

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки)

Физкультурное образование

(направленность (профиль))

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Влияние игрового и кругового метода на развитие двигательных способностей у волейболисток на начальном этапе подготовки»

Обучающийся

М.В. Абаева

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.пед.н., А.А. Подлубная

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2023

## **Аннотация**

на бакалаврскую работу Абаевой Марии Валерьевны  
«Исследование влияния средств общей физической подготовки на развитие  
двигательных способностей у футболистов 15-17 лет»

Развитие двигательных способностей на начальном этапе подготовки волейболисток имеет большое значение. Спортивная игра «Волейбол» достаточно динамичный и координационный вид спорта. Результативность спортсменов во многом зависит от развития их двигательных способностей, в том числе скоростно-силовых, координационных, гибкости и выносливости.

Цель исследования: повышение двигательных способностей у девочек, занимающихся волейболом на начальном этапе подготовки с использованием игрового и кругового методов в учебно-тренировочных занятиях.

Задачи исследования

- До проведения педагогического эксперимента выявить исходные показатели, характеризующих развитие двигательных способностей у девочек, занимающихся волейболом на начальном этапе подготовки.
- Подобрать для учебно-тренировочных занятий игровой и круговой метод с целью повышения двигательных способностей у девочек-волейболисток экспериментальной группы.
- Исследовать изменение двигательных способностей у девочек-волейболисток в конце педагогического эксперимента.

Гипотеза исследования. Предполагается, что если игровой и круговой метод будет включены в учебно-тренировочные занятия девочек экспериментальной группы, то это будет способствовать более эффективному улучшению показателей двигательных способностей у девочек экспериментальной группы, занимающихся в секции волейбола на начальном этапе подготовки.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретический анализ по теме исследовательской работы.....	7
1.1 Возрастные особенности девочек младшего школьного возраста .	7
1.2 Общие характеристики спортивной игры "Волейбол" .....	13
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.....	25
2.1 Задачи исследования.....	25
2.2 Методы исследования .....	25
2.3 Организация исследования .....	29
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	31
Заключение.....	39
Список используемой литературы и используемых источников.....	40

## Введение

Актуальность исследования. Развитие двигательных способностей на начальном этапе подготовки волейболисток имеет большое значение. Спортивная игра «Волейбол» достаточно динамичный и координационный вид спорта. Результативность спортсменов во многом зависит от развития их двигательных способностей, в том числе скоростно-силовых, координационных, гибкости и выносливости. «Повышение спортивного мастерства волейболистов, - пишет Н.В. Аврамова, обусловлено многими факторами, среди которых особое место принадлежит достижению оптимальных показателей скоростно-силовых качеств, развитию прыгучести и прыжковой выносливости, увеличению скорости реакции на внешние и внутренние раздражители, повышению уровня ориентировке в пространстве и времени при выполнении двигательных действий» [1].

Также анализ литературных источников и других авторов, показал большое значение на результативность в соревновательной деятельности при условии высокого уровня физической подготовленности спортсменов, занимающихся волейболом на начальном этапе подготовки. Среди авторов можно назвать также таких, как А.В. Беляева, [4],[5], Т. Бомпа, К. Буццичелли [11], В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко, Е.Ю. Ковыршина [15], С. Ю. Махов [17], В.П. Губа [20], М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В. М. Климов [21], Ю.Н. Клещев [26], С.Е. Никитин [30], [32], А.В. Родин, М.В. Погорелый [38], Р.Х. Тулаганов [44], В.Д. Фискалов [48], [49] и ряда других, которые занимаются вопросами подготовки спортсменов-волейболистов на начальном и других этапах подготовки.

В связи с выше сказанным, пришли к заключению, что важно подбирать эффективные средства и методы, направленные на воспитание двигательных способностей у девочек, занимающихся в секции волейбола на начальном этапе подготовки.

Объект исследования: процесс подготовки волейболисток на начальном этапе подготовки

Предмет исследования: использование игрового и кругового метода для повышения двигательных способностей у девочек, занимающихся в секции волейбола на начальном этапе подготовки

Цель исследования: Повышение двигательных способностей у девочек, занимающихся волейболом на начальном этапе подготовки с использованием игрового и кругового методов в учебно-тренировочных занятиях.

Задачи исследования

- выявить показатели двигательных способностей у девочек-волейболисток на начальном этапе подготовки до проведения педагогического эксперимента.
- Подобрать для учебно-тренировочных занятий игровой и круговой метод с целью повышения двигательных способностей у девочек-волейболисток экспериментальной группы.
- Исследовать изменение двигательных способностей у девочек-волейболисток в конце педагогического эксперимента.

Гипотеза исследования. Предполагается, что если игровой и круговой методы будут включены в учебно-тренировочные занятия девочек экспериментальной группы, то это будет способствовать повышению показателей двигательных способностей у девочек-волейболисток на начальном этапе подготовки.

Методы исследования:

- анализ литературных источников по выбранной теме исследования;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование двигательных способностей у девочек-волейболисток;
- математическая обработка данных.

Теоретическая значимость. Полученные результаты исследования позволили теоретически обосновать эффективность применения игрового и

кругового методов для развития двигательных способностей у девочек-волейболисток на начальном этапе подготовки.

Практическая значимость. Полученные результаты исследования показали улучшение показателей двигательных способностей в конце педагогического эксперимента у девочек-волейболисток экспериментальной группы. В связи с этим, рекомендуются использовать данные исследовательской работы, а также практические рекомендации при работе с данной группой детей по виду спорта волейбол тренерами, преподавателями, учителям физической культуры и другими специалистами.

В структуру бакалаврской работы входит введение, три главы, выводы по каждой главе, заключение, включающее в себя выводы и практические рекомендации, список литературных источников. Дополнительно в работе имеются рисунки и таблицы для более наглядного представления информации и данных исследования.

## **Глава 1 Теоретический анализ по теме исследовательской работы**

### **1.1 Возрастные особенности девочек младшего школьного возраста**

Для правильного планирования учебно-тренировочного процесса по виду спорта волейбол, подбора средств и методов, достижения целей и решения поставленных задач, особенно с начинающими спортсменками, тренеру необходимо знать их возрастные особенности. Достаточно много литературы, которая раскрывает возрастные особенности детей младшего школьного возраста.

В процессе теоретического изучения рассматриваемого вопроса воспользовались данными следующих авторов: Н.А. Баёва, О.В. Погадаева [6], М.Б. Батюта, Т.Н. Князева [8], Л. М. Железнов, Г. А. Попов, О. В. Ульянов, И. М. Яхина [14], А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб [42]; О.В. Тулякова [45] и др.

В литературных источниках отмечается, что младший школьный возраст – это дети 7-11 лет. Младший школьный возраст связан с тем, что дети в возрасте 7-8 лет после дошкольных образовательных учреждений начинают посещать начальную школу.

Теоретическое изучение данных литературы показало, в младшем школьном возрасте происходят значительные изменения в организме. В свою очередь это способствует благоприятным возможностям улучшения, как физических качеств, так и двигательных способностей. С точки зрения психологии, дети переживают стресс при переходе из дошкольного образовательного учреждения в общеобразовательную школу. Зачастую это связано с имеющейся обстановкой в каждом образовательном учреждении и, конечно же, со сменой деятельности. Если говорить про дошкольное образовательное учреждение, то основной сферой деятельности была игровая, а уже в школе она становится учебной. У детей в начальной школе происходит увеличение нагрузки от класса к классу, а именно увеличивается

количество учебных занятий, появляются обязательные домашние задания, снижается двигательная активность. Конечно же все перечисленные факторы способствуют изменению образа жизни детей младшего школьного возраста, который в свою очередь влияет и на их состояние здоровья.

«Переход от одного возрастного периода к другому, - подчеркивают специалисты Власова И.А. и Мартынова Г.Я. подчеркивают является переломным этапом развития, трансформацией из одного качественного состояния в другое. Скачкообразные моменты развития целого организма, отдельных его органов и тканей называются критическими. Они контролируются генетически. В эти периоды происходит интенсификация структурно-функциональных преобразований и резкое замедление развития сенсомоторных функций с временным проявлением нарушений регуляции функций. В постнатальном развитии выделяют три критических периода. Первый наблюдается в возрасте от 2 до 3 лет, когда ребенок начинает активно двигаться, при этом резко возрастает сфера его общения с внешним миром, происходит интенсивное формирование речи и сознания. Второй критический период совпадает с началом школьного обучения и приходится на возраст 6–8 лет. У ребенка появляются новые обязанности, падает двигательная активность, меняется образ жизни. Третий критический период совпадает с пубертатным периодом (11–15 лет) и связан с изменениями гормонального баланса в организме» [13].

Н.А. Баёва и О.В. Погадаева уточняют: «Развитие растущего организма всегда носит адаптивный характер, так как его приспособление к условиям существования является непрерывным процессом. А сама адаптация является одним из основных свойств живого организма. Это, в свою очередь, требует развития наиболее важных систем организма для каждого конкретного периода жизни» [6].

«Развитие, - как отмечают И.А. Власова и Г.Я. Мартынова, – показатель качественных изменений, характеризующий физиологическое состояние тканей, органов, систем и организма в целом, т.е. их

функциональное совершенствование за определенный период времени. Развитие включает в себя три основных процесса: рост, дифференцирование тканей и органов, формообразование (с приобретением организмом присущих ему форм взрослого состояния). Они находятся между собой в тесной взаимосвязи и взаимозависимости. Внешним показателем развития является изменение пропорций тела: с возрастом уменьшаются относительные размеры головы и увеличивается абсолютная и относительная длина рук и ног» [13].

В продолжении также раскрывается, что «Физическое развитие ребенка представляет собой процесс биологического созревания клеток, тканей, органов и всего организма в целом. Внешне оно характеризуется увеличением размеров частей тела ребенка и изменением функциональной деятельности его различных органов и систем.

Психическое развитие представляет собой процесс формирования познавательной деятельности детей и подростков (совершенствование процессов ощущения, восприятия, внимания, памяти и др.), развитие у них чувств и воли, формирование темперамента, характера, способностей, потребностей и интересов. Физическое и психическое развитие человека тесно связаны между собой и взаимно обуславливают друг друга. Это свидетельствует о том, что развитие ребенка есть единый и целостный процесс» [13].

