

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ 13-15 ЛЕТ
В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Мануйленко Александра Владимировича

Научный руководитель

доцент

Е.Н. Шпитальная

Зав. кафедрой

канд. филос. наук, доцент

Р.С. Данилов

Саратов 2023

Введение

Актуальность исследования. Ценность здоровья человека – это одна из приоритетных ценностей общества, а хорошее здоровье является предпосылкой и к творческой активности и к самовыражению личности. Укрепление здоровья включено в число основных функций, возлагаемых на физическое воспитание. Чтобы выполнить данную функцию необходимо систематическое вовлечение учащихся в двигательную деятельность, заполнение свободного времени учащихся физическими упражнениями, дабы отвлечь от вредных привычек.

Волейбол – один из популярных видов спорта в нашей стране и отличное средство приобщения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху. Эта игра вызывает желание у юных спортсменов стать такими же сильными, ловкими, быстрыми, как спортсмены высокого класса. Разнообразие двигательных навыков и игровых действий, отличающихся не только по интенсивности усилий, по их координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, уровень развития которых, во многом, определяет эффективность атакующих и защитных действий волейболистов во время игры. Высокий уровень развития физических качеств волейболиста – это огромная возможность игрока выполнять с быстротой, точностью и четкостью технические приемы, способы и отдельные действия.

Наиболее благоприятны для этого подростковые годы, в частности 13-15 лет. Результаты исследования развития физических качеств юных волейболистов свидетельствуют о том, что все, без исключения, показатели физических качеств, характеризующие различные формы проявления быстроты, силы, скорости, выносливости у мальчиков в период от 13 до 15 лет, изменяются с естественным развитием организма и его систем, а вот темпы прироста отдельных показателей различны. В процессе спортивной тренировки и игры у ребят развиваются и совершенствуются основные

физические качества, формируются различные двигательные навыки и укрепляется здоровье, повышается общая физическая подготовка.

Объект исследования – тренировочный процесс, направленный на развитие физических качеств волейболистов 13-15-летнего возраста.

Предмет исследования – система специально подобранных физических упражнений, направленных на развитие физических качеств на тренировочных занятиях.

Цель исследования – выявить влияние данной системы упражнений на развитие физических качеств у волейболистов 13-15- лет.

В соответствии с поставленной целью были поставлены следующие задачи:

- 1.осуществить теоретический анализ данной проблемы;
- 2.разработать и экспериментально проверить предложенную систему физических упражнений на развитие физических качеств, основанную на интегральном подходе к организации тренировочного процесса.

Гипотеза исследования состоит в том, что процесс развития физических качеств занимающихся волейболом будет более продуктивным, если:

-тренировочные нагрузки, их объем, интенсивность будут соответствовать уровню развития функциональных возможностей организма;

-занятия по общей физической подготовке будет проводиться с постепенным повышением объема упражнений для развития специальных качеств;

-комплексы интегральной подготовки строятся на основе освоенных приемов техники игры.

Были использованы следующие методы:

- анализ научно-методических работ по теме исследования;
- педагогическое наблюдение;
- контрольное испытание;
- математическая обработка данных.

Практическая значимость бакалаврской работы состоит в возможности применения данной системы упражнений в тренировочных занятиях юных волейболистов 13-15 лет в МБОУ СОШ с.Озёрки Калининского района.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы.

Основное содержание работы

Исследование проходило на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Озёрская средняя общеобразовательная школа» с. Озёрки Калининского района Саратовской области. В эксперименте приняли участие школьники 13-15 лет, которые составили две группы (контрольную и экспериментальную). Контрольную группу составили обучающиеся 13-15 лет, занимающиеся на уроках по волейболу (10 человек). Экспериментальную группу составили учащиеся 13-15 лет, посещающие секцию волейбола (10 человек). Всего в исследовании приняли участие 20 школьников.

Для проведения контрольных испытаний на этапах педагогического эксперимента применялись контрольные испытания, направленные на измерение физических качеств школьников:

- 1) Бег 60 метров. Бег 60 м из положения низкого старта.
- 2) Прыжок в длину с места.
- 3) 6-ти минутный бег
- 4) Челночный бег 3×10 м.

Так как секционные занятия по волейболу проводятся на базе МБОУ СОШ с.Озёрки калининского района Саратовской области, эксперимент создан на основе общеобразовательной программы обучения игре в волейбол. В нем сделан акцент для привлечения интереса школьников к игре в волейбол. Программа эксперимента состоит из внеурочных секционных занятий. Главными особенностями для внеурочных занятий являются:

- прикладная направленность;
- систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств;
- формирование необходимых для волейбола навыков;
- воспитание привычки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- индивидуальный подход к учащимся.

Занятия с экспериментальной группой проводились 3 раза в неделю по 1,5-2

часа.

Для секции по волейболу в период проведения эксперимента применялись представленные ниже упражнения и подвижные игры:

1. Акробатические упражнения (стойка на лопатках, группировка на корточках, сидя, лежа на спине, различные виды перекатов, длинный кувырок вперед, различные соединения нескольких кувырков вперед и назад, кувырок назад прогнувшись через плечо);

2. Легкоатлетические упражнения (бег с ускорением 30-40 повторный бег 3×20-30 м, 3×30-40 м, 4х50-60 м, эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 метания малого мяча с места в стену или метание гранаты с места, с разбега, упражнения в висах и упорах);

3. Подвижные игры («Салки», «Третий лишний», «Удочка», «Гонка мячей», «Эстафета с бегом»);

4. Спортивная игра Волейбол: Изучались подачи и приемы мяча, передача, нападающий удар. Проводилось изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении, а также изучались простые взаимодействия игроков в защите и нападении.

