

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

Кафедра спортивных игр

**«ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ НА РАЗВИТИЕ  
ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 5 курса 512 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта  
Чефрановой Анжелины Алексеевны

**Научный руководитель**  
старший преподаватель  
кафедры

\_\_\_\_\_ В.Н. Частов  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
кандидат философских наук,  
доцент

\_\_\_\_\_ Р.С. Данилов  
подпись, дата

Саратов, 2023

## **ВВЕДЕНИЕ**

Волейбол - это эффективный способ укрепления здоровья, который благотворно влияет на организм тех, кто его практикует. В школах основное внимание уделяется улучшению качества физкультурных занятий и спортивных мероприятий с помощью персонализированного обучения и ориентации на личность. В школах основное внимание уделяется повышению качества занятий физкультурно-оздоровительными мероприятиями и спортом на основе личностно-ориентированного подхода и индивидуального обучения.

**Актуальность исследования.** Уроки волейбола соответствуют требованиям программы физического воспитания и различным интересам в области физкультуры и здоровья. Включение волейбола в учебный процесс помогает привлечь учеников к полезному времяпровождению и улучшить их физическую форму, что делает его доступным средством для физического воспитания школьников. В связи с тем, что школьный возраст является важным этапом развития физических качеств, использование волейбола для развития двигательных способностей школьников является обоснованным.

**Проблема исследования.** Возросшие требования к физическому воспитанию учащихся диктуют необходимость поиска новых путей и организационно-методических решений, обеспечивающих повышение качества двигательной деятельности, направленных на достижение физических кондиций, необходимых для достижения и поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности. Между тем недостаточно исследован вопрос совершенствования оздоровительных возможностей при занятиях волейболом на уроках физической культуры в образовательных учреждениях.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что использование волейбола как игры на уроках физической культуры для учеников 14-15 лет будет способствовать положительному развитию их двигательных навыков.

**Цель исследования** заключается в изучении того, как игра в волейбол влияет на развитие двигательных способностей у школьников в возрасте 14-15 лет.

**Объектом исследования** является учебно-воспитательный процесс в школе.

**Предметом исследования** - развитие двигательных способностей учащихся при помощи игры в волейбол на уроках физической культуры.

В рамках проведенного исследования были решены следующие **задачи:**

1. Определить, как влияют занятия волейболом на развитие двигательных способностей учащихся.

2. Изучить особенности двигательных способностей школьников в возрасте 14-15 лет.

3. Разработать экспериментальную программу развития двигательных способностей школьников 14-15 лет средствами игры в волейбол на уроках физической культуры и проанализировать, как игра в волейбол влияет на развитие двигательных способностей учащихся.

В ходе своей работы мы использовали следующие **методы исследования:**

1 Анализ научно-литературных источников.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Анкетирование, опрос.

4. Педагогический эксперимент.

5. Контрольные испытания (тесты).

6. Методы математической статистики.

**Научная новизна:** изучено воздействие игры в волейбол на развитие двигательных способностей учащихся 14-15 лет.

**Практическая значимость.** Результаты исследования могут быть использованы учителями физической культуры в школах для оптимизации своей работы.

**Структура и объем выпускной квалификационной работы.** Работа написана на 54 страницах машинописного текста, включает введение, две главы, заключение, практические рекомендации, список литературы в количестве 34 источников. Работа иллюстрирована 5 таблиц и 12 рисунков.

## Основное содержание работы

Исследование проводилось с апреля 2022 года по май 2023 года в четыре этапа.

На первом этапе проводился теоретический анализ научно-методической, специализированной литературы, а также Интернет-источников по теме исследования. В этот период был осуществлен подбор функциональных тестов для оценки здоровья и физической подготовленности школьников.

На втором этапе была разработана программа по развитию двигательных способностей школьников 14-15 лет средствами игры в волейбол на уроках физической культуры. Также проводилось педагогическое наблюдение и предварительное тестирование испытуемых с целью установления у них исходного уровня развития тестируемых качеств.

На втором этапе также проводилось анкетирование с целью выявления представлений детей относительно занятий физической культурой и спортом. В конце второго этапа было осуществлено контрольное тестирование и сравнение полученных результатов для определения их динамики и процента прироста результата относительно начального уровня – предварительного тестирования.

На третьем этапе в период с ноября 2022 года по апрель 2023 года был проведен основной педагогический эксперимент, в рамках которого проводились занятия волейболом с юношами 14-15 лет из контрольной и экспериментальной групп. Эксперимент проводился в МОУ «СОШ №55» г. Саратова, где были сформированы две учебные группы - контрольная и экспериментальная. В расписании учебных часов были включены занятия физической культурой. Контрольная и экспериментальная группы занимались по три раза в неделю, каждое занятие длилось 45 минут.