Для более эффективного развития физических качеств и двигательных способностей в спортивной деятельности необходимо знать тренерам их сенситивные периоды. В литературных источниках обращают внимание, что именно возрастные критические периоды практически совпадают с сенситивными периодами, то есть в это время детский организм становится достаточно восприимчивым к разного рода воздействиям (педагогическим и тренерским).

По данным научно-методической литературы, Власова И.А. и Мартынова Г.Я. пишут: «Тренировочные воздействия в сенситивные

периоды очень эффективны. При этом возникает наиболее выраженное развитие основных физических качеств – силы, быстроты и выносливости, наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, в наибольшей степени развиваются функциональные резервы организма» [13].

Многими авторами сферы биологии и медицины описывается неравномерность физического развития в рассматриваемом младшем школьном возрасте. В этом возрастном периоде, как у мальчиков, так и у девочек, рост в среднем увеличивается на 4-5 сантиметров, а масса тела, соответственно, от двух до трех килограммов. Объем грудной клетки в этом возрасте может увеличиваться на 1,5-2 см. Это в свою очередь влияет на повышение показателей органов дыхания, к которым относятся дыхательный объем, минутный объем дыхания, жизненная емкость легких и др. Исследования специалистов позволили определить, что показатель количества дыханий за 1 минуту в этом возрасте уменьшается. В литературе приводится пример: в 5 лет показатель количества дыхания за 1 минуту в среднем составляет 25 дыхательных движений (вдох-выдох), а в возрасте 12 лет - 20 дыхательных движений (вдох-выдох).

В медико-биологической литературе говорится и про увеличение мышечной массы детей в младшем школьном возрасте в основном за счет мышц конечностей; увеличения диаметра мышечных волокон; масса скелетных мышц достигает почти 22%; масса скелетных мышц в 8-милетнем возрасте составляет 27-28% состава тела, а мышцы, которые обеспечивают вертикальное положение тела, как в статике, так и в передвижении, начинают более интенсивно расти после 7 лет [13], [14].

О.В. Тулякова раскрывает особенности детей младшего школьного возраста. По её данным девочек (8-11 лет) и мальчиков (8-12 лет) происходят следующие возрастные изменения: «Заканчивается смена молочных зубов на постоянные. Проявляются половые особенности в развитии. Развитие девочек более интенсивно, чем мальчиков. У девочек формируется грудной

тип дыхания, у мальчиков - брюшной. Повышение силы и уравновешенности нервных процессов под тренирующим воздействием учебной нагрузки. Высокий уровень развития положительных и отрицательных условных рефлексов. Развитие внутренней речи и абстрактно-логического мышления. Эмоциональные, умственные и физические перегрузки приводят к снижению надежности организма, развитию неврозов и других нарушений здоровья» [45].

В литературных источниках показано, что в рассматриваемом возрасте наблюдается максимально быстрое восстановление мышечной работоспособности, а организм при этом ещё не справляется с длительными физическими напряжениями. У детей начальных классов начинает увеличиваться мышечная выносливость, которая в свою очередь увеличивается в два раза к 17 годам. У детей 8-9 лет в связи с тем, что хрящевой ткани еще много, наблюдается повышенная гибкость скелета (наибольшая подвижность позвоночника). Поэтому в учебно-тренировочном процессе необходимо это учитывать и обращать внимание на развитие гибкости у спортсменок, а главное на формирование правильной осанки. В этом возрасте также мышцы сгибатели и их тоническое напряжение быстрее развиваются по отношению к мышцам разгибателям. Поэтому в спортивной тренировке необходимо подбирать упражнения для развития мышц разгибателей. По данным литературных источников, также показано изменение массы сердца в среднем от 105 г. до 175 г. (от 6 до 12 лет), но при этом мышцы сердца не имеют ещё достаточной силы. Таким образом при интенсивных занятиях пульс повышается за счет притока крови к работающим мышцам. Суммарный просвет сосудов у детей больше, чем у взрослых. Также повышается минутный объем крови и постепенно уменьшается скорость кровотока, совершенствуется иммунная система (влияет на повышение местного и общего иммунитета). По данным специалистов примерно к 8 годам строение коры головного мозга, а в 10 лет количество лимфатических узлов становятся такое же количество, как и у

взрослых [6], [13], [14], [45],

Также отмечается, что в 7-10 лет в 2 раза увеличивается длина спинного мозга, совершенствуется и становится более сложной нервно-психическая деятельность, но при этом еще не совершены функциональные показатели нервной системы.

«Возраст от 7 до 10 лет, - пишут Н.А. Баёва и О.В. Погодаева, является периодом активного совершенствования двигательной деятельности, когда происходит становление различных координационных механизмов, обеспечивающих высокий уровень развития организма и взаимодействие различных органов и систем. Вместе с тем организм ребёнка ещё не полностью сформирован. Особенно это проявляется при выполнении длительных и интенсивных упражнений, когда выявляется незрелость и недостаточность компенсаторных механизмов в организме и общей системе рефлекторной регуляции» [6].

У детей начальных классов, по данным возрастной психологии, наблюдается неустойчивость внимания и преобладают процессы возбуждения над процессами внутреннего торможения. Это факт влияет на то, что детям сложно ещё сосредоточить своё внимание на процессе, если он им достаточно интересен и монотонен. При этом отмечается, что легко привлечь их внимание можно за счет новых, ярких и привлекательных процессов [8].

Авторами М.Б. Батютой и Т.Н. Князевой подчеркивается: «интерес к содержанию деятельности характеризуется тем, что ребенок начинает хорошо дифференцировать то учебное содержание, которое ему нравится, интересно, лучше получается, от того, которое ему не интересно, скучно, не получается. Этот вид учебного интереса побуждает ребенка углубляться, вдумываться, усложнять то содержание деятельности, которым ему нравится заниматься. Это закономерный процесс углубления учебного интереса, однако на данном этапе особенно важна роль учителя, чтобы не допустить

крайностей в оценке ребенком «интересных» и «неинтересных» предметов» [8].

Теоретическое изучение возрастных особенностей детей начальных классов позволило прийти к выводам, что не следует в спортивной тренировке применять упражнения с большой нагрузкой и необходимо давать время на отдых или переключение внимание на другой вид деятельности, так как высокие нагрузки могут повлиять на переутомление детского организма. В этом возрасте еще только формируются навыки самоконтроля.

Таким образом, в младшем школьном возрасте основным видом деятельности является игровой. Поэтому в учебно-тренировочном процессе при проведении физических упражнений следует использовать игровой и соревновательный методы.

## **1.2 Общие характеристики спортивной игры "Волейбол"**

В литературе отмечается: «Волейбол (англ. Volleyball от volley – «ударять мяч с лёта» (так же переводят как «летающий», «парящий» мяч) – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке соперника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустит ошибку» [50].

Далее авторами Е.В. Фоминым и Л.В. Булькиной раскрываются исторические данные о зарождении этого вида спорта: «Родина волейбола – Соединенные Штаты Америки. Игру изобрел в 1895 году Вильям Морган – преподаватель физического колледжа, директор местного клуба в г. Холиоке (штат Массачусетс). Он хотел создать простую игру, которую можно проводить без особых приготовлений и расходов на оборудование, он предложил перебрасывать мяч через теннисную сетку, натянутую на высоте около 2-х метров. Название новой игре дал Альфред Холстец –

преподаватель Спрингфильдского колледжа: «волейбол» – летающий мяч. В 1896 году волейбол был впервые продемонстрирован перед публикой, а через год в США были опубликованы первые правила игры, состоящие всего из 10 параграфов» [50]. Такие же сведения приводятся авторами А. Ю. Пащенко и О. С. Красниковой [35].

По данным ряда источников в СССР официальной датой зарождения вида спорта волейбол является 26 июля 1923 года. С тех времен волейбол в нашей стране очень популярен. Этот вид спортивной игры включен, как в раздел комплексных школьных программ по предмету «Физическая культура», но также и в программы средних и высших образовательных учреждениях. Также его активно используют в самостоятельных занятиях и рекреационно-оздоровительном отдыхе - в летних оздоровительных лагерях, профилакториях и санаториях, домах отдыха, турбазах, на курортах, в туристических походах и т.п.

Но также он является видом спорта. По историческим данным, представленным в источнике авторов Е.В. Фоминым и Л.В. Булыкиной: «В 1934 году в Стокгольме создается техническая комиссия по волейболу, в которую вошли 13 европейских стран, 5 стран американского континента и 4 азиатских стран.

В 1947 году в Париже на первом конгрессе по волейболу принято решение о создании и Международной Федерацией волейбола (ФИВБ). В настоящее время ФИВБ насчитывает 220 федераций.

В 1964 году волейбол был впервые включен в Олимпийские игры, которые проводились в Японии (г. Токио). Первыми Олимпийскими чемпионами стали сборная СССР (мужчины) и Японии (женщины). Мужская сборная так же побеждала на Олимпиадах в Мехико (1968 г.) и в Москве (1980 г.). Женская команда побеждала четырежды 1968 г. – в Мехико, 1972 г. – в Мюнхене, 1980 г. – в Москве и 1988 г. – в Сеуле» [50].

Авторами М. А. Гусевой и другими отмечается, что «Волейболу принадлежит одна из ведущих ролей в современной системе физического

воспитания. Главное достоинство заключено в особой притягательной силе и широте применения игры. Это одновременно и спорт высших достижений, и спортивное развлечение, отличное средство активного отдыха и восстановления. Игровая деятельность представляет собой самостоятельный вид деятельности, присущий человеку. Появление игры было оправдано необходимостью передачи опыта от одного поколения другому. Основная социальная функция игры заключается в подготовке к труду. Именно в игре, где моделируются реальные жизненные условия, наилучшим образом формируются качества личности, определяющие успешность трудовой деятельности человека. В игре, для которой характерно максимальное проявление творческих способностей, в первую очередь удовлетворяются духовные и двигательные способности. Поэтому игровая деятельность направлена на совершенствование самого человека, его психической и физической деятельности» [21].

В настоящее время данный вид спорта все также имеет большую популярность, как в Российской Федерации, так и во всем мире. Спортивная игра волейбол продолжает своё развитие. Сегодня появились такие новые направления, как волейбол (классический), пионербол, мини-волейбол, лесной и парковый волейбол, пляжный волейбол (вид спорта), волейбол без рук - ногойбол, для колясочников - лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - волейбол сидя и ряд других.