5. Различные передачи мяча (в стену, над собой, с поворотами)

6. Передачи на точность

7. Упражнения с набивным мячом (вес 1 кг), с кистевым эспандером, с гантелями.

Контрольные испытания проводились на начальном этапе исследования и по его окончанию. Перед испытаниями проводился инструктаж по его выполнению. После этого участники выполняли по три контрольных попытки на максимальный результат, наилучший результат записывался.

Исходя из полученных результатов контрольного испытания, был сделан вывод, что показатели физических качеств у школьников обеих групп до начала эксперимента находились на одном уровне. После того, как было

проведено исследование уровня развития физических качеств, учащиеся контрольной группы занимались по стандартной тренировочной программе, а с учащимися экспериментальной группы занятия проходили по представленной выше программе. После окончания формирующего этапа эксперимента было повторно проведено контрольное испытание.

Оценка скоростных способностей обучающихся проводилась при помощи тестов: бег 60 м, а также челночный бег 3×10 м. Динамику бега 60 м показала, результаты экспериментальной группы были выше, чем у контрольной группы (см.: *Рис. 12*). Так, в контрольной группе результаты контрольного испытания составили $9,5 \pm 0,43$ сек, а в экспериментальной $9,0 \pm 0,08$ сек. Так, по результатам испытания «Бег на 60 м» время на преодоление дистанции улучшились на 0,1 сек и 0,5 сек соответственно.

При выполнении челночного бега 3×10 м результаты получились следующие: в контрольной группе на начало эксперимента $7,6 \pm 0,05$ сек., а по окончанию эксперимента $7,5 \pm 0,02$ сек, тогда как в экспериментальной группе $7,7 \pm 0,08$ сек и $7,0 \pm 0,06$ сек соответственно

Спортивный результат прыжка в длину с места у учащихся контрольной группы соответствовал $178 \pm 1,47$ см, а учащиеся экспериментальной группы $188 \pm 1,64$ см соответственно. Темп прироста длины прыжка у школьников, занимающихся в секции волейбола составил 6 см, у школьников, занимающихся по обычной программе 4 см

Результаты 6-ти минутного бега (показатель общей выносливости) показали, что на начало эксперимента различий не выявлено и составили 1240 м. Тогда как по окончанию эксперимента в контрольной группе учащиеся за указанное время показали результат $1285 \pm 21,5$ м., а в экспериментальной группе данный результат составил $1310 \pm 17,1$ м

Таким образом, показатели уровня физических качеств у учащихся контрольной и экспериментальной группы отличаются от первоначальных показателей, но если сравнивать результаты показателей учащихся экспериментальной группы в начале и по окончанию эксперимента, то эти

результаты отличаются значительно. Исходя из всего выше сказанного, был сделан следующий вывод: результаты экспериментальной группы по итогам эксперимента значительно улучшились, чем в контрольной группе. А это означает, что предложенные экспериментальные упражнения для школьников, занимающихся в секции являются более эффективными, чем стандартные учебные программы. По итогам проведенного эксперимента было установлено, что программа, направленная на развитие физических качеств у школьников 13-15 лет, занимающихся в секции, является эффективной и может быть в дальнейшем использована в тренировочном процессе при занятиях волейболом в секциях. В состав программы входило много разнообразных упражнений, которые были выбраны с учетом развития физических качеств учащихся. Благодаря такому разнообразию упражнений, применяемых на тренировочных занятиях с учащимися экспериментальной группы, у них проявлялся большой интерес к занятиям и росла мотивация к выполнению предложенных упражнений.

Заключение

1. В первой главе работы были подробно изучены следующие вопросы: Физические качества и возрастные особенности их развития, анатомо-физиологические характеристики подростков 13-15 лет, влияние занятия спортом на организм подростков, психолого-педагогические характеристики подростков, характеристика физических качеств, методика развития физических качеств.

2. Проведенные исследования показали правильность и достаточно высокую эффективность использования предложенной программы для развития физических качеств школьников 13-15 лет, занимающихся в секции волейбола. В состав программы для секции по волейболу вошли разнообразные упражнения на развитие физических качеств.

Благодаря тестированию, были выявлены закономерности развития физических качеств у волейболистов 13-15 лет.

Результаты контрольного испытания по развитию физических качеств волейболистов 13-15 лет, занимающихся в секции волейбола, значительно улучшились. Особенно это заметно по результатам 6-ти минутного бега, где прирост оказался наиболее значительным.

3. Занятия с экспериментальной группой проводились 3 раза в неделю по 2-2,5 часа. Главная особенность модифицированной нами учебно-тренировочной программы по игре в волейбол состоит в том, что она сочетает в себе программу секции волейбола МБОУ «Озёрская СОШ» с. Озёрки Калининского района Саратовской области и программы для детско-юношеских клубов физической подготовки, а также предусматривает проведение теоретических и практических занятий.

Сопоставление результатов испытания показало, что предлагаемая система упражнений для развития физических качеств, школьников 13-15 лет, занимающихся в секции волейбола, отличается достаточно высокой эффективностью.

4. Проведенное исследование позволяет рекомендовать тренерам спортивных школ:

- В рабочем плане продумать методы и приемы (физические упражнения) для повышения уровня развития скоростно-силовых качеств.
- При разработке рабочего плана учитывать синтетивный период развития скоростно-силовых качеств волейболистов.
- В рабочем плане увеличить количество часов отведенных на развития скоростно-силовых способностей.
- Включить упражнения для развития скоростно-силовых способностей в общую и специальную физическую подготовку.