На третьем этапе исследования обобщались и систематизировались материалы опытно-экспериментальной работы, теоретические

обосновывались и оформлялись материалы исследования в виде выпускной квалификационной работы. Основная задача данного этапа заключалась в корректировке результатов и заключений исследования. Также был подготовлен презентационный материал и доклад для защиты.

Уроки физической культуры проводились три раза в неделю и имели продолжительность в 45 минут. В контрольной и экспериментальной группах структура урока не отличалась от общепринятой. Он имел вводную часть, основную и заключительную.

В представленной программе с применением волейбола основной принцип - универсальная подготовка и всестороннее развитие школьников.

Также применялся следующий комплекс упражнений включал специальные упражнения волейбола:

1. Упражнение №1. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, выполняется в течении трех минут, фиксируется максимальное количество передач.
2. Упражнение №2. Прием и передача мяча в парах сверху, после остановки и поворота. Выполняется две минуты.
3. Упражнение №3. Передача мяча с переходом по внешнему кругу по часовой стрелке. Выполняется два круга.
4. Упражнение №4. Выполнение прямого нападающего удара, партнер принимает мяч снизу. Выполняется три минуты.
5. Упражнение №5. Блокирование теннисных мячей ракеткой в парах.
6. Выполняется три минуты. Фиксируется количество наилучших попыток.
7. Упражнение №6. Блокирование вдвоем подвешенного мяча у сетки. Выполняется три минуты.

В исследовании мы использовали анкеты, направленные на выявление отношения учащихся к занятиям физической культурой и спортом. Всего было опрошено 15 школьников - участников исследования.

Согласно статистике, 40% опрошенных занимаются физической культурой или спортом нерегулярно. Самый низкий процент регулярных занятий отмечен среди юношей в возрасте 14-15 лет - всего 17%. Кроме того, больше всего респондентов в этой возрастной группе вообще не занимаются физической культурой - 43%.

В результате опроса, проведенного среди юношей, были получены ответы на вопрос «Где Вы предпочитаете заниматься физической культурой и спортом?»

После проведения опроса было выявлено, что 22% школьников предпочитают заниматься физической культурой дома и не посещать спортивные секции. 55% респондентов готовы поиграть в спортивные игры на школьной или спортивной площадке с друзьями. 10% юношей иногда занимаются физической культурой и спортом в парках города или на набережной. 7% молодых людей посещают спортивные секции в школе после уроков, а 6% занимаются плаванием в бассейне.

По результатам опроса выявлено, что 59% школьников отдают предпочтение занятиям в спортивной секции, в то время как 41% предпочитают тренироваться самостоятельно.

Далее на рисунке 4 представлены варианты ответа на вопрос «Каким видом спорта Вы предпочитаете заниматься?».

Среди популярных видов спорта у юношей на первом месте находится волейбол - 30% опрошенных, на втором - футбол - 29% опрошенных школьников, а на третьем - легкая атлетика - 15%.

В представленной выпускной квалификационной работе также изучались мотивы занятий волейболом юношей 14-15 лет контрольной и экспериментальной группы. В процессе, проведенного педагогического эксперимента мотивы занимающихся претерпели некоторые изменения, динамика которых отражены на рисунке 5 и 6.

В ходе занятий волейболом в экспериментальной группе отмечен рост процента ответов «полезно» и «нравится» с 38% и 34% до 45% и 48%

соответственно, что свидетельствует о положительной мотивации участников эксперимента и их стремлении к здоровому образу жизни.

В начале педагогического эксперимента мы изучали уровень двигательной подготовки школьников 14-15 лет в экспериментальной и контрольной группах.

Как мы видим, на предварительной стадии тестирования показатели двигательной подготовленности у испытуемых контрольной и экспериментальной групп практически одинаковые. То есть статистически значимых различий между группами не было выявлено –  $P > 0,05$

Результаты показали, что у обеих групп характеристики гибкости, скоростно-силовых качеств и силы мышц верхних конечностей были на уровне «ниже среднего» или «среднего». Однако быстрота, выносливость и координационные способности оценивались как «средний» или «выше среднего» .

Низкие показатели гибкости, силы мышц верхних конечностей и скоростно-силовых качеств могут существенно затруднить процесс обучения волейболом навыкам. Мы создали комплексы физических упражнений, которые благотворно влияют на ключевые двигательные навыки, необходимые для эффективного освоения и улучшения способностей в волейболе.

