

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
КАФЕДРА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН**

**ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ У  
ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ**

Студент группы 3.038.7.16

И.О.Фамилия: Д. П. Демидов

Руководитель

Доцент кафедры спортивных дисциплин И.В. Молдованова

# Методологический аппарат

**Целью** данного исследования – экспериментальное обоснование организации внеклассной работы начального периода подготовки на основе учета физической и специальной подготовленности.

**Объектом** исследования – внеклассная работа подготовки девочек 9-10 лет в волейболе на этапе начальной подготовки.

**Предмет** исследования – средства и методы внеклассной работы на этапе начальной подготовки по волейболу у девочек 9-10 лет.

# Методологический аппарат

1. Проанализировать научную и учебно-методическую литературу по исследуемой проблеме.

2. Разработать комплексы упражнений для развития общей и специальной физической подготовки во внеклассной работе по волейболу у девочек 9-10 лет.

3. Выявить динамику изменения физической подготовленности и функционального состояния волейболисток 9-10 лет.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что учет особенности построения внеклассной работы, функционального состояния, физической и специальной подготовки волейболисток поможет оптимизировать внеклассную работу по волейболу.

# ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе МБОУ Гимназия №1 города Карасука, Новосибирской области. Исследования проводились в экспериментальной группе, состоящей из 15 человек и контрольной группы из 15 человек. Группы: однополые. Общее количество участвующих в исследовании 30 человек. Группа начальной подготовки. Первого года обучения. Пол: женский. Средний возраст занимающихся – 9-10 лет.

Исследование проводилось в течение 2019 года в период с января по декабрь 2019 года в несколько этапов. Исследование проходило в течение 11 месяцев.

# Этапы исследования

1.этап (январь 2019 г.) - теоретический анализ;

2.этап (февраль 2019 г.) - тестирование исходного функционального состояния и специальной физической подготовленности девочек 9-10 лет;

3.этап (февраль 2019г. – октябрь 2019г.) - посвящен проведению внеклассной работы в группах и повторное тестирование;

4.этап (ноябрь 2019г.) – тестирование и анализ полученных результатов.

# Комплексы специальных упражнений

## Упражнения для развития специальной силы

### 1. Упражнения для развития силы мышц кистей:

- а) вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (0,5-1 кг) в руках;
- б) броски набивных мячей (1-1,5 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти);
- в) передачи сверху двумя руками набивных мячей (1-1,5 кг);
- г) вращение руками палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз;

### 2. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса:

- а) броски набивных мячей (1-1,5 кг) одной, двумя руками из различных исходных положений, броски мяча на скорость;
- б) перемещения в упоре лежа вокруг ног, перемещения с поддержкой ног партнером;
- в) имитация нападающего удара с резиновым амортизатором;

### 3. Упражнения для развития силы мышц туловища: а) вращательные движения туловища с отягощением;

- б) поднятие туловища и ног одновременно из положения лежа на спине (руки за головой);
- в) поднятие туловища из положения лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги закреплены).

# Комплексы специальных упражнений

## Упражнения для развития прыгучести

1. Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе.
2. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте.
3. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку.
4. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом.
5. Серия прыжков на мягкой опоре.
6. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара, блокирования.
7. Приседания с отягощениями.
8. Полуприседы и быстрые вставания со штангой (вес не более 50% от максимального).
9. Приседания с партнером на плечах.
10. Прыжки с одной ноги на другую с грузом на плечах.
11. Напрыгивание на предметы различной высоты с различной высоты.
12. Выпрыгивание из полного приседа с гирей в руках, стоя на скамейках.

## Упражнения для развития специальной быстроты

1. В средней стойке (динамической) на сигнал тренера (сигнал «волейбольный мяч»): мяч ударяется об пол – имитация приема мяча с падением; мяч подброшен вверх – имитация блокирования; передача мяча над собой – перемещение назад на 3-4 шага; замах для нападающего удара - перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приема мяча снизу двумя руками.
2. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.
3. Рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному или звуковому сигналу.
4. Бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными) с резкими остановками.
5. Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча поточным способом).

# Оценка функционального состояния девочек 9-10 лет

- измерение длины тела;
- массы тела;
- частоты сердечных сокращений в покое и после стандартной нагрузки.

