таблице 1.

Таблица 1. – Календарно-тематическое планирование секционных занятий по волейболу (извлечение)

№	Содержание	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности. Характеристика волейбола.	2
2.	Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». ОФП	2
3.	ОФП. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка» ОФП	2
4.	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мяч ловцу». «Эстафета с прыжками чехардой». ОФП. СФП	2
5.	Стойки волейболиста (основная, низкая). Способы перемещений (ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, левым/правым боком, спиной вперед	2
	
68.	Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). СФП. ОФП	2
69.	Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». СФП. ОФП	2
70.	Учебно-тренировочные игры. СФП. ОФП	2
71.	Учебно-тренировочные игры. СФП. ОФП	2
72.	Учебно-тренировочные игры. СФП. ОФП	2
Общее количество часов		144

В результате проделанной работы отмечались положительные сдвиги во всех тестовых упражнениях (таблица 2). При этом наиболее выраженные положительные изменения отмечались и в тестах, характеризующих силовые качества техническую подготовленность. Так, в метании набивного мяча из-за головы среднегрупповой результат был улучшен на 34,5% ($P \leq 0,01$) с индивидуальными улучшениями от 1 до 4 м, причем на 1 м. улучшение было лишь у одной испытуемой, а на 4 м улучшили свои результаты сразу три

спортсменки. В тестах на техническую подготовленность результаты улучшились от 15,3 до 29,5%.

Таблица 2. – Сравнительные результаты исследования

тесты	Среднегрупповые результаты		Динамика	
	до	После	абс.	%
Челночный бег 3x10 м, сек	6,96±0,21	6,67±0,22	- 0,29	4,1
Бег на 30 метров, сек.	4,56±0,19	4,35±0,17	- 0,21	4,6
Прыжок в длину с места, см	215,3±17,49	224,9±15,15	+ 9,6	4,4
Метание набивных мячей (м.)	8,1±0,94	10,9±1,58	+ 2,8	34,5
Прием мяча сверху над собой, кол-во раз	12,9±2,02	16,0±2,41	+ 3,1	24,0
Приём мяча снизу двумя руками, кол-во раз	11,8±1,66	13,6±2,20	+ 1,8	15,3
Передачи мяча сверху и снизу через сетку в зону 2 и 4, кол-во раз	8,8±2,98	11,4±2,20	+ 2,6	29,5

Подводя итоги нашего исследования можно сказать, что разработанная и реализованная нами программа по волейболу в общеобразовательной школе для детей старшего школьного возраста показала свою эффективность. Особенно это заметно в плане технической подготовленности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Организация спортивно-секционной работы в условиях общеобразовательной школы предполагает решение ряда задач:

- развитие физических качеств обучающихся, повышения уровня их функциональных возможностей;
- развитие личностных качеств обучающихся;
- приобщение учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями спортивной направленности;
- проведение спортивно – массовых мероприятий в школе;
- формирование лидерских качеств;
- создание и подготовка команд обучающихся по различным видам спорта;

– пропаганда и популяризация физической культуры и спорта.

Занятия в школьных спортивных секциях проводятся на основании рабочей программы с периодичностью 2–3 раза в неделю. Продолжительность тренировочных занятий от 45–60–90 минут в зависимости от возраста занимающихся.

Особенности планирования и реализации занятий волейболом в условиях общеобразовательной школы заключаются в следующем: планирование работы школьной спортивной секции в отличие от спортивных школ осуществляется не на календарный, а на учебный год; основу планирования составляет календарно-тематический план, в котором отражены основные темы изучаемого материала и количество часов, которое на это отводится, основным содержанием тренировок в школьных спортивных секциях является углубленное изучение техники видов спорта, входящих в школьную программы по физической культуре.

3. Наше экспериментальное исследование, проходило на базе секции волейбола МБОУ «СОШ с. Новосельское Аркадакского района Саратовской области» состояло из трех этапов.

На первом этапе (сентябрь 2022 г.) проводили анализ литературы по исследуемой проблеме, уточняли исходные теоретические позиции, формулировали цель и задачи исследования, определяли его объект и предмет, подбирали методы исследования, составляли батарею тестов для оценки физической и технической подготовленности волейболисток.

На втором этапе (сентябрь 2022 г. – май 2023 г.) определяли состав участников эксперимента, проводили исходное тестирование физической и технической подготовленности испытуемых, разрабатывали программу тренировочного процесса волейболисток, занимались её практической реализацией.

На третьем этапе (май 2023 г.) проводили заключительную диагностику физической и технической подготовленности волейболистов, 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.

Результаты экспериментальной работы показывают, что разработанная нами программа подготовки волейболисток в годичном цикле подготовки показала свою эффективность. Так, во всех тестах испытуемые улучшили свои результаты в ходе итогового тестирования. Наиболее положительная динамика отмечается в тестах, характеризующих силовые качества и техническую подготовленность.