

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА УРОВЕНЬ
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ЛОВКОСТЬ МАЛЬЧИКОВ
СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 404 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Келтаева Бабагелди Гурбансейидовича

Научный руководитель _____ И.Ю. Водолагина
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Зав. кафедрой _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Саратов 2023

Введение. Волейбол является одним из востребованных и доступных видов спорта, которые обеспечивают наиболее полное общее физическое развитие растущего организма. Это обусловлено участием всех групп мышц верхних и нижних конечностей, туловища и шеи, широкой амплитудой движений, достаточно высоким разнообразием движений, продолжительностью спортивного упражнения.

Данный вид спорта характеризуется развитием практически всех физических качеств, а также, учит командной работе и взаимодействию. Совокупность таких качеств, как скорость, сила, ловкость и выносливость, являются основой, которая определяет уровень физической подготовки волейболиста. Кроме того, волейбол является одним из видов спорта с высоким уровнем эмоциональности (групповое взаимодействие, зрелищность, контакт со зрителями).

Ловкость можно выделить из вышеперечисленных физических качеств за такую особенность как интегративность. Ловкость - способность овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Измерителями ловкости является координационная сложность движения; точность выполнения движения; высокая экономичность движений; время выполнения движений.

Таким образом, физиологическими и психологическими основами ловкости являются:

- запас двигательных навыков (двигательный опыт, двигательные условные рефлексы);
- быстрота и точность сложных двигательных реакций;
- совершенствование функций двигательного анализатора (точность ощущений и восприятие собственных движений);

- психологическая особенность ловкости - полноценное восприятие собственных движений и окружающей обстановки (быстрота и точность сложных двигательных реакций).

Все это позволяет рассматривать ловкость не только как одну из важнейших тактико-технических характеристик волейболиста, но и как своеобразный критерий функционального состояния организма, его биологического возраста, психофизиологического статуса.

Волейбольные секции всегда востребованы, требования к материально-техническому оснащению данного вида спорта вполне доступные и часто соответствуют возможностям школы. Кроме того, следует отметить открытие в городе большого количества новых спортивных площадок, приспособленных для занятий волейболом, что, несомненно, приводит к популяризации игры среди подростков и юношей.

Все это позволяет рассматривать волейбол как рекреационную технологию для восстановления и повышения уровня функционального состояния и показателей ловкости школьников .

Накоплено много материалов об отдельных сторонах специальной и общей физической подготовки в волейболе, и об их взаимосвязи с техническим мастерством (А.В. Беляев, Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов, Ю.Н. Клещев, и др). Однако, исследование ловкости, как одного из физических качеств, развивающихся в процессе игры в волейбол, гораздо меньше (Малахов С.В., Семенов Г.П., Филин В.П. и др.).

Все вышеперечисленное подтверждает актуальность выбранной темы исследования: «Влияние занятий волейболом на уровень функционального состояния и ловкость мальчиков среднего школьного возраста».

Исходя из этого, можно сформулировать **проблему** нашего **исследования**: определение рекреационных ресурсов волейбола для повышения функционального состояния и показателей ловкости мальчиков среднего школьного возраста.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс по физической культуре с элементами волейбола.

Предмет исследования – средства и методы, применяемые в учебно-тренировочном процессе с элементами волейбола, направленные на улучшение функционального состояния и показателей ловкости мальчиков среднего школьного возраста.

Раскрывая данную проблему, определяем **цель** исследования - это влияние занятий по физической культуре с элементами игры в волейбол на функциональное состояние и показатели ловкости мальчиков среднего школьного возраста.

Гипотеза исследования – улучшение функционального состояния и повышение показателей ловкости мальчиков 13-14 лет достигается благодаря выполнению различных специальных упражнений в процессе учебно-тренировочного процесса с элементами волейбола.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Провести анализ научной и методической литературы по исследуемой проблеме.
2. Рассмотреть особенности волейбола как вида спортивной деятельности и рекреационной технологии.
3. Провести педагогический эксперимент и по его результатам выявить эффективность занятий волейболом в улучшение функционального состояния и повышении показателей ловкости у мальчиков среднего школьного возраста.

Методы исследования:

- теоретический анализ источников по данной проблеме,
- сомато- и физиометрические измерения,
- контрольные испытания,
- статистическая обработка данных.