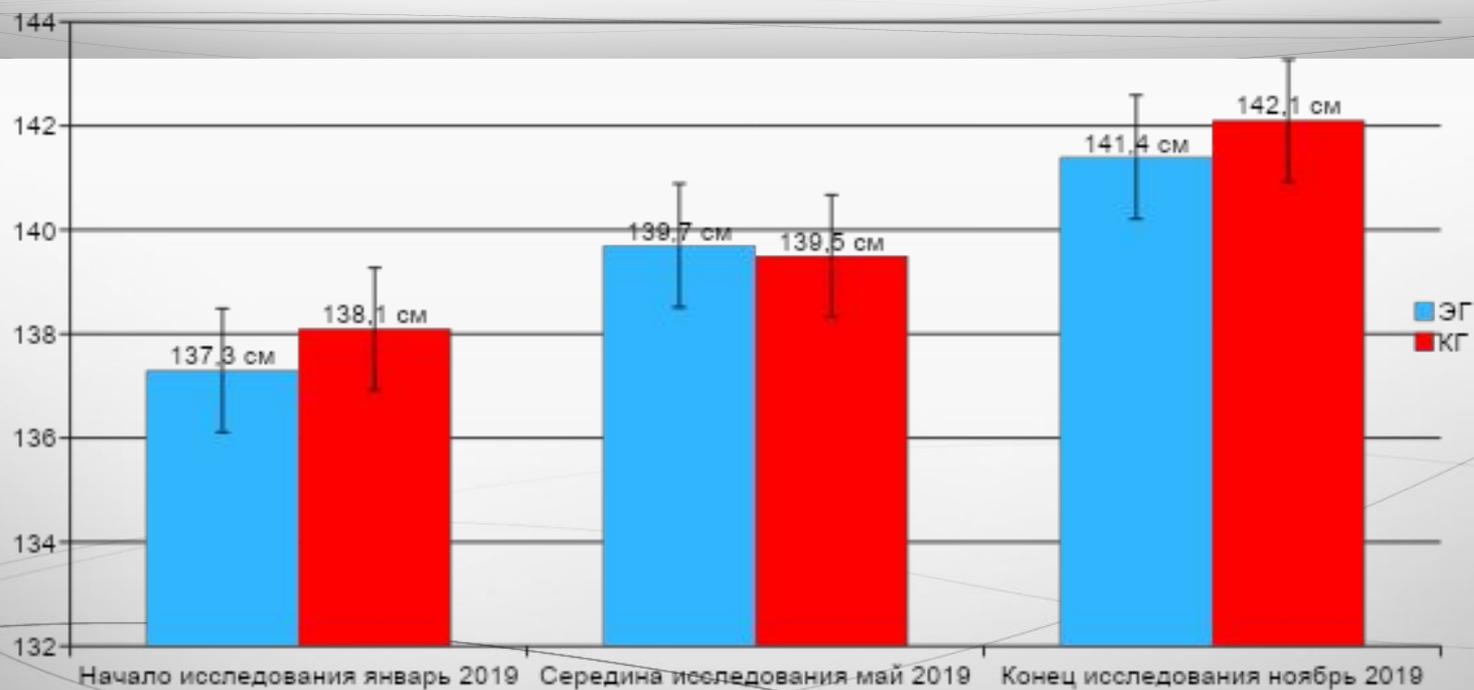
Для измерения частоты сердечных сокращений после стандартной работы использовалась одномоментная проба Летунова.