В своей работе мы так же изучали информативность показателей техники юношей 14-15 лет, сравнивали результаты с нормативами для оценки абсолютных и относительных показателей координационных способностей, скоростно-силовых способностей и ловкости для данного возраста.

Уровень развития абсолютных показателей координационных способностей во время констатирующего эксперимента, находился на среднем уровне.



В ходе контрольного тестирования было выявлено, что учащиеся экспериментальной группы имеют средний уровень развития координационных способностей и ловкости, низкий уровень скоростно-силовых способностей, а также недостаточную эффективность технического мастерства. С учетом возрастных особенностей юных волейболистов в возрасте 14-15 лет, необходимо подбирать оптимальную степень физической нагрузки и следить за эмоциональной возбудимостью при интенсивных игровых нагрузках.

После педагогического эксперимента, который включал игру в волейбол для юношей возраста 14-15 лет, были обнаружены значительно более высокие показатели физической работоспособности у экспериментальной группы по сравнению с контрольной группы.

Результаты тестирования испытуемых педагогического эксперимента свидетельствуют, что экспериментальная программа проведения уроков физической культуры, представленная в экспериментальной группе, значительно эффективнее, чем традиционная система обучения в школе.

Использование игры в волейбол на уроках физической культуры для юношей может быть полезным для улучшения их силовых, скоростных, скоростно-силовых показателей и выносливости.

Динамика показателей в беге на 30 метров с места показала, что результаты в экспериментальной группе были выше, чем у школьников контрольной группы (см. рисунок 7). Так, в контрольной группе результаты тестов составили в прогрессии от начала до конца эксперимента - с  $4,5 \pm 0,06$  сек. до  $4,4 \pm 0,07$  сек. Прирост составил 2,2%.

В экспериментальной группе по результатам тестирования в конце исследовательской работы результат вырос на 7% с  $4,3 \pm 0,05$  сек. до  $4 \pm 0,06$  сек.

Результат прыжка в длину с места в контрольной группе соответствовал в конце эксперимента  $194,5 \pm 1,7$  см, а в экспериментальной

группе -  $200,3 \pm 1,81$  см соответственно. Темп прироста данного качества у школьников, занимающихся по экспериментальной программе составил 5%

Динамика результата в подтягивании на высокой перекладине показала, что у школьников контрольной группы итоговый результат улучшился на 17%, с  $7,4 \pm 0,26$  повторений до  $8,7 \pm 0,31$  повторений. У школьников экспериментальной группы прогресс был значительно выше - 42,6% прироста показателя.

При выполнении челночного бега 3 отрезка по 10 метров результаты получились следующие: в контрольной группе на начало эксперимента время прохождения дистанции составило  $7,7 \pm 0,14$  сек., а по окончании эксперимента -  $7,7 \pm 0,28$  сек. Процент прироста в данной группе - 1,3%.

Тогда как в экспериментальной группе время прохождения дистанции в начале было равно  $7,6 \pm 0,19$  сек., а в конце -  $7 \pm 0,19$  сек. Соответственно. Прирост показателя - 8%.

Динамика в тесте «Наклон вперед из положения стоя» показала, результаты экспериментальной группы были выше, чем у контрольной группы. Так, в контрольной группе результаты контрольного испытания составили  $7,1 \pm 0,28$  см, а в экспериментальной группе -  $6,9 \pm 0,31$  см в начале исследования. В конце эксперимента, по результатам испытания «результат в контрольной группе улучшились на 8,4% и в экспериментальной группе на 29% соответственно.

Результаты 6-ти минутного бега (показатель общей выносливости) показали, что на начало эксперимента различий не выявлено и составили  $1285,3 \pm 20,47$  м в контрольной группе и  $1294,5 \pm 19,24$  м в экспериментальной группе соответственно. Тогда как по окончании эксперимента в контрольной группе школьники среднего возраста показали за указанное время результат  $1305,3 \pm 20,47$  м, а в экспериментальной группе данный результат составил  $1398,5 \pm 19,24$  м. Прирост показателя в контрольной группе равен 1,5%, в экспериментальной группе - 8%.

Таким образом, показатели двигательной подготовленности школьников контрольной и экспериментальной группы отличаются от первоначальных показателей, но если сравнивать результаты показателей учащихся экспериментальной группы в начале и по окончании эксперимента, то эти результаты отличаются значительно.

Результаты тестирования испытуемых педагогического эксперимента свидетельствуют, что методика экспериментальной группы значительно эффективнее, чем традиционная система обучения в школе.