Исследования проводились с сентября 2022 по апрель 2023 года на базе МАОУ «Гимназия №4 имени Героя Советского Союза В.М. Безбокова».

В эксперименте приняли участие 20 мальчиков 13-14 лет, школьников 7-классов: 10 мальчиков 7а класса составили контрольную группу (КГ), 10 мальчиков 7б класса составили экспериментальную группу (ЭГ).

Положение, выносимое на защиту:

Улучшение уровня функционального состояния и повышение показателей ловкости достигается благодаря выполнению различных тренировочных и специальных упражнений, на основе общефизической подготовки и развития физических качеств, выполняемых последовательно по специальной установке во время урока физической культуры с элементами волейбола.

Теоретическая значимость работы: обобщены представления о влиянии волейбола на уровень функционального состояния и показатели ловкости детей среднего школьного возраста.

Практическая значимость результатов исследования заключается в рекомендациях по организации учебно-тренировочного процесса с элементами волейбола, при работе с мальчиками 13-14 лет, по улучшению функционального состояния и повышения показателей ловкости.

Структура и объем бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы.

Психофизиологические основы волейбола как средства воспитания спортивной ловкости. Спортивные игры широко представлены в физическом воспитании в учреждениях общего и профессионального образования: в учебной работе это баскетбол, волейбол, гандбол, футбол; во внеклассной физкультурно-спортивной и оздоровительной работе. В системе дополнительного образования спортивные игры представлены достаточно широко: в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, детско-юношеских клубах

физической подготовки, различных оздоровительных клубах, на физкультурно-спортивных занятиях в местах отдыха и т.п.

Волейбол принадлежит к видам спорта в наибольшей степени способствующих разностороннему физическому развитию человека и, вместе с тем, предъявляющих его организму исключительно высокие требования.

Волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Волейбол, широко представлен в программе Олимпийских игр, а также в профессиональном спорте. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне.

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий .

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена

широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень — «технико-физическая», нужна еще организация действий спортсменов — индивидуальных, групповых и командных.

Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят элементный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный

контроль и др. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д.

Динамика функционального состояния и показателей ловкости мальчиков среднего школьного возраста, в процессе занятий волейболом.

Исследования проводились на базе МАОУ «Гимназия №4 имени Героя Советского Союза М.В. Безбокова» г. Саратова.

В эксперименте приняли участие 20 мальчиков 13-14 лет, школьников 7-классов: 10 мальчиков 7а класса составили контрольную группу (КГ), 10 мальчиков 7б класса составили экспериментальную группу (ЭГ).

Исследование проводилось в период с сентября 2022 по апрель 2023 года (полных 8 месяцев). Учебно-тренировочный процесс проводился три раза в неделю и четвертый день – игровой.

Исследование проводилось в три этапа:

1) На констатирующем этапе были получены исходные данные по: уровню физического состояния (УФС) (по Пироговой), уровню физического здоровья (УФЗ) (по Апанасенко), определялись первоначальные показатели ловкости по контрольным испытаниям.

2) На формирующем этапе эксперимента происходило непосредственное включение элементов волейбола и комплекса упражнений, направленных на воспитание ловкости, в учебный процесс у школьников 7 класса.

3) На контрольном этапе эксперимента были проведены повторные определение УФС (по Пироговой), УФЗ (по Апанасенко) и показателей ловкости по контрольным испытаниям; проведена статистическая обработка полученных данных и сделан анализ выявленной динамики, сформулированы выводы и разработаны рекомендации.

Для того чтобы развить ловкость в учебно-тренировочном процессе необходимо использовать разнообразные упражнения для специальной подготовки:

К основным методическим приемам относят:

- 1) увеличение времени сохранения позы;
- 2) исключение зрительного анализатора;
- 3) уменьшение площади опоры;
- 4) введение неустойчивой опоры;
- 5) введение сопутствующих движений;
- 6) изменение внешних условий (грунт, покрытие, погода);
- 7) упражнения для тренировки вестибулярного аппарата (качели, лонжи, центрифуги).