## Тесты для оценки уровня физической и специальной подготовленности девочек 9-10 лет

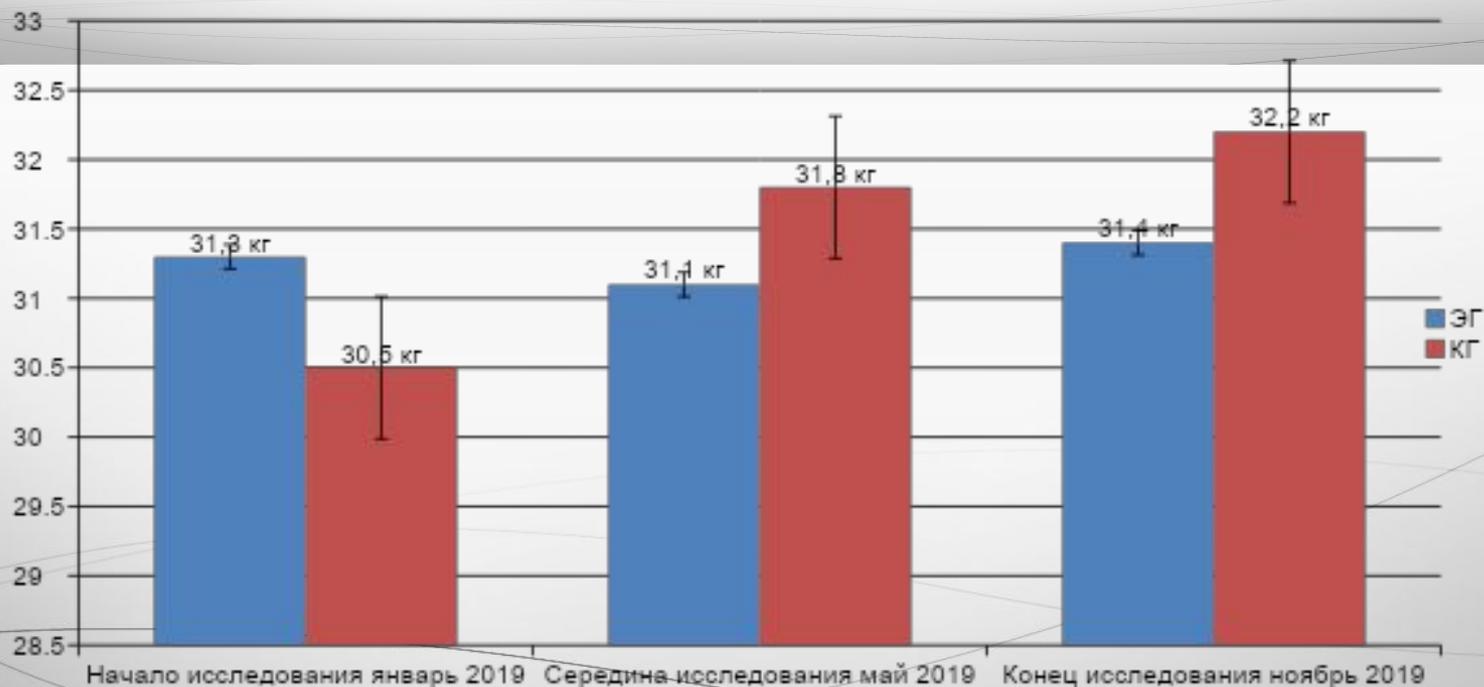
В нашем исследовании для оценки уровня физической и специальной подготовленности волейболисток использовались следующие тесты:

1. прыжок в высоту с места по В.М. Абалакову;
2. бросок набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из положения стоя;
3. челночный бег 3\*10 метров.