Достаточно много имеется научных и научно-методических работ, которые посвящены проблемам и вопросам, встречаемым в спортивной игре волейбол. Имеется ряд работ, которые посвящены методике и технике обучения игры в волейбол, авторами которых являются А.В. Беляев, Л.В. Булыкина [4], С.С. Даценко, К.А. Дашаев, Т.А. Злищева [и др.] [16], Л.В. Ерёмина [22], Ю.Н. Клещев [25], И. Ф. Межман [29], С.Е. Никитин [31], А.А. Гераськин, И.А. Рогов, Б. П. Сокур, Т.А. Колупаева [34], А.Ю. Пащенко, О.С. Красникова [35], В.В. Рыцарев [39], В.Л. Свиридов [40], А.В. Тертычный, В.Т. Тертычная [43], С.Л. Фетисова, А.М. Фокин, Ю.Я. Лобанов

[47], Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина [50].

Много встречается работ, которые раскрывают вопросы, касающиеся подготовки спортсменов на каждом её этапе в процессе многолетней подготовки. Такие вопросы раскрываются следующими авторами: Т. Бомпа, К. Буццичелли [11], В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко, Е.Ю. Ковыршина [15], С. Ю. Махов [17], В.П. Губа [20], М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В. М. Климов [21], Ю.Н. Клецев [26], С.Е. Никитин [30], [32], А.В. Родин, М.В. Погорелый [38], Р.Х. Тулаганов [44], В.Д. Фискалов [48], [49].

«Обширный диапазон физиологического воздействия волейбола на организм занимающихся», - пишет А.Г. Фурманов, «позволяет судить о его благотворном и разностороннем влиянии на физические возможности и на психические функции. Среди игровых видов спорта волейбол отличается низким уровнем травматизма, небольшие затраты на подготовку и проведение учебно- тренировочного процесса, высокая эмоциональность игрового поединка» [51].

В тренировочном процессе важно использовать все его составляющие, ведь это части непростого процесса тактической и технической подготовки. Беженцева Л.М. в рукописях пишет: «повышение эффективности технической и тактической подготовленности школьных команд по волейболу должны обеспечиваться на основании осмысленного подбора и использовании в практике учебно-тренировочного процесса наиболее передовых технологий, которые бы учитывали стратегию и тенденции развития современного волейбола» [3].

Фомин Е.В. в своих работах пишет: «волейбол отличается сложностью выполнения технических элементов. Существенным отличием техники волейбола является непосредственный кратковременный контакт с мячом, что абсолютно исключает броски и захваты. В процессе тренировки волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества приемов защиты и

нападения. Действия игроков находятся в прямой зависимости от действий партнеров и особенно противника. Создание ситуаций, в которых проявляется лучшая возможность для осуществления задуманных приемов, предъявляет высокие требования к тактическому мышлению волейболистов для того, чтобы выполнять технические и тактические действия без ошибок, спортсмен должен хорошо ориентироваться и иметь высокий уровень развития координационных способностей. Ловкость, необходимая при выполнении различных падений и перекатов во время приёма далеко летящих мячей, с одной стороны, способствует принятию смелых решений, с другой стороны — исключает получение серьезных травм» [50].

Большое значение на первом этапе подготовки имеет разучивание технических и тактических приёмов игры в волейбол. Далее наглядно в бакалаврской работе представлены классификации техники нападения и защиты в волейболе (см. рисунки 1 и 2).

Специалисты С.Л. Фетисова и др. под техникой игры в волейболе понимают – «... комплекс специальных приёмов, необходимых волейболисту для успешного ведения игры. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре». Далее они уточняют понятие «технический прием». По их мнению, «технический приём» - «это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действия, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движениями.

Разновидности техники детализируют описание способов и характеризуют движение по различным признакам условий выполнения приемов (на месте, в движении, в прыжке и т.д.» [47].

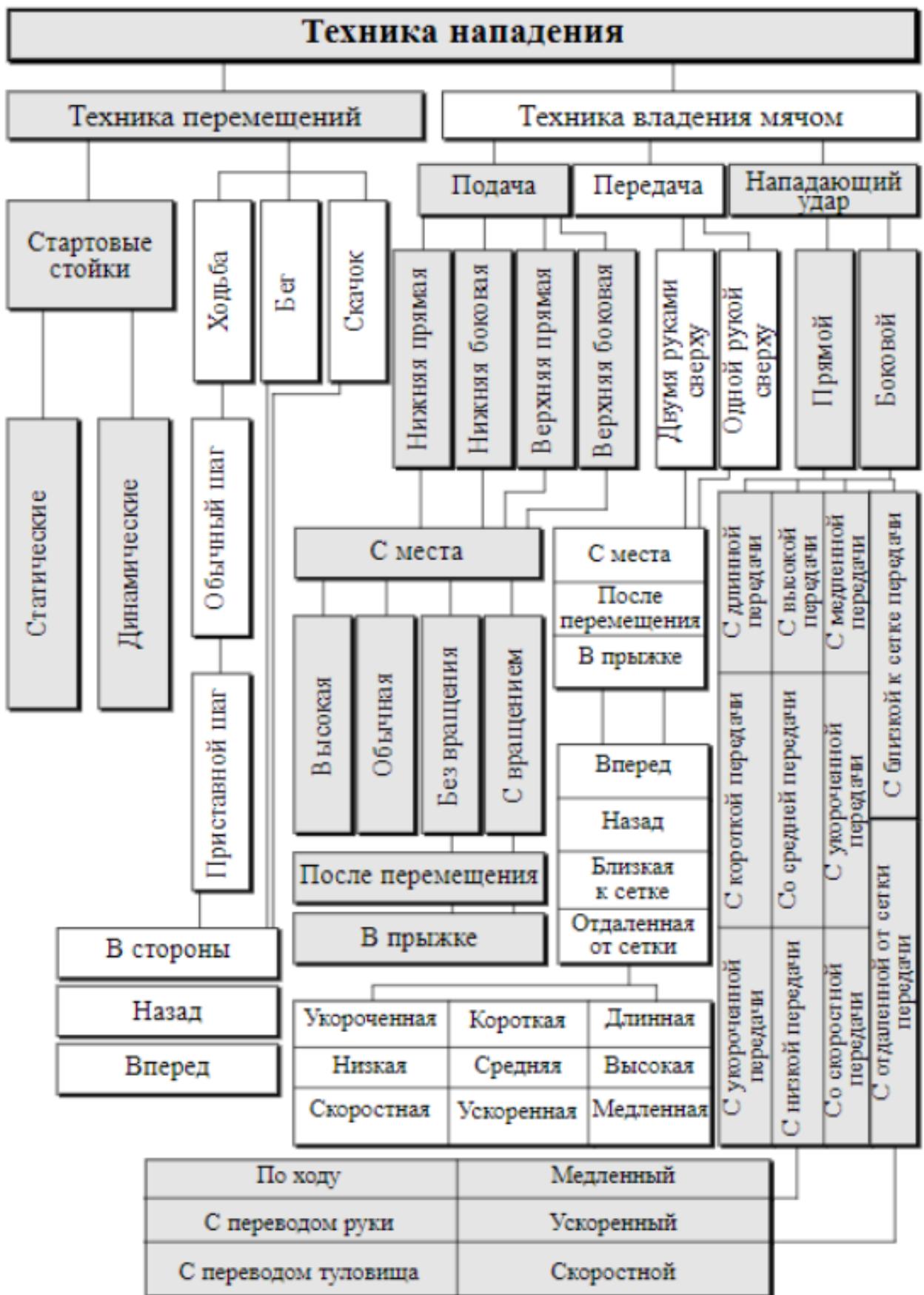


Рисунок 1 – Классификация техники нападения в спортивной игре волейбол

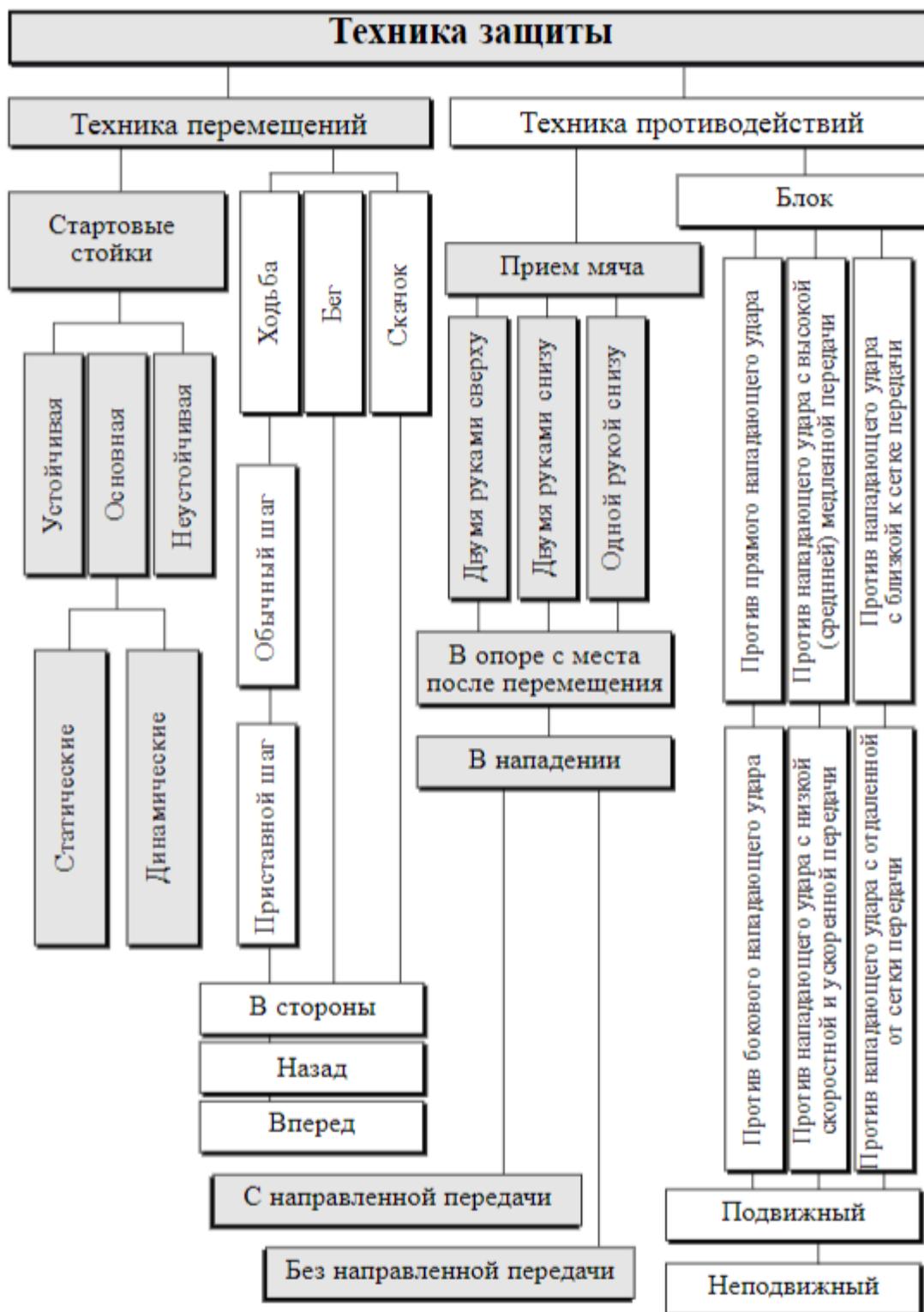


Рисунок 2 - Классификация техники защиты в спортивной игре волейбол

Специалисты А. Ю. Пащенко и О. С. Красникова про технику игры отмечают, что «принято понимать совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша или победы над конкретным соперником.