Упражнения на развитие ловкости должны быть разнообразными и содержать следующий комплекс нагрузок: упражнения со сменой позы; упражнения, выполняемые в сложных условиях меняющейся обстановки; упражнения с меняющимся сопротивлением; упражнения с манипуляцией предметов (мяча); упражнения с взаимодействием с партнером, игровые (подача мяча); упражнения на равновесие.

В приложении данной работы представлен комплекс упражнений по воспитанию ловкости с элементами волейбола, который был включен в учебный процесс, а методические рекомендации проведения занятий представлены в главе 2.3 работы.

Заключение. В структуре школьного образования в сфере физической культуры волейбол входит в цикл базовых дисциплин в соответствии с государственными образовательными стандартами, учебными планами и программами. Волейбол наряду с другими базовыми дисциплинами имеет существенное значение для воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков у школьников .

С помощью игры «Волейбол» достигается цель – формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья,

как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни.

Средний школьный возраст является одним из периодов формирования координационных качеств, в том числе и ловкости, которая является интегративным физическим качеством, необходимых в занятиях практически всеми спортивными играми.

В ходе выполнения работы нами были решены все поставленные задачи:

1. Проведен анализ научной и методической литературы по исследуемой проблеме.

2. Рассмотрены особенности развития показателей ловкости в процессе учебно-тренировочного процесса с использованием элементов волейбола.

3. Проведен педагогический эксперимент и по его результатам выявлена эффективность системы в улучшении физического состояния школьников 7-х классов и повышения показателей ловкости за счет занятий волейболом.

Выводы:

1. Анализ полученной динамики показал, что распределение обследуемых ЭГ по уровням физического состояния на контрольном этапе изменилось качественно.

Так, на констатирующем этапе исследования, обследуемых с высоким уровнем физического состояния выявлено не было, а на контрольном данную группу составило 20% (2 мальчика). Также на 20% возросло количество ребят с уровнем физического состояния «выше среднего». Количество юных кикбоксеров со «средним» уровнем физического состояния сократилось на 20%, а мальчиков с уровнем физического состояния «ниже среднего» на контрольном этапе выявлено не было.

Такое распределение ребят ЭГ по уровням физического состояния на итоговом этапе можно рассматривать как благоприятное и отметить

положительную роль занятий волейболом, оказывающих эффективное действие на организм школьников 13-14 лет.

2. Согласно полученным результатам динамика уровня физического здоровья по Апанасенко на контрольном этапе эксперимента имеет выраженную тенденцию к улучшению. Так, были выявлены ребята с «высоким» уровнем физического здоровья (на констатирующем этапе они отсутствовали). Возросло количество обследуемых с показателем «выше среднего» в 2 раза. А количество ребят со «средним» и «ниже среднего» уровнем физического здоровья стало меньше на 10 и 20% соответственно.

3. Показатели ловкости мальчиков среднего школьного возраста, занимающихся волейболом, на контрольном этапе после 7 месяцев тренировок по предложенной методике изменились следующим образом:

- средние показатели разницы по бегу по прямой (40 м) и по бегу с изменением направления движения с огибанием преград по сигналу улучшилось в обеих группах с 4,7 с до 4,6 с в КГ и с 4,6 с до 3,2 с в ЭГ. Соответственно на 0,1 и 1.4 с. Следует отметить более существенные положительные сдвиги в ЭГ: они составили 30,4 %.

- средние показатели разницы по бегу по прямой (40 м) и бегу по периметру квадрата со стороной 10 м улучшилось с 4,9 с до 4,7 с в КГ и с 4,7 с до 4,1 с в ЭГ. Соответственно на 0,2 с и 0,6 с. Также следует отметить более выраженные положительные изменения в ЭГ, В данной группе среднее значение второго контрольного испытания улучшилось на 12,7 %.

- средние показатели третьего контрольного испытания также улучшилось в обеих группах мальчиков. В КГ данный показатель изменился с 5,1 до 6,0, а в ЭГ с 5,0 до 7,9 удачных попыток. Таким образом, в КГ отмечены изменения на 0,9, а в ЭГ на 2,9, что составило 58 %.

Методические рекомендации, приведенные в данной работе могут быть полезными при организации тренировочного и учебного процесса, направленного не только на повышение показателей ловкости, но и улучшению функционального состояния у мальчиков среднего школьного

возраста, как на уроках физической культуры, так и во внеурочных секционных занятиях по волейболу.