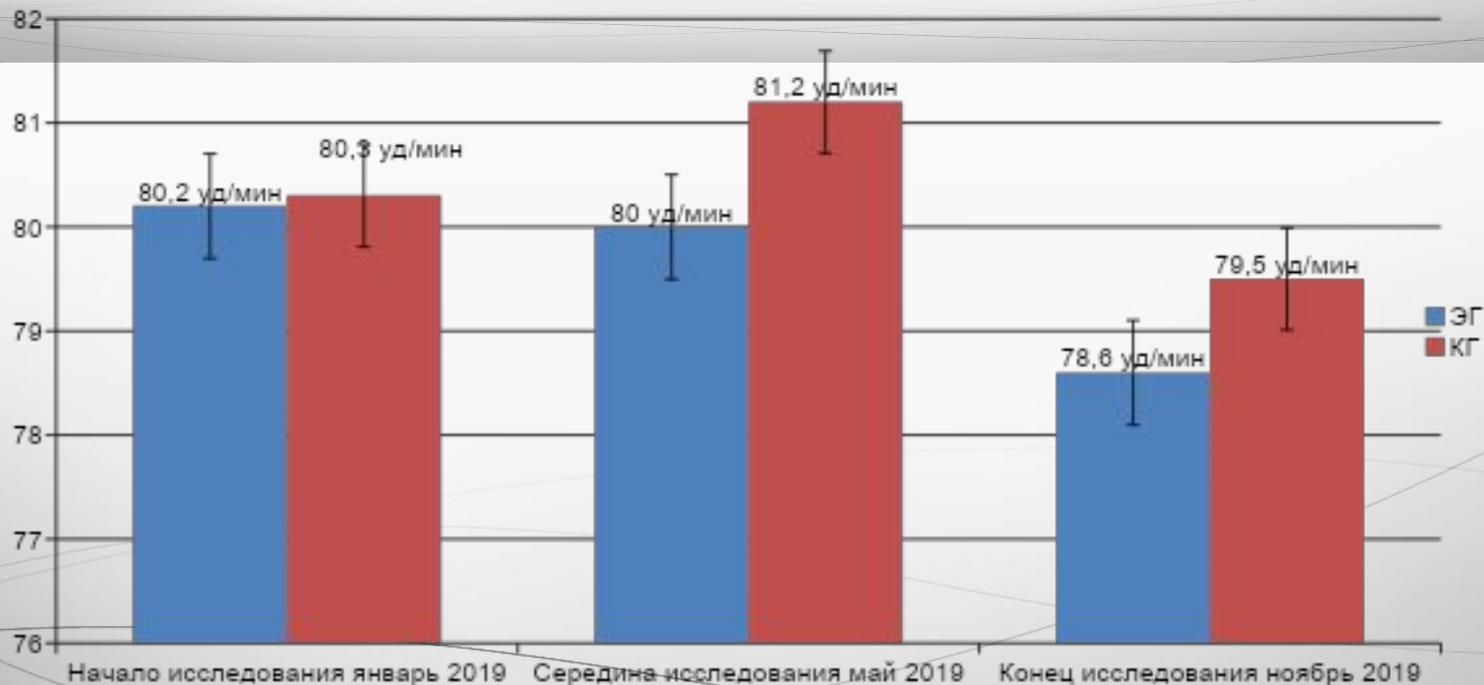
# Динамика изменения роста у девочек 9-10 лет в ЭГ и КГ



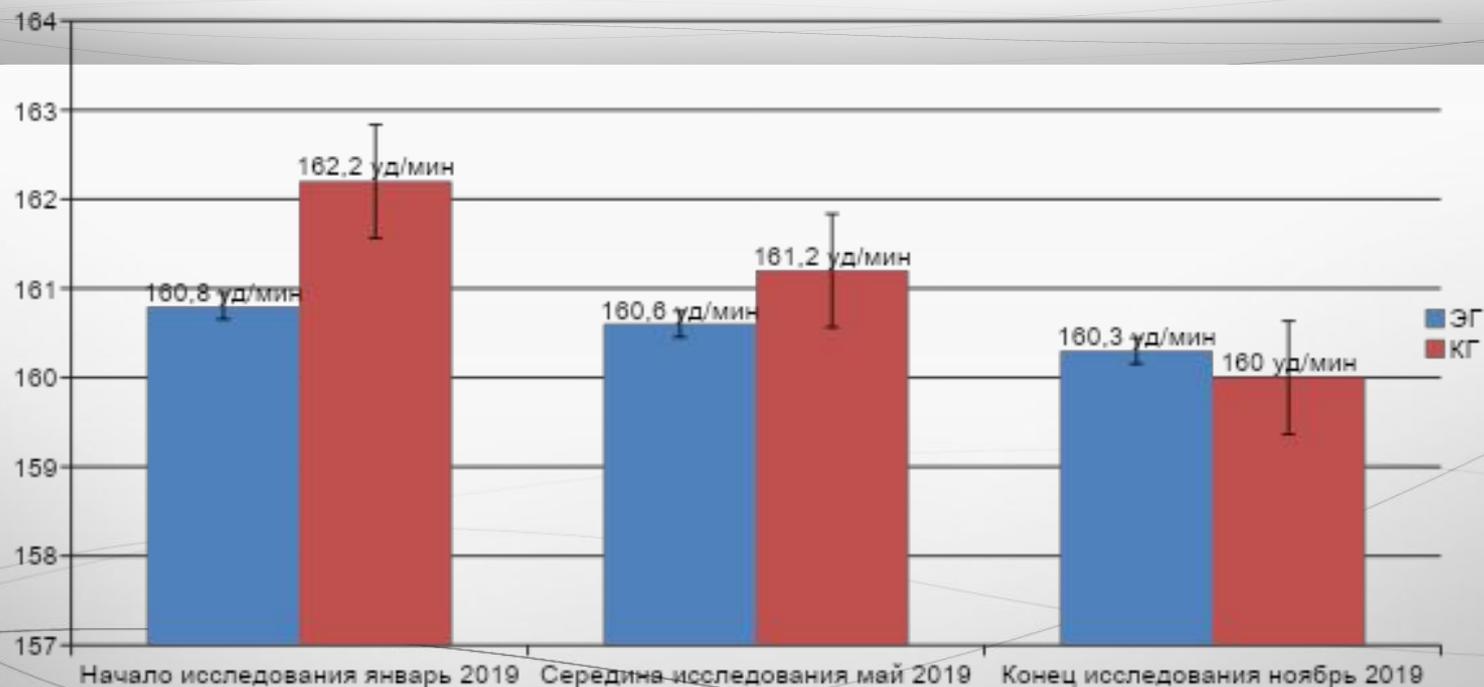
# Динамика изменения массы тела у девочек 9-10 лет в ЭГ и КГ