Техническая подготовка складывается из овладения техникой двигательных действий или определенных приемов игры. Чем выше техническая подготовка спортсмена, тем больше у него возможностей для успешной творческой игры» [35].

Уточнение, каким техническим приёмам необходимо научиться в процессе занятий по виду спорта «Волейбол», можно также увидеть в Правилах данного вида спорта [37]. К техническим приёмам в волейболе стойки, перемещения, прыжки (с мячом и без мяча), а также подачи мяча разными способами, передачи мяча (сверху, снизу), нападающий удар, финты, так называемые обманные действия (с мячом и без мяча).

«Техническая подготовка, - отмечают А.Ю. Пащенко и О.С. Красникова, тесно связана с тактической, и в игровой деятельности они очень сильно переплетаются. Тактика игры – теоретические основы и совокупность тактических действий, направленных на достижение победы над соперником» [35].

Тактика игры предполагает организацию спортивной борьбы команды (командные действия, индивидуальные, групповые). Эти вопросы более подробно освещены в научно-методических работах А.С. Ананьин [2], А.В. Беляева [4], [5], В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко, Е.Ю. Ковыршина [15], С.С. Даценко, К.А. Дашаев, Т.А. Злищева [и др.] [16], Ю.Н. Клещева [25], [26], и др. По данным литературы одной из задач, которая предполагает тактические совместные действия игроков – для достижения результативности победы над соперником необходимо суметь быстро определить в сложившейся игровой ситуации средства, а также формы ведения игры [47].

Далее, на основании данных авторов С.Л. Фетисовой и других [47] наглядно представлены классификации тактики нападения и защиты (см. рисунки 3, 4).

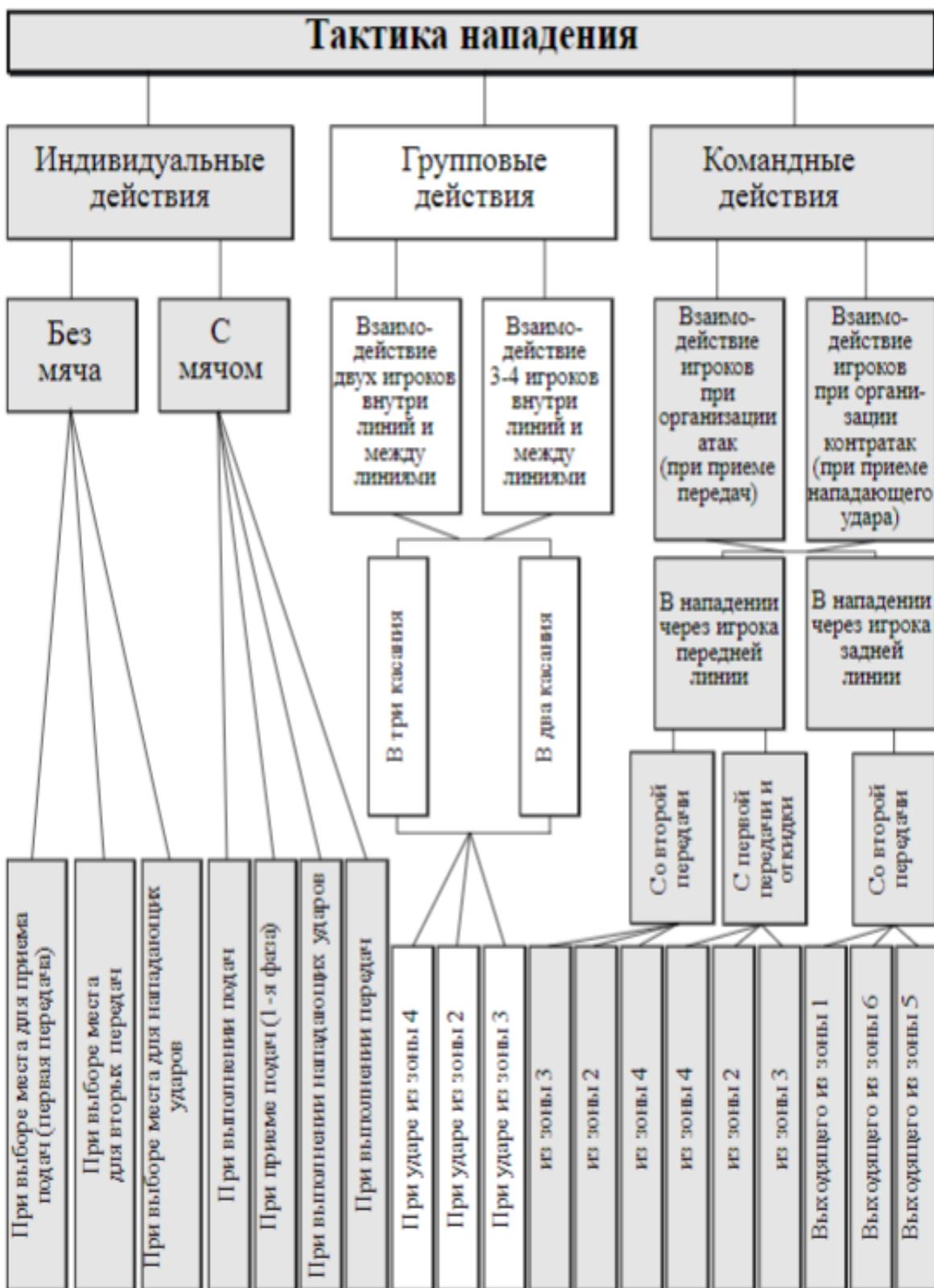


Рисунок 3 - Классификация тактики нападения в спортивной игре волейбол

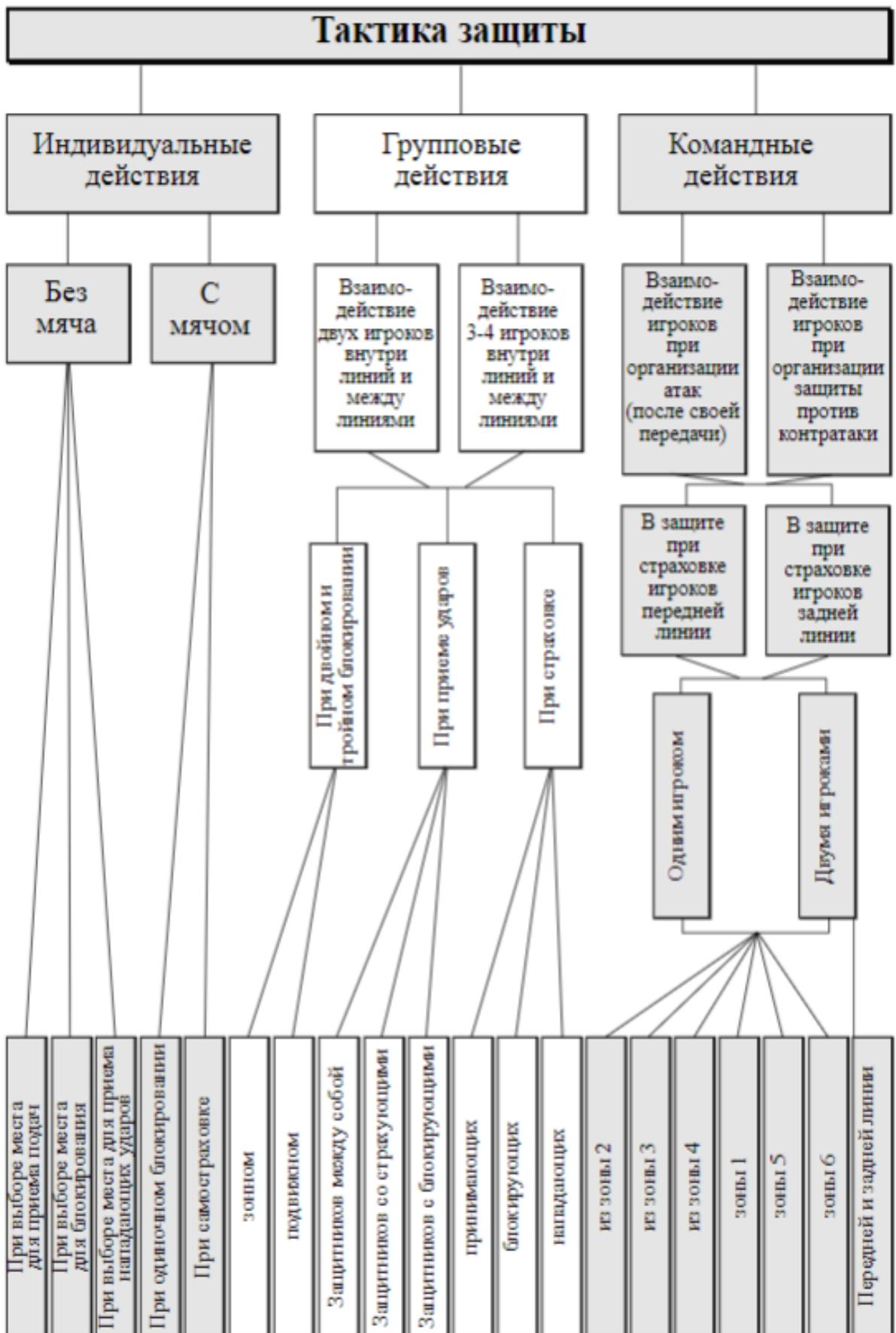


Рисунок 4 - Классификация тактики защиты в спортивной игре волейбол

«Соревновательное противоборство обусловлено требованиями правил. В соответствии с ними игроки участвуют в соревновательной деятельности путём выполнения передвижений и приёмов игры, в точном соответствии с положениями правил» - пишут А.А. Гераськин, И.А. Рогов, Б.П. Сокур, Т.А. Колупаева и др. [34]. Также специалисты обращают внимание, что спортсменки, не владеющие техническими приёмами игры волейбол не могут участвовать в спортивных соревнованиях. Многие тренеры и специалисты в этом виде спорта говорят, что только при хорошей степени владения техническими приемами игры в волейбол можно добиться и эффективности в командных тактических действиях игроков.

