

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева

**«Волейбол как средство  
развития скоростно - силовых  
качеств у детей старшего  
школьного возраста»**

Студент 5 курса  
КГПУ им. В.П. Астафьева:  
Архипов Роман Анатольевич  
Научный руководитель: Люлина  
Наталья Владимировна

# АКТУАЛЬНОСТЬ

Существующая школьная программа по физической культуре не предусматривает целенаправленной ориентации на развитие скоростно-силовых качеств обучающихся 14-15 лет.

В этой связи возрастает актуальность поиска дополнительных средств для развития скоростно-силовых качеств на основе подвижных игр, типа волейбол, применяя которую можно было бы обеспечить быстрые темпы развития этих качеств у обучающихся.

# ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Определить влияние упражнений волейбола на развитие скоростно-силовых качеств обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.

# **ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

Является образовательный процесс у обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.

# **ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

Является комплекс  
упражнений направленных  
для развития скоростно-  
силовых качеств у  
обучающихся старшего  
школьного возраста.

# **ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ:**

Предполагалось, что использование специального комплекса упражнений в образовательном процессе подростков, занимающихся волейболом, позволит значительно улучшить показатели скоростно-силовых качеств.

# **ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ**

- 1. Изучить и проанализировать литературу по вопросу исследования.**
- 2. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств у обучающихся старшего школьного возраста, и реализовать его в образовательном процессе.**
- 3. Проверить результативность применения комплекса упражнений на развития скоростно-силовых качеств у обучающихся старшего школьного возраста.**

# МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Наблюдение.
3. Тестирование.
4. Эксперимент.
5. Методы обработки данных и математической статистики

# **Экспериментальная база исследования**

Исследование проводилось на базе  
МБОУ Боготольская СОШ в период с  
декабря 2018 г. по май 2019 г.

