

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Заведующая кафедрой

Грец И. А.

«_____» _____ 2016 г.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель

Силюгин С. В.

Научный руководитель

к.п.н., доцент

Булкова Т. М.

Оценка за работу

Председатель ГЭК,
директор МБОУ ДОД
ДЮСШ №4 г. Смоленска,
Заслуженный работник
физической культуры
Российской Федерации

Бочаров В. М.

Смоленск 2016

Оглавление

| | |
|--|----|
| Введение..... | 3 |
| Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА..... | 5 |
| 1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности школьников 11-12 лет..... | 5 |
| 1.2. Особенности развития физических качеств в среднем школьном возрасте..... | 10 |
| 1.3. Развитие двигательных качеств волейболистов..... | 15 |
| ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ..... | 22 |
| 2.1. Задачи исследования..... | 22 |
| 2.2. Методы исследования..... | 22 |
| 2.3. Организация исследования..... | 27 |
| Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ..... | 29 |
| 3.1. Исследование физической подготовленности школьников 11-12 лет | 29 |
| 3.2. Влияние занятий волейболом на уровень физической подготовленности школьников 11-12 лет..... | 34 |
| Выводы..... | 39 |
| Практические рекомендации | 41 |
| Литература..... | 44 |
| Приложение..... | 49 |

Введение

Актуальность. Основными критериями, оценки эффективности физического воспитания школьников являются: состояние здоровья учащихся, а также уровень развития у них физических качеств (уровень физической подготовленности). Физическое состояние и работоспособность школьников изменяются под влиянием внешней среды, учебных занятий по физическому воспитанию, а также посещения секций, в связи с чем, своевременный контроль и оценка подготовленности школьников позволяют определить эффективность этих занятий и внести необходимые коррективы в учебно-воспитательный и учебно-тренировочный процесс (Б. А. Ашмарин, 2007; Е. А. Бондаревский, С. П. Данилов, 2009; Ю. И. Евсеев, 2011).

Волейбол – один из самых популярных, доступных и массовых видов спорта. Для того чтобы поиграть в волейбол не требуются большие финансовые затраты и серьезная физическая подготовка. Волейбол характеризуется большим многообразием игровых ситуаций, необходимостью быстрого реагирования на них, многочисленными прыжковыми движениями, постоянной изменчивостью интенсивности физических и эмоциональных нагрузок. Все это оказывает положительное влияние на организм человека и способствует укреплению здоровья и долголетию. Систематические занятия волейболом укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают подвижность суставов, способствуют тренировке практически всех групп мышц, улучшению кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию всех физических качеств, воспитанию чувства ответственности перед командой, умению работать сплочённо, трудолюбия, смелости, упорства, настойчивости, дисциплинированности и умения быстро реагировать на изменение ситуации. Занятия волейболом стимулируют и умственное развитие занимающихся, способствуют их правильному физическому и психологическому развитию. Регулярная игра в волейбол оказывает

закаливающее действие на организм, положительно влияет на нервную систему и улучшает настроение (Ю. Н. Клещев, 2005; Н. С. Ладохина, 2011; С. В. Легоньков, 2012).

Практическая значимость работы. Результаты исследования свидетельствуют о том, что занятия школьников волейболом позволяют повысить показатели их физической подготовленности и могут быть использованы учителями физической культуры и тренерами по волейболу для оптимизации учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию в ООШ и ДЮСШ.

Объект исследования: процесс физического воспитания школьников.

Предмет исследования: динамика показателей физической подготовленности школьников 11-12 лет, занимающихся волейболом в ДЮСШ и посещающих секцию общей физической подготовки в ООШ.

Цель исследования – выявление влияния занятий волейболом на физическую подготовленность школьников.

Гипотеза: предполагалось, что занятия школьников 11-12 лет волейболом позволят повысить уровень их физической подготовленности.