Большое значение в волейболе уделяется всем видам подготовки [38]. К ним относятся такие, как физическая, которая подразделяется на общую и специальную, а также техническую, теоретическую, тактическую, психологическую и интегральную. Многие специалисты отмечают, что на этапе начальной подготовки девочек-волейболисток больше внимание необходимо уделять в первую очередь физической подготовке и во вторую, соответственно, технической подготовке и т.д.

В литературных источниках также отмечается о важности развития двигательных способностей, в том числе занимающихся волейболом. Более подробное описание понятий и развития двигательных способностей встречается у следующих авторов: И.С. Барчукова [7], А.А. Бишаевой, А.А. Малкова [9], М.М. Боген [10], М.Я., Виленского и А.Г. Горшкова [12], Г.Н. Германова [18], В. М. Зациорского [23], Ф.А. Иорданской [24], Л.П. Матвеева [27], [28], В.Г. Никитушкина [33], В.Н. Платонова [36].

Информация о видах подготовки и их соотношении на каждом её этапе изложены в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» [46].

Ряд авторов в своих работах подчеркивают значение использования таких методов воспитания двигательных способностей на начальном этапе подготовки детей в этом виде спорта, как игровой и круговой. Подробное

описание об организации и проведении круговой тренировки можно найти в литературе автором которой является Д.Г. Сидоров [41].

Автор Д.Г. Сидоров подчеркивает основную задачу метода круговой тренировки «...эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени... Круговая тренировка повышает моторную плотность занятий, делает их более разнообразными, эмоционально насыщенными, и, в конечном счете, более интересными для занимающихся» [41].

#### Выводы по главе

Для планирования учебно-тренировочного процесса по волейболу необходимо учитывать возрастные особенности девочек младшего школьного возраста. Большое внимание следует уделять на начальном этапе подготовки с девочками-волейболистками на развитие двигательных способностей, так как они являются основой для овладения техническими приемами в волейболе. Для развития двигательных способностей необходимо подбирать как средства, так и методы их воспитания.

## **Глава 2 Задачи, методы и организация исследования**

### **2.1 Задачи исследования**

Для достижения цели в исследовательской работе были поставлены следующие ниже перечисленные задачи.

- До проведения педагогического эксперимента выявить исходные показатели, характеризующих развитие двигательных способностей у девочек, занимающихся волейболом на начальном этапе подготовки.
- Подобрать для учебно-тренировочных занятий игровой и круговой метод с целью повышения двигательных способностей у девочек-волейболисток экспериментальной группы.
- Исследовать изменение двигательных способностей у девочек-волейболисток в конце педагогического эксперимента.

### **2.2 Методы исследования**

В бакалаврской работе использовали следующие методы исследования:

- анализ литературных источников по выбранной теме исследования;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование двигательных способностей у девочек-волейболисток;
- математическая обработка данных.

Анализ литературных источников по выбранной теме исследования. В процессе изучения литературных источников были определены возрастные особенности девочек младшего школьного возраста. В соответствии с темой исследования был проведен анализ литературы по основным характеристикам спортивной игры «Волейбол». Выявили значение видов подготовки на начальном этапе для занимающихся. В особенности для развития двигательных способностей для начинающих заниматься

волейболом по данным литературы определили, что является физическая подготовка. Изучение ряда литературных источников позволил определиться с планом проведения исследовательской работы, подбором средств и методов для проведения педагогического эксперимента.

Педагогическое наблюдение, как метод исследования помог отследить выполнение целей и задач учебно-тренировочных занятий с девочками, занимающимися волейболом на начальном этапе подготовки. Также педагогическое наблюдение помогало вносить корректировки в содержание учебно-тренировочных занятий по волейболу, чтобы достичь поставленной цели бакалаврской работы.

В качестве контрольных испытаний по определению двигательных способностей были выбраны следующие тесты:

- бег на 60м с высокого старта, сек. При проведении теста обращали внимание на заранее подготовленное место. Должна быть ровная беговая зона (расстояние не менее 100 метров). Отмечается линия старта и через 60 метров линия финиша. Результат фиксировали с помощью секундомера в секундах. Можно было выполнить по желанию 2-ую попытку;
- прыжок в длину с места, отталкиваясь с двух ног, см. Тест проводился в спортивном зале на деревянной поверхности. Перед проведением теста было объяснено, как правильно выполнить задание и на что обратить внимание. До проведения теста также была отмечена линия, за которую нельзя заходить перед отталкиванием и сделана разметка через каждые 10 см до отметки 2 метра. Дополнительно на разметку растянули рулетку с целью более точного определения результата. Разрешалось выполнить две попытки. Лучший результат девочек-волейболисток записывали в протокол в сантиметрах;
- прыжок в высоту, отталкиваясь с двух ног, см. Перед проведением теста на стене делали разметку в сантиметрах. При выполнении

задания отмечали на какую высоту прыгнет испытуемая. Разрешалось выполнить две попытки. Лучший результат фиксировался в протоколе;

- челночный бег 3x10 м, сек. Тест проводился в спортивном зале на деревянной поверхности. Делалась разметка с расстоянием в 10 метров – чертилась линия старта и финиша. Задачей испытуемых было – по команде МАРШ! начинать бег до линии финиша и касаться её рукой, далее разворачиваться и бежать в обратную сторону 10 метров и снова касаться рукой линии старта с последующим поворотом и выполнением бега до линии финиша с пробеганием вперёд. Также разрешалось выполнить две попытки. Лучший результат испытуемых фиксировали в секундах в протоколе;
- подъем и опускание туловища из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, количество раз. Выполнялось данное задание в спортивном зале на гимнастическом коврике из указанного положения. По команде испытуемая начинала выполнять задание. Считалось максимальное количество раз, выполненное испытуемой. При этом обращалось внимание на правильность выполнения. Давалась только одна попытка;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз. Тест выполнялся также в спортивном зале. Сначала испытуемая принимала исходное положение упор лежа и затем по команде выполняла задание. Считались только правильные движения. Была дана одна попытка;
- наклон вперед из положения стоя на скамейке, см. Была подготовлена специальная тумбочка высотой 50 см, на которой была сделана разметка сверху вниз. По команде испытуемые вставали на тумбочку и начинали выполнять задание. В итоге записывали результат наклона в сантиметрах;

- бросок мяча массой 1 кг из-за головы 2-мя руками, стоя, м. Тест выполнялся в спортивном зале. Заранее была подготовлена разметка с использованием 5-тиметровой рулетки. Испытуемой необходимо было подойти к линии, с которой надо было выполнить тест, не заступая на неё. После выполнения задания фиксировалось расстояние, на которое сумела выполнить бросок испытуемая.

Педагогический эксперимент. Он проводился в периоде ноябрь 2022 г. - май 2023 г. В педагогическом эксперименте участвовали две группы девочек по 8 человек в возрасте 8-9 лет. Они впервые пришли в спортивную секцию «Волейбол». Одна из групп была экспериментальной, а другая, соответственно, контрольной. В целом содержание экспериментальной и контрольной группы не отличалось. Однако, в каждое учебно-тренировочное занятие девочек экспериментальной группы были включены игровой и круговой методы.

Математическая обработка данных исследовательской работы. Чтобы определить эффективность внедрения игрового и кругового методов в содержание учебно-тренировочных занятий для начинающих заниматься в спортивной секции волейболом прибегли к методам математической статистики. Они подробно описываются в литературном источнике «Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований», авторами которого являются В.П. Губа и В.В. Пресняков [19]. Эффективность (достоверность в различии сравниваемых показателей) определяли на основании нахождения  $t$  - критерия Стьюдента в соответствии с табличным его значением. Для более быстрого нахождения математических показателей  $X$  (среднего арифметического);  $\sigma$  (квадратического отклонения);  $m$  (ошибки среднего арифметического) использовали компьютерную программу Stat.

### 2.3 Организация исследования

Исследовательская работа проводилась в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Самарской области средней общеобразовательной школы с. Кошки муниципального района Кошкинский Самарской области в период с октября 2022 года по сентябрь 2023 года.

На первом этапе в октябре 2022 года проводились мероприятия, связанные с подбором и изучением литературных источников, которые в последствии помогли определиться с направлением исследовательской работы и темой бакалаврской работы. На первом этапе было составлено введение бакалаврской работы, которое включало в себя актуальность, объект и предмет исследования, цель и задачи исследования, гипотезу исследования, а также методы исследования. Проводилась организационная работа, которая началась ещё до исследовательской работы в августе 2022г., связанная с набором девочек 8-9 лет в спортивную секцию по волейболу. До проведения педагогического эксперимента провели контрольные испытания для выявления исходных показателей, характеризующих развитие двигательных способностей у девочек, занимающихся волейболом на начальном этапе подготовки. По итогам контрольных испытаний (тестов) распределили девочек две группы – экспериментальную и контрольную. В каждой из этих групп было по 8 девочек.

Далее проводили педагогический эксперимент, который и составил второй этап исследовательской работы (ноябрь 2022 г. - май 2023 г.). Как уже ранее описывалось, в целом содержание экспериментальной и контрольной группы не отличалось. Однако, в каждое учебно-тренировочное занятие девочек экспериментальной группы были включены игровой и круговой методы. У контрольной группы данные методы использовались не на каждом учебно-тренировочном занятии.