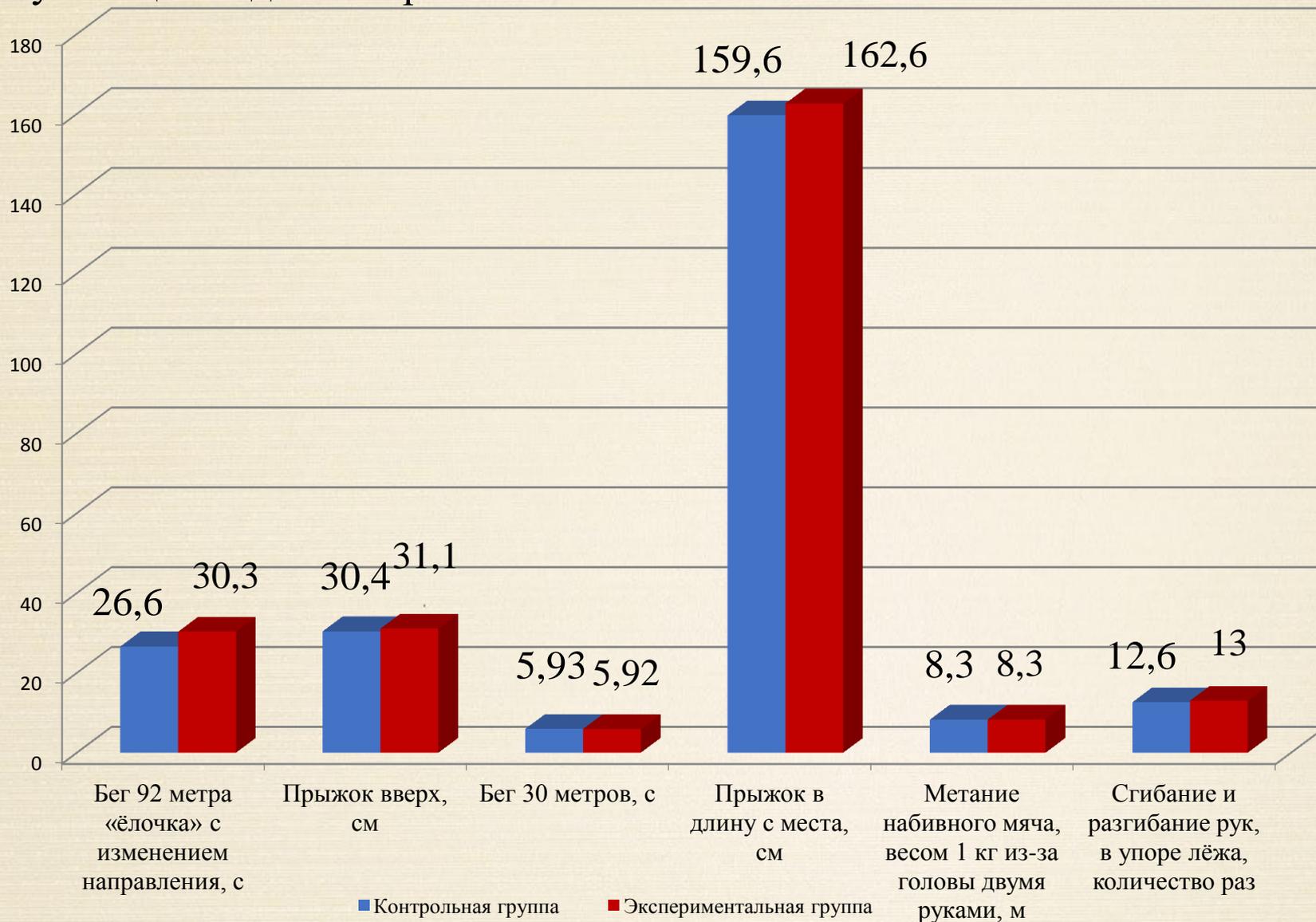
# Организация исследования

В эксперименте принимали участие 18 обучающихся 14-15 лет.

Обучающиеся были разделены на две группы:

- контрольную - 9 человек
- экспериментальную (9 человек).