# Динамика изменения частоты сердечных сокращений в покое у девочек 9-10 лет



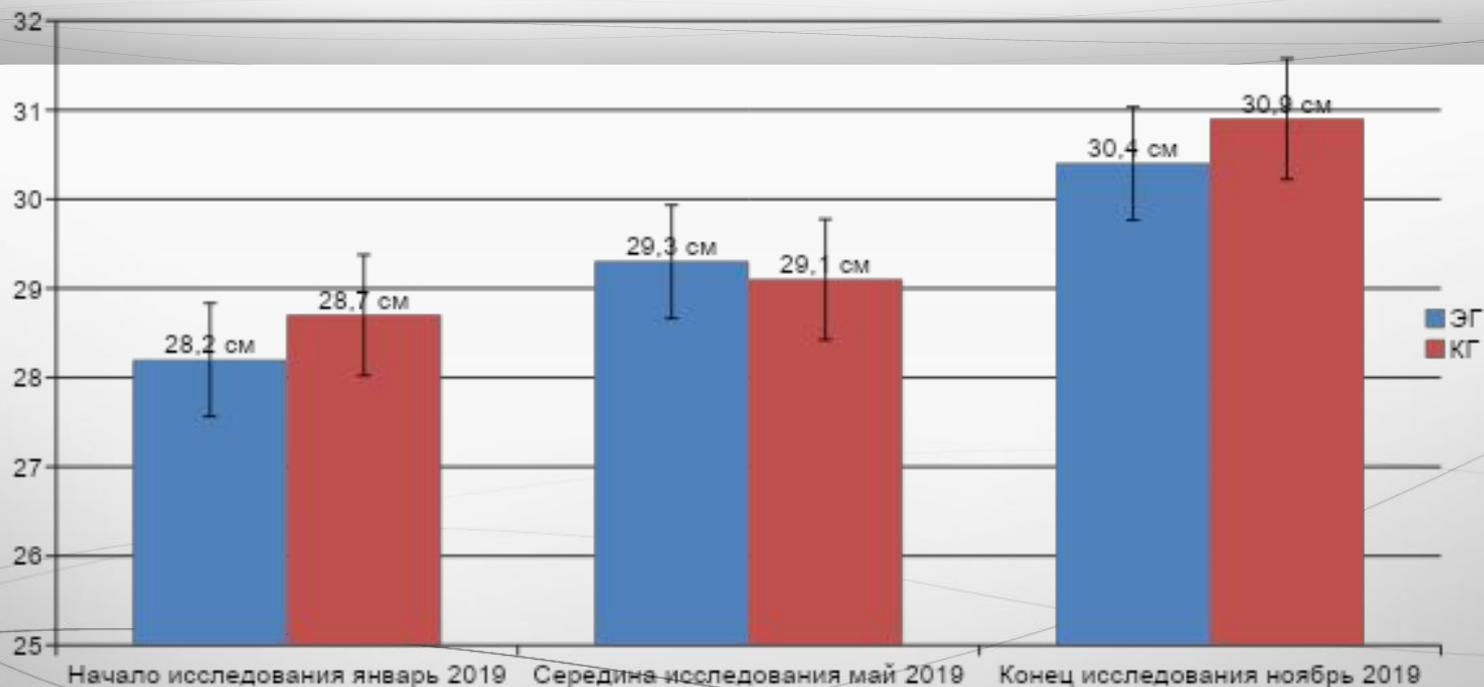
# Динамика изменения частоты сердечных сокращений у девочек 9-10 лет после стандартной работы