В заключении исследовательской работы на третьем этапе, состоявшемся в июне - сентябре 2023 года, проводили повторно контрольные

испытания (тесты), чтобы определить положительное внедрение игрового и кругового методов в каждое учебно-тренировочное занятие девочек экспериментальной группы. Далее математическим путем сравнивали изменения показателей до и после проведения педагогического эксперимента в каждой группе отдельно (экспериментальной и контрольной), то есть находили прирост показателей в ходе проведения педагогического эксперимента. Также сравнивали показатели по каждому контрольному испытанию после проведения педагогического эксперимента между экспериментальной и контрольной группой девочек. После этого оформляли бакалаврскую работу, все результаты заносились в таблицы и также наглядно отображали их в рисунках.

#### Выводы по главе

Во второй главе нашло отражение описание организации проведения исследовательской работы, которая состояла из трёх этапов. Каждый этап предполагал проведение соответствующих мероприятий. На первом это были мероприятия, связанные с подбором и изучением литературных источников, составлением части бакалаврской работы - введения, набором девочек 8-9 лет в спортивную секцию по волейболу, проведением контрольных испытаний (тестов) для выявления исходных показателей, характеризующих развитие двигательных способностей у девочек, занимающихся волейболом на начальном этапе подготовки. Вторым этапом характеризовался проведением педагогического эксперимента. Третьим этапом характеризовался определением положительного внедрения игрового и кругового методов в каждое учебно-тренировочное занятие девочек экспериментальной группы, используя математическую обработку данных, полученных в ходе исследовательской работы.

Таким образом, вторая глава раскрывает планирование проведения всего исследования в соответствии с темой бакалаврской работы.

### Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

До проведения педагогического эксперимента провели контрольные испытания для выявления исходных показателей, характеризующих развитие двигательных способностей у девочек, занимающихся волейболом на начальном этапе подготовки.

В таблице 1 представлены исходные показатели, характеризующие развитие двигательных способностей у девочек 8-9 лет, занимающихся в секции «Волейбол» на начальном этапе подготовки.

Таблица 1 - Исходные показатели, характеризующие развитие двигательных способностей у девочек 8-9 лет, занимающихся в секции «Волейбол» на начальном этапе подготовки

ТЕСТЫ	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Разница средних показателей в ед.	t	P
	М	$\pm \sigma$	М	$\pm \sigma$			
Бег на 60м с высокого старта, сек	12,22	0,27	12,15	0,15	0,07	0,15	>0,05
Прыжок в длину с места, отталкиваясь с двух ног, см;	133,96	4,52	132,75	5,03	1,21	0,68	>0,05
Прыжок в высоту, отталкиваясь с двух ног, см	27,15	1,49	28,43	1,72	1,28	1,25	>0,05
Челночный бег 3x10 м, сек	10,32	0,12	10,28	0,10	0,04	0,07	>0,05
Подъем и опускание туловища из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, количество раз	26,39	1,51	27,06	1,47	0,67	0,34	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	7,49	1,18	8,02	1,29	0,53	0,29	>0,05
Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см	6,27	2,04	7,11	1,73	0,84	0,46	>0,05
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы 2-мя руками, стоя, м	3,34	0,33	3,58	0,21	0,24	1,16	>0,05

По данным таблицы убедились, что группы девочек (экспериментальная и контрольная) для занятий в секции волейбола были подобраны одинаково, в соответствии с возрастом, полом и показателей, характеризующих двигательные способности. К данному выводу пришли на основании сравнительной характеристики данных с использованием метода математической статистики. В итоге не было выявлено достоверных различий между показателями ЭГ и КГ.

Далее в ноябре 2022 г. - мае 2023 г. проводился педагогический эксперимент. Как уже описывалось во второй главе, в целом содержание экспериментальной и контрольной группы не отличалось. Однако, в каждое учебно-тренировочное занятие девочек экспериментальной группы были включены игровой и круговой методы. У контрольной группы данные методы использовались не на каждом учебно-тренировочном занятии.

В июне 2023 года было проведено повторное тестирование по определению показателей двигательных способностей у девочек, занимающихся в секции «Волейбол» на начальном этапе подготовки.

Методом математической статистики обрабатывали данные контрольных испытаний.

Средние показатели, характеризующие развитие двигательных способностей у девочек 8-9 лет, занимающихся в секции «Волейбол» на начальном этапе подготовки после проведения педагогического эксперимента представлены в таблице 2.

По данным таблицы мы видим достоверное различие ( $p < 0,05$ ) по всем показателям, характеризующим развитие двигательных способностей в пользу девочек экспериментальной группы. Например, по первому тесту «Бег на 60м с высокого старта, сек» разница показателей составила 0,53 сек,  $t=2,16$ , соответственно,  $p < 0,05$ . Аналогичную картину мы наблюдаем и по другим показателям.

Таблица 2 - Средние показатели, характеризующие развитие двигательных способностей у девочек 8-9 лет, занимающихся в секции «Волейбол» на начальном этапе подготовки после проведения педагогического эксперимента

ТЕСТЫ	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Разница средних показателей в ед.	t	P
	M	± σ	M	± σ			
Бег на 60м с высокого старта, сек	11,19	0,25	11,72	0,18	0,53	2,16	<0,05
Прыжок в длину с места, отталкиваясь с двух ног, см;	139,83	5,02	130,04	4,36	9,79	3,27	<0,05
Прыжок в высоту, отталкиваясь с двух ног, см	34,08	1,35	30,67	1,44	3,41	2,59	<0,05
Челночный бег 3x10 м, сек	9,58	0,09	10,01	0,13	0,43	2,14	<0,05
Подъем и опускание туловища из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, количество раз	34,47	1,99	30,36	1,53	4,11	3,52	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	12,49	1,26	10,31	1,37	2,18	2,18	<0,05
Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см	13,57	1,87	10,25	1,56	3,32	2,70	<0,05
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы 2-мя руками, стоя, м	4,19	0,20	3,76	0,32	0,43	2,64	<0,05

По второму тесту «Прыжок в длину с места, отталкиваясь с двух ног» разница средних показателей между ЭГ и КГ составила 9,79 см ( $t=3,27$ ,  $p<0,05$ ).

По третьему тесту «Прыжок в высоту, отталкиваясь с двух ног» разница средних показателей между ЭГ и КГ составила 3,41 см ( $t=2,59$ ,  $p<0,05$ ).

По четвертому тесту «Челночный бег 3x10 м» разница средних показателей между ЭГ и КГ составила 0,43 сек ( $t=2,14$ ,  $p<0,05$ ).

По пятому тесту «Подъем и опускание туловища из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой» разница средних показателей между ЭГ и КГ составила 4,11 количества раз ( $t=3,52$ ,  $p<0,05$ ).

По шестому тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» разница средних показателей между ЭГ и КГ составила 2,18 количества раз ( $t=2,18$ ,  $p<0,05$ ).

По седьмому тесту «Наклон вперед из положения стоя на скамейке» разница средних показателей между ЭГ и КГ составила 3,32 см ( $t=2,70$ ,  $p<0,05$ ).

По восьмому тесту «Бросок мяча массой 1 кг из-за головы 2-мя руками, стоя» разница средних показателей между ЭГ и КГ составила 0,43 м ( $t=2,64$ ,  $p<0,05$ ).

В следующей таблице 3 представлены средние показатели, характеризующие развитие двигательных способностей у девочек 8-9 лет, занимающихся в секции «Волейбол» на начальном этапе подготовки до и после проведения педагогического эксперимента.

Таблица 3 - Средние показатели, характеризующие развитие двигательных способностей у девочек 8-9 лет, занимающихся в секции «Волейбол» на начальном этапе подготовки до и после проведения педагогического эксперимента

ТЕСТЫ	группа	до		после		Прирост ед.	t	P
		M	$\pm \sigma$	M	$\pm \sigma$			
Бег на 60м с высокого старта, сек	ЭГ	12,22	0,27	11,19	0,25	1,03	3,09	<0,05
	КГ	12,15	0,15	11,72	0,18	0,43	2,18	<0,05
Прыжок в длину с места, отталкиваясь с двух ног, см;	ЭГ	133,96	4,52	139,83	5,02	5,87	4,23	<0,05
	КГ	132,75	5,03	130,04	4,36	2,71	2,38	<0,05
Прыжок в высоту, отталкиваясь с двух ног, см	ЭГ	27,15	1,49	34,08	1,35	6,93	4,61	<0,05
	КГ	28,43	1,72	30,67	1,44	2,24	2,23	<0,05
Челночный бег 3x10 м, сек	ЭГ	10,32	0,12	9,58	0,09	0,74	2,72	<0,05
	КГ	10,28	0,10	10,01	0,13	0,27	0,98	>0,05
Подъем и опускание туловища из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, количество раз	ЭГ	26,39	1,51	34,47	1,99	8,08	4,93	<0,05
	КГ	27,06	1,47	30,36	1,53	3,30	3,20	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	ЭГ	7,49	1,18	12,49	1,26	5,00	4,33	<0,05
	КГ	8,02	1,29	10,31	1,37	2,29	2,17	<0,05
Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см	ЭГ	6,27	2,04	13,57	1,87	7,30	3,79	<0,05
	КГ	7,11	1,73	10,25	1,56	3,14	2,25	<0,05
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы 2-мя руками, стоя, м	ЭГ	3,34	0,33	4,19	0,20	0,85	4,58	<0,05
	КГ	3,58	0,21	3,76	0,32	0,18	0,17	>0,05

По данным таблицы 3 мы выявили достоверный прирост показателей практически по всем показателям, как у экспериментальной группы, так и у контрольной группы. Однако наибольшее изменение в показателях произошло у экспериментальной группы.

Далее на рисунках 5-12 наглядно представлены изменения показателей до и после педагогического эксперимента.