# Показатели уровня развития скоростно-силовых способностей обучающихся до эксперимента

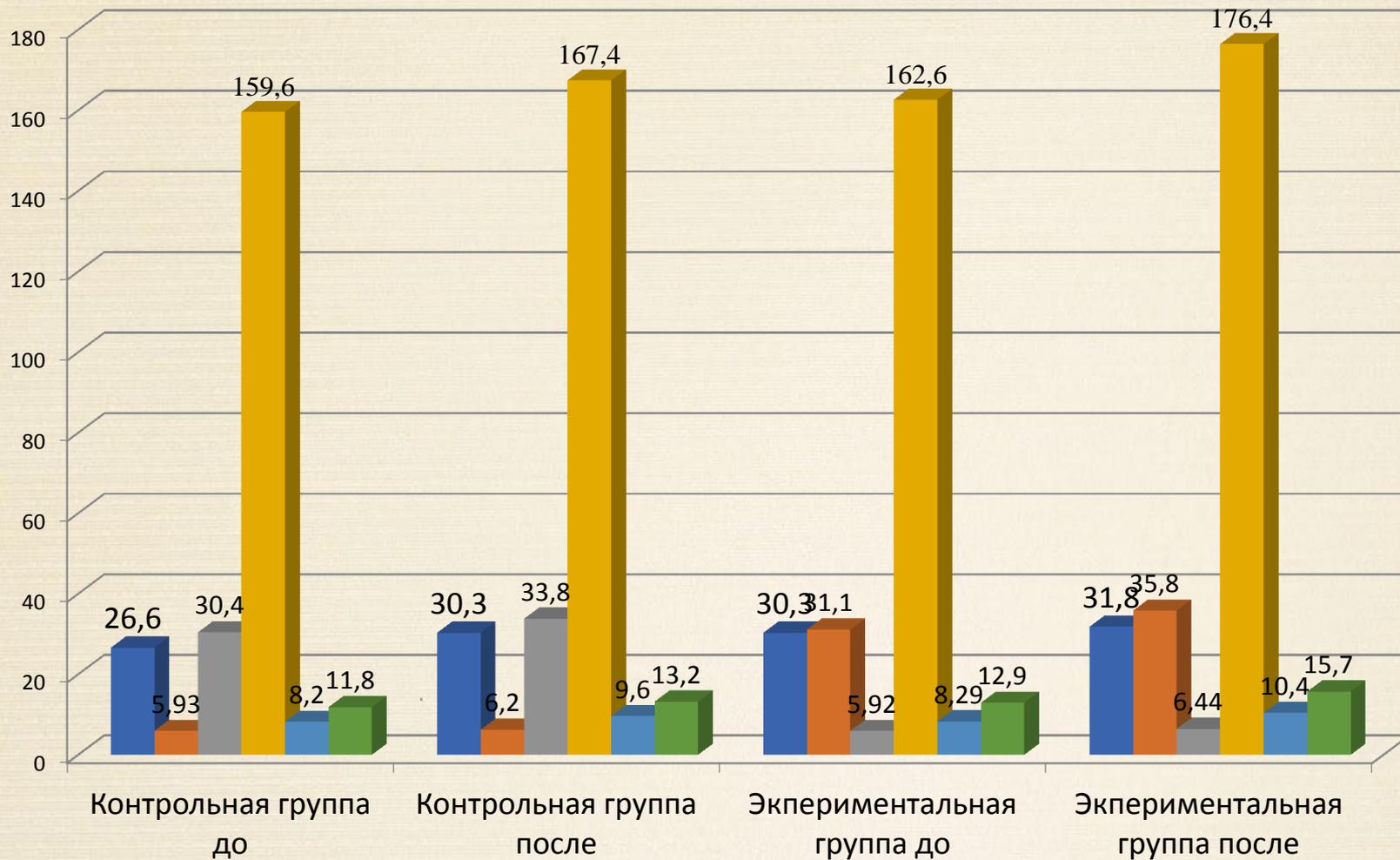


## Примерный комплекс скоростно-силовых упражнений для обучающихся 14-15 лет

Упражнения	Количество повторений	Метод выполнения
Подъём с пятки на носок	10-12	повторный
Отталкивание от стены кистями	10-12	повторный
Сгибание и разгибание сцепленных кистей с сопротивлением партнера	10-12	повторный
Броски набивных мячей <u>1кг</u> в парах в максимальном темпе	8-10	метод динамических усилий
Подъём туловища и ног вперед с касанием кистями носков ног	8-10	повторный
Лежа на животе на скамейке, руки за головой, ноги удерживает партнер, рывком прогнуться	8-10	повторный
Выпрыгивание с глубокого приседа с продвижением вперед	4-6	повторный
Прыжки через 6 барьеров, выставленных по кругу	1-2 круга	повторный
Прыжки через скамейку правым и левым боком, затем ускорение на 9 м	2	повторный
Ускорение 9 м до сетки затем 10 прыжков с имитацией блока с продвижением вдоль сетки	2	повторный
Бег с максимальной скоростью 15 метров	1-2	повторный
Челночный бег <u>3х3м, 3х6м, 3х9м</u>	1-2	повторный

# Упражнения для обучения волейболу

Этап	Характеристика этапа
1. Обучение технике и тактике игры в волейбол	Ознакомление <u>обучающихся</u> с исходными положениями (стойками) и перемещениями. Умение сочетать различные способы перемещения с последующей остановкой и принятием исходного положения (стойки), чередованию внезапного перемещения с положением ожидания, с последующими новыми движениями.
2. Обучение передачам мяча	Ознакомление обучающихся с исходными положениями рук <u>при</u> верхней и нижней передачи мяча
3. Обучение подаче мяча	Используются прием от <u>простого</u> к сложному. Отработка простой подачи мяча с переходом к подачам в движении.
4. Обучение нападающим ударам.	Отрабатываются прямой нападающий удар по ходу разбега, нападающий удар с переводом влево, затем вправо, боковой нападающий удар, который тоже может быть с переводом.
5. Обучение блокированию	Обучение блокированию начинают с прыжка с места, а затем в движении.
6. Тактика ведения игры	Завершающий этап - основные тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия. В этой же последовательности их и изучают.



# ВЫВОДЫ

1. Изучив научно-методическую литературу, мы выяснили, что наиболее эффективным средством воспитания скоростно-силовых качеств, для данного возраста обучающихся, являются учебные игры по волейболу.

2. Анализ динамики результатов контрольной и экспериментальной групп показал, что наибольший прирост произошел в экспериментальной группе. Наилучшие результаты были зарегистрированы в тестах метания набивного мяча из-за головы +25% и сгибание и разгибания рук в упоре лежа +22%.

Таким образом, за период эксперимента (6 месяцев), результаты в контрольной и экспериментальной группах повысились соответственно:

- прыжок в длину с места на 5 и 8%;
- прыжок вверх на 5 и 15%;
- бег 92 метра (ёлочка) с изменением направления на 14 и 5%;
- метание набивного мяча 1 кг из-за головы на 17 и 25%;
- бег 30 метров на 11 и 9%;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на 12 и 22%.

3. Анализ полученных результатов показал, что значительный прирост в развитии скоростно-силовых качеств наблюдается в экспериментальной группе, из чего следует, что разработанная методика развития скоростно-силовых качеств эффективнее, чем применяемые средства и методы в контрольной группе.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**студент 5 курса  
КГПУ им. В.П. Астафьева:  
Архипов Роман Анатольевич  
Научный руководитель: Люлина  
Наталья Владимировна**