В рамках педагогического эксперимента была проанализирована динамика технических действий молодых волейболистов во время игры. С увеличением числа партий от трех до пяти значительно возрастает как активность игроков, так и количество прыжков и, особенно, перемещений и падений, связанных с необходимостью выполнения атакующих и защитных действий.

После проведения основного педагогического эксперимента было обнаружено, что у юношей экспериментальной группы значительно улучшились показатели технико-тактического мастерства. Умение достигать успеха в спортивной борьбе является важным навыком, который требует постоянных тренировок для его развития и совершенствования.

Полученные данные указывают на тесную связь и взаимозависимость между основными аспектами спортивной подготовки, такими как физическая, техническая и тактическая подготовка. С одной стороны, физическая форма является важной предпосылкой для развития техники и тактики. С другой стороны, тренировка техники и тактики может способствовать улучшению атлетических показателей.

Результативность игрока зависит от того, насколько эффективно он использует технические и тактические приемы в каждой игровой ситуации. Поэтому необходимо обеспечить, чтобы все аспекты подготовки отразились

в действиях волейболиста на поле, что во многом зависит от физических качеств и двигательных способностей учащихся.

Согласно работам В.Л. Свиридова, эффективное овладение навыками игры в волейбол возможно только при правильном сочетании качеств и техники. Важную роль здесь играет взаимосвязь технической и тактической подготовки, которая обеспечивает успешную реализацию технических навыков в игре. Однако, школьники часто воспринимают занятия по физической культуре как развлечение, и учителя должны мотивировать их к занятиям спортом, особенно если ребятам приходится много времени уделять другим предметам. Учителя имеют достаточно возможностей для выбора форм, методов и средств обучения, которые могут быть эффективными при сочетании словесного, наглядного и практического подходов, способствующих формированию знаний, двигательных умений и навыков.

Выполнение движений в волейболе, которые игроки уверенно освоили, будет более результативным. Всем игрокам свойственна стандартная техника игры в волейбол, индивидуальная же техника отличается двумя компонентами, когда вносятся изменения с индивидуальными особенностями исполнителя и индивидуализация техники, которая связана с физическими и физиологическими особенностями волейболистов.

Важно учитывать возрастные особенности детей в процессе обучения и тренировок, поскольку развитие двигательных способностей может происходить по-разному в разные возрастные периоды. Это следует учитывать при тренировке молодых волейболистов на уроках физической культуры.

Подводя итоги педагогического исследования, можно сделать выводы, что данные о физической подготовленности школьников 14-15 лет, участвующих в педагогическом эксперименте, демонстрируют заметное улучшение результатов в экспериментальной группе. Кроме того учащиеся

обеих групп демонстрировали улучшение результатов в тестовых заданиях во время проведения педагогического эксперимента.

Эффективность двигательных действий в соревновательных играх в зависимости от физической подготовленности определялась в турнире, организованном между участниками педагогического эксперимента контрольной и экспериментальной групп. Экспериментальная группа продемонстрировала более высокую эффективность выполнения приема мяча и блокирования нападающего удара, чем контрольная группа. В экспериментальной группе игроки успешно выполнили 74,6% приемов мяча и 72,7% блокирования, в то время как в контрольной группе эти показатели составили 59,2% и 40,95 соответственно. Различия являются статистически значимыми при уровне значимости  $P < 0,05$ .

В пяти соревновательных играх одна игра была выиграна игроками контрольной группы, а четыре - волейболистами экспериментальной группы.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Анализ литературы показал, что весьма актуальным вопросом является эффективность средств и методов развития и совершенствования двигательной подготовленности у учащихся общеобразовательной школы на уроках физической культуры, и особенно в возрасте 14-15 лет, так как в этом возрасте наблюдается периоды наибольшего биологического прироста многих физических качеств.

2. Включение волейбола в учебный план школьной физической культуры предоставляет благоприятные возможности для освоения новых движений и расширения двигательных способностей учеников. Школьный возраст является особым этапом развития человека, поскольку в этом периоде наиболее успешно развиваются физические качества. Поэтому использование волейбола для развития двигательных способностей школьников является обоснованным.

3. Волейболист достигает успеха в игре благодаря умению применять технические и тактические приемы в каждой ситуации. Для этого необходимо развивать двигательные способности и физические качества учащихся. Рекомендуется использовать специальные упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости.

4. В результате педагогического эксперимента было обнаружено, что юноши экспериментальной группы значительно улучшили свое технико-тактическое мастерство и двигательные навыки.