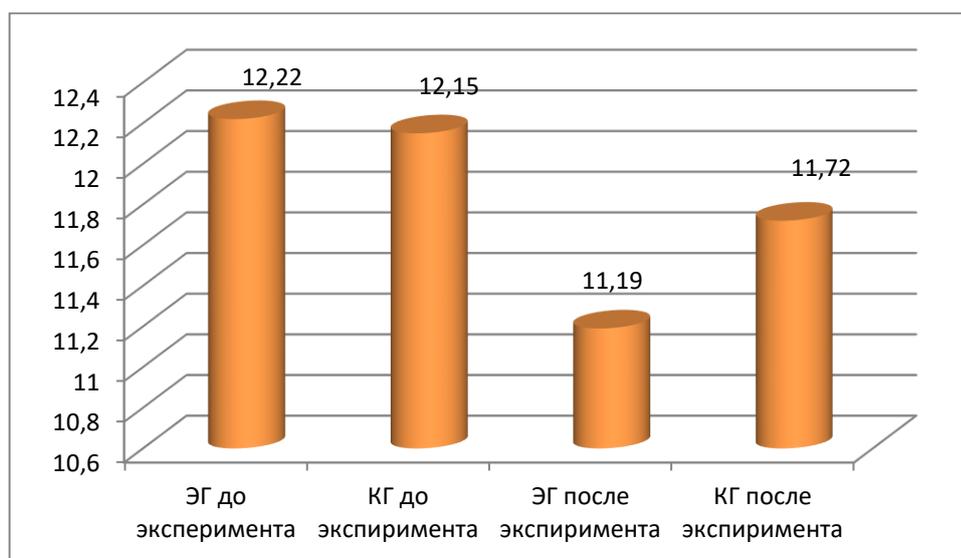


Рисунок 5 - Бег на 60м с высокого старта, сек.

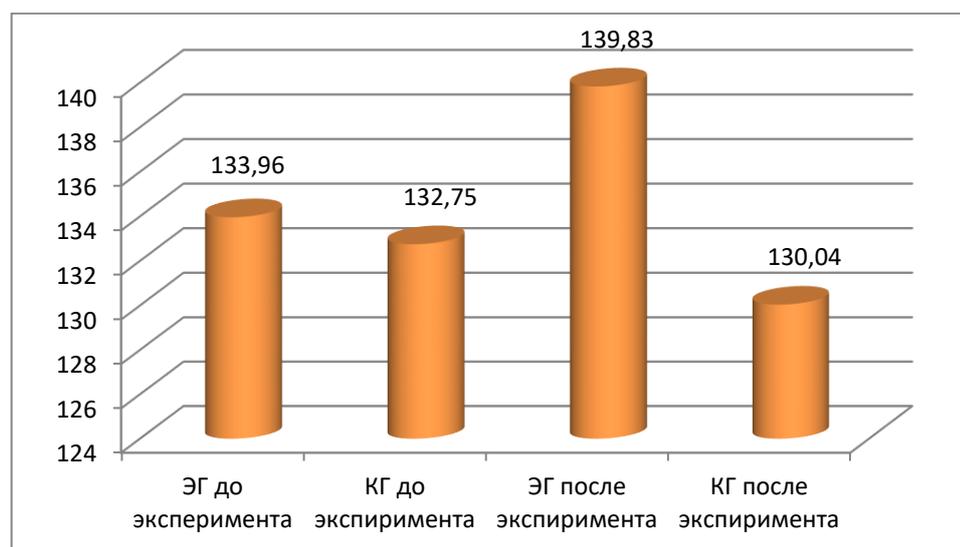


Рисунок 6 - Прыжок в длину с места, отталкиваясь с двух ног, см



Рисунок 7 - Прыжок в высоту, отталкиваясь с двух ног, см.



Рисунок 8 - Челночный бег 3x10 м, сек.

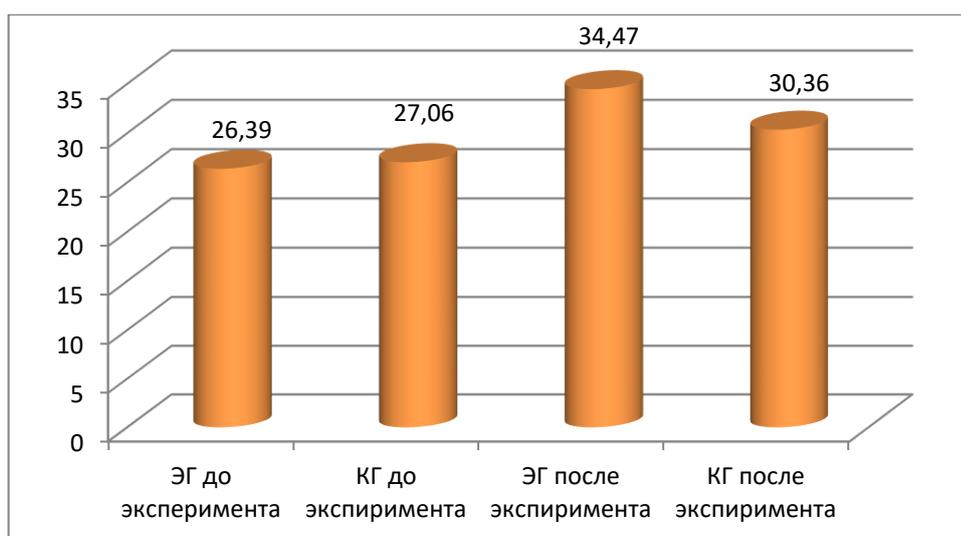


Рисунок 9 - Подъем и опускание туловища из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, количество раз

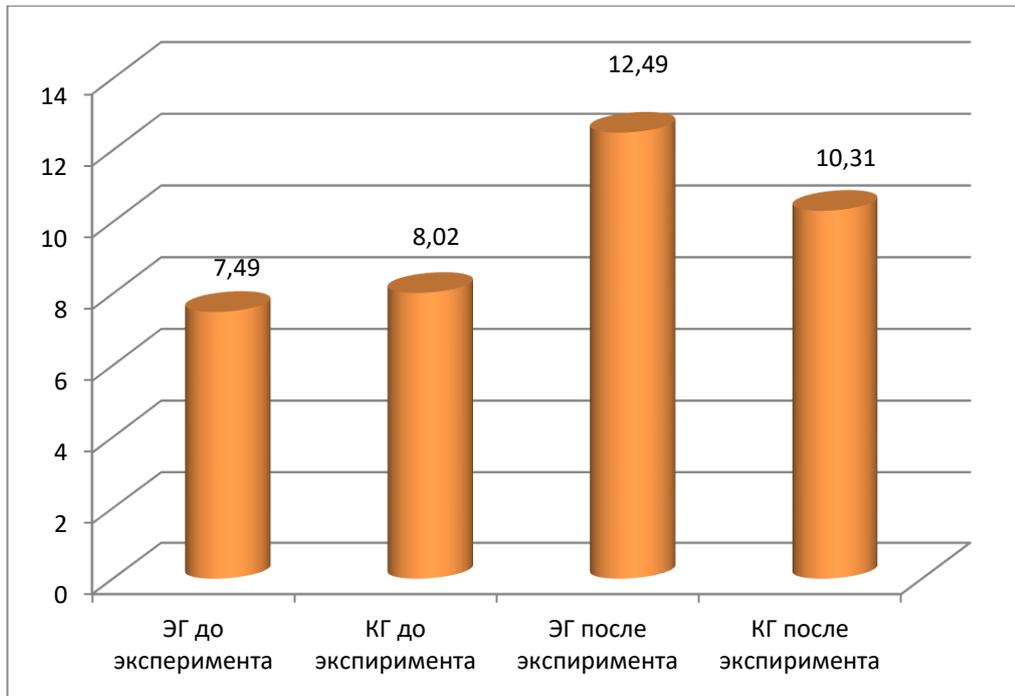


Рисунок 10 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз.

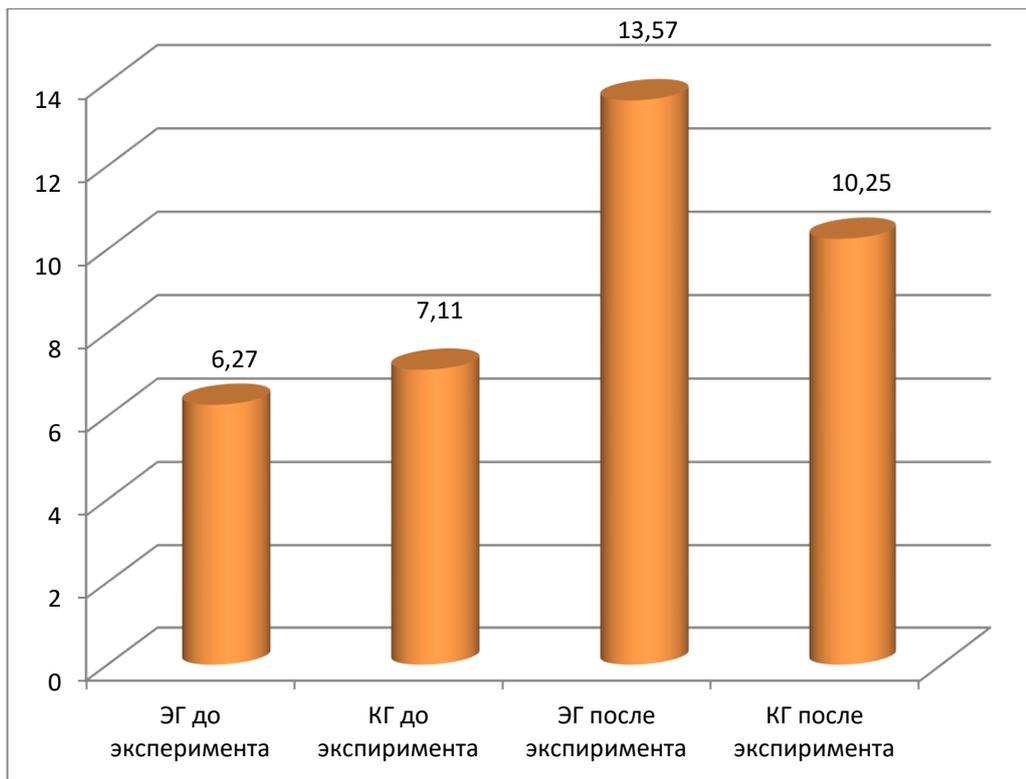


Рисунок 11 - Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см

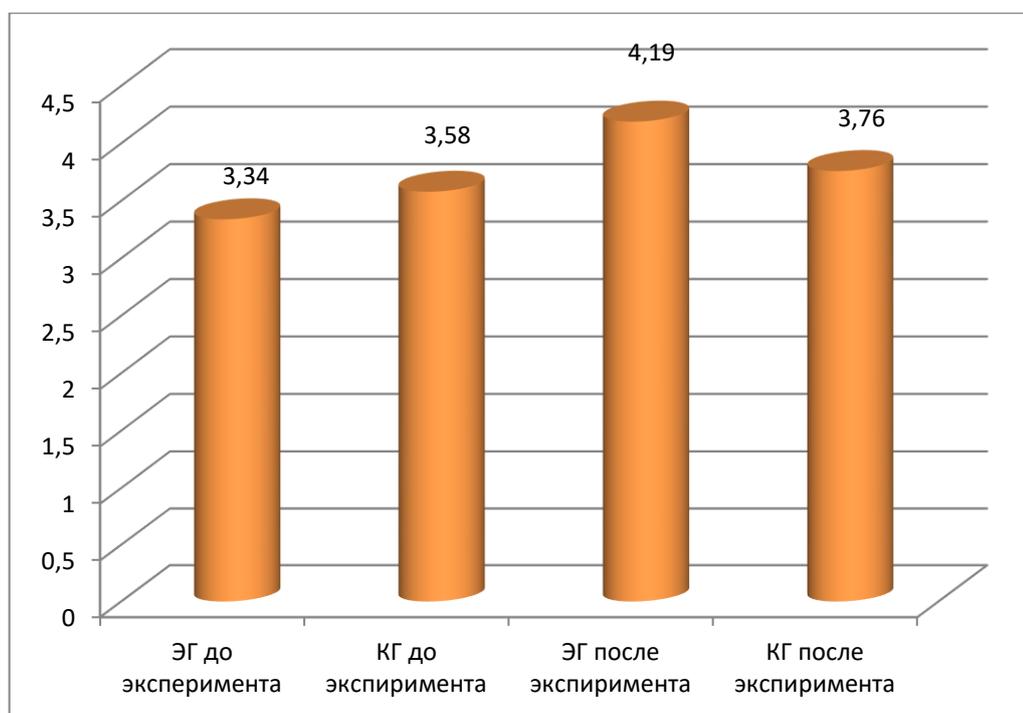


Рисунок 12 - Бросок мяча массой 1 кг из-за головы 2-мя руками, стоя, м

Таким образом, включение игрового и кругового метода в учебно-тренировочные занятия способствовали более эффективному влиянию на развитие двигательных способностей у девочек экспериментальной группы по отношению к девочкам контрольной группы, занимающихся в секции волейбола на начальном этапе подготовки.

## Заключение

В заключении сформулированы следующие выводы:

- До проведения педагогического эксперимента не было выявлено больших различий по средним исходным показателям двигательных способностей, между девочками-волейболистками экспериментальной группы и контрольной группы. Данный факт позволяет утверждать о достаточно одинаково подобранных группах по уровню развития двигательных способностей.
- В учебно-тренировочные занятия девочек экспериментальной группы были включены игровой и круговой метод.
- После проведения педагогического эксперимента определили, что по всем показателям достоверно выше оказались результаты у девочек-волейболисток экспериментальной группы при сравнении их с девочками –волейболистками контрольной группы.
- В конце педагогического эксперимента выявили достоверный прирост, как у девочек-волейболисток экспериментальной, так и контрольной группы. Исключение составили данные по показателю теста «Челночный бег 3x10 м, сек» у девочек контрольной группы. Улучшение показателя небольшое имеется, но оно не достоверное. Однако также выявили, что наибольший прирост в единицах измерения выше у девочек-волейболисток экспериментальной группы.

На основании выводов можно говорить о том, что была подтверждена гипотеза исследования, поставленная до проведения педагогического эксперимента. Таким образом, внедрение игрового и кругового методов в учебно-тренировочные занятия девочек экспериментальной группы, занимающихся в секции волейбола, способствовали более эффективному у них улучшению показателей двигательных способностей.

## Список используемой литературы и используемых источников

1. Аврамова, Н.В. Повышение спортивного мастерства квалифицированных волейболисток 15-17 лет на основе программирования и коррекции ведущих технических приемов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.В. Аврамова. - Набережные Челны, 2013. - 164 с.
2. Ананьин, А.С. Динамика изменения содержания соревновательной деятельности в волейболе в связи с изменением правил соревнований: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.С. Ананьин. М., 2018. - 133с.
3. Беженцева, Л.М. Основы методики физического воспитания: учебное пособие/Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева. - Томск: ТГУ, 2009.-160с.
4. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 176 с.
5. Беляев, А.В. Основные упражнения как средство развития физических качеств волейболисток / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина // Детский тренер (журнал в журнале). - 2005. - № 4. - С. 14
6. Баёва, Н.А. Анатомия и физиология детей школьного возраста: учебное пособие / Н.А. Баёва, О.В. Погадаева. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. - 56 с.
7. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций. Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. - М.: Юнити, 2018. — 241 с.
8. Батюта, М.Б. Возрастная психология: учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. - Москва: Логос, 2013. - 306 с.
9. Бишаева, А.А., Малков, А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020 - 224 с.
10. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2019. - 188 с.
11. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки. / Т. Бомпа, К. Буццичелли. - М.: Спорт, 2016. - 384 с.

12. Виленский, М. Я., Горшков, А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. - 317 с.

13. Власова И. А., Мартынова Г. Я. Возрастная анатомия, физиология гигиена : учеб.-метод. пособие по курсу «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» для студентов, обучающихся по специальности 050100 Педагогическое образование, профиль подготовки – музыкальное и художественное образование / И. А. Власова, Г. Я. Мартынова; Челябинская государственная академия культуры и искусств. – Челябинск, 2014 – 135 с.

14. Возрастная анатомия человека [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. М. Железнов, Г. А. Попов, О. В. Ульянов, И. М. Яхина. - Электрон. текстовые данные. - Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. - 96 с.

15. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко, Е.Ю. Ковыршина. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 136 с.

16. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С.С. Даценко, К.А. Дашаев, Т.А. Злищева [и др.]; под редакцией В.В. Рыцарев. - Москва: Издательство «Спорт», 2016. - 456 с.

17. Волейбол: учебно-методическое пособие / под редакцией С. Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 44 с.

18. Германов, Г. Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г. Н. Германов. - Воронеж: Элист, 2017. - 303 с.

19. Губа, В. П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие /

Губа В.П., Пресняков В. - Москва: Человек, 2015. - 288 с.

20. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.

21. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол: учебное пособие / М.А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с.

22. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол: учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. - Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018. - 88 с.

23. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 5-е изд. стереотип. – М.: Спорт, 2020 – 200 с.

24. Иорданская, Ф.А. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации. М.: Спорт, 2016. - 176 с.

25. Клещев, Ю.Н. Волейбол (Серия «Школа тренера») / Ю.Н. Клещев. М.: Физкультура и спорт, 2005. - 400 с.

26. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие / Ю.Н. Клещев. - М.: СпортАкадемПресс, 2008. - 192 с.

27. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев - «Спорт», 2019. – 231 с.

28. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. – 520 с.

29. Межман, И. Ф. Научись играть в волейбол: учебное пособие / И. Ф. Межман. - Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017. - 335 с.

30. Никитин, С.Е. Физическая подготовка учащихся начальной школы на занятиях волейболом в системе дополнительного образования: дис. ...

канд. пед. наук: 13.00.04 / С.Е. Никитин. - Москва, 2014. - 164 с.

31. Никитин С.Е. Методика реализации программы «Учись играть в волейбол» для системы дополнительного образования общеобразовательных школ / С.Е. Никитин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Из-во: Москва - 2012. - № 3. - С. 34-37

32. Никитин С.Е. Взаимосвязь показателей физических качеств и физического развития у школьников, занимающихся волейболом/С.Е. Никитин // Теория и практика физ. культуры. Из-во: Москва-2012.-№4. - С.37

33. Никитушкин, В.Г. Теория и методика детского-юношеского спорта. Учебник для вузов. – М.: Спорт, 2021. – 328 с.

34. Основы обучения технике игры в волейбол: учебное пособие / А. А. Гераськин, И. А. Рогов, Б. П. Сокур, Т.А. Колупаева. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 280 с.

35. Пащенко, А. Ю. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебно-методическое пособие / А. Ю. Пащенко, О. С. Красникова. - Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. - 85 с.

36. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт., 2019. – 656 с.

37. Правила вида спорта «Волейбол»: приказ Министерства спорта РФ от 29 марта 2022 г. № 261. - Саратов: Вузовское образование, 2022. - 109 с.

38. Родин, А.В. Эффективность методики индивидуальной тактической подготовки волейболистов на основе развития их психофизиологических способностей / А.В. Родин, М.В. Погорелый // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 5. - С. 70.

39. Рыцарев, В.В. Волейбол. Теория и практика: учебник / В.В. Рыцарев. -М.: Спорт, 2016. - 456 с.

40. Свиридов, В.Л. Волейбол. Энциклопедия. - М.: Спорт, 2016. - 592 с.

41. Сидоров, Д. Г. Организация и методика проведения круговой тренировки. Комплексы упражнений: учебно-методическое пособие / Д. Г.

Сидоров. - Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. - 63 с.

42. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник. - 10-е издание - Москва: Издательство «Спорт», 2022. - 624 с.

43. Тертычный, А. В. Волейбол для 12-13-летних: учебно-методическое пособие / А. В. Тертычный, В.Т. Тертычная. - Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2013. - 127с.

44. Тулаганов, Р.Х. Подвижные игры как средство и метод развития двигательных способностей мальчиков 7-10 лет к занятиям волейболом дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Р.Х. Тулаганов. - Москва, 1992. - 119 с.

45. Тулякова, О.В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков: учебное пособие / О. В. Тулякова. - Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020. - 140 с.

46. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» : приказ Министерства спорта РФ от 24 января 2022 г. № 41. - 2-е изд. - Саратов : Вузовское образование, 2022. - 29 с.

47. Фетисова, С. Л. Волейбол: учебное пособие / С.Л. Фетисова, А.М. Фокин, Ю.Я. Лобанов. - Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. - 96 с.

48. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.

49. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие. /В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М.: Спорт, 2016. - 352 с.

50. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - Москва : Издательство «Спорт», 2015. - 88 с.

51. Фурманов, А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе / А.Г. Фурманов. М., Физкультура и спорт, 1982. - 185 с.