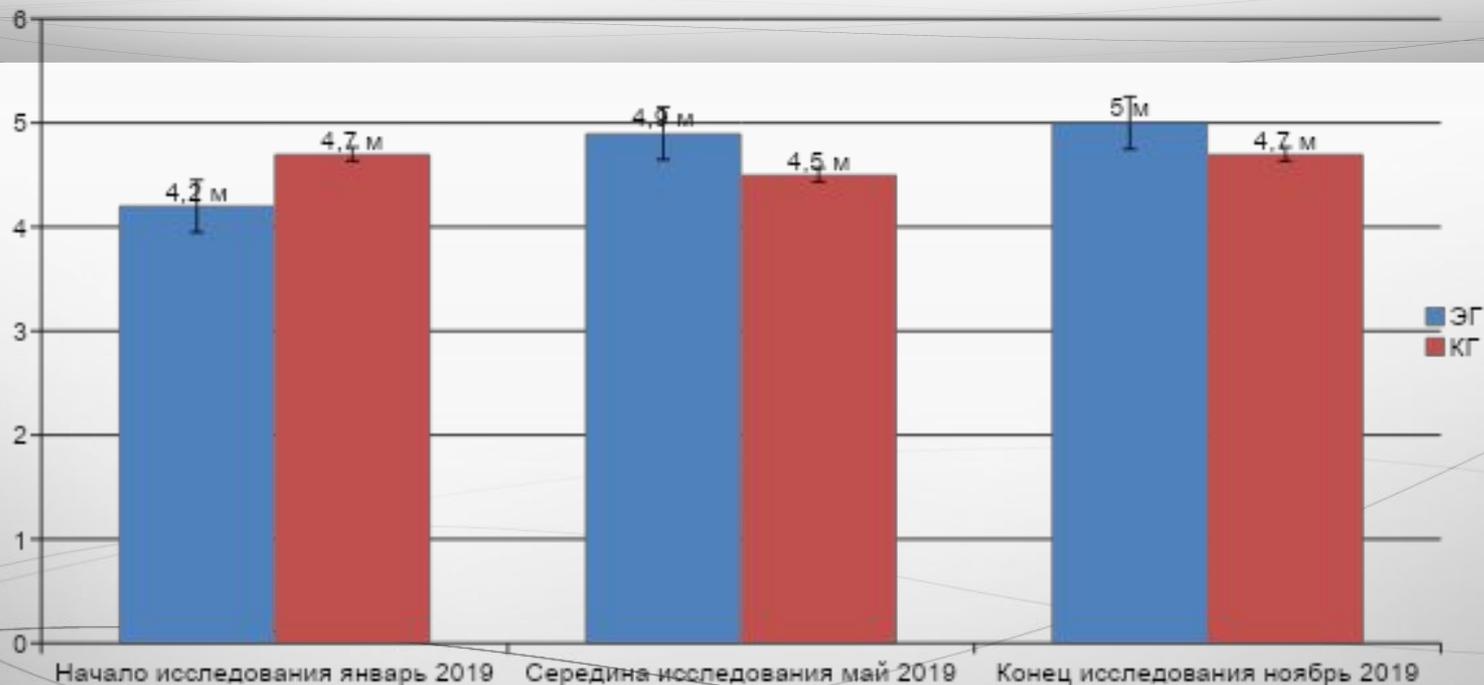
## Динамика изменения показателей физической подготовленности девочек 9-10 лет ЭГ и КГ.

№	Месяц	Январь		Май		Ноябрь	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	Прыжок в высоту с места по В.М. Абалакову	28,2±4,3	28,7±3,9	29,3±4,2	29,1±4,7	30,4±5,1	30,9±5,3
2	Бросок набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из положения стоя	4,2±1,1	4,7±0,3	4,9±0,4	4,5±1,2	5,0±0,4	4,7±1,4
3	Челночный бег 3*10 метров	9,1±0,2	8,9±0,1	8,6±0,3	8,8±0,2	8,1±0,3	8,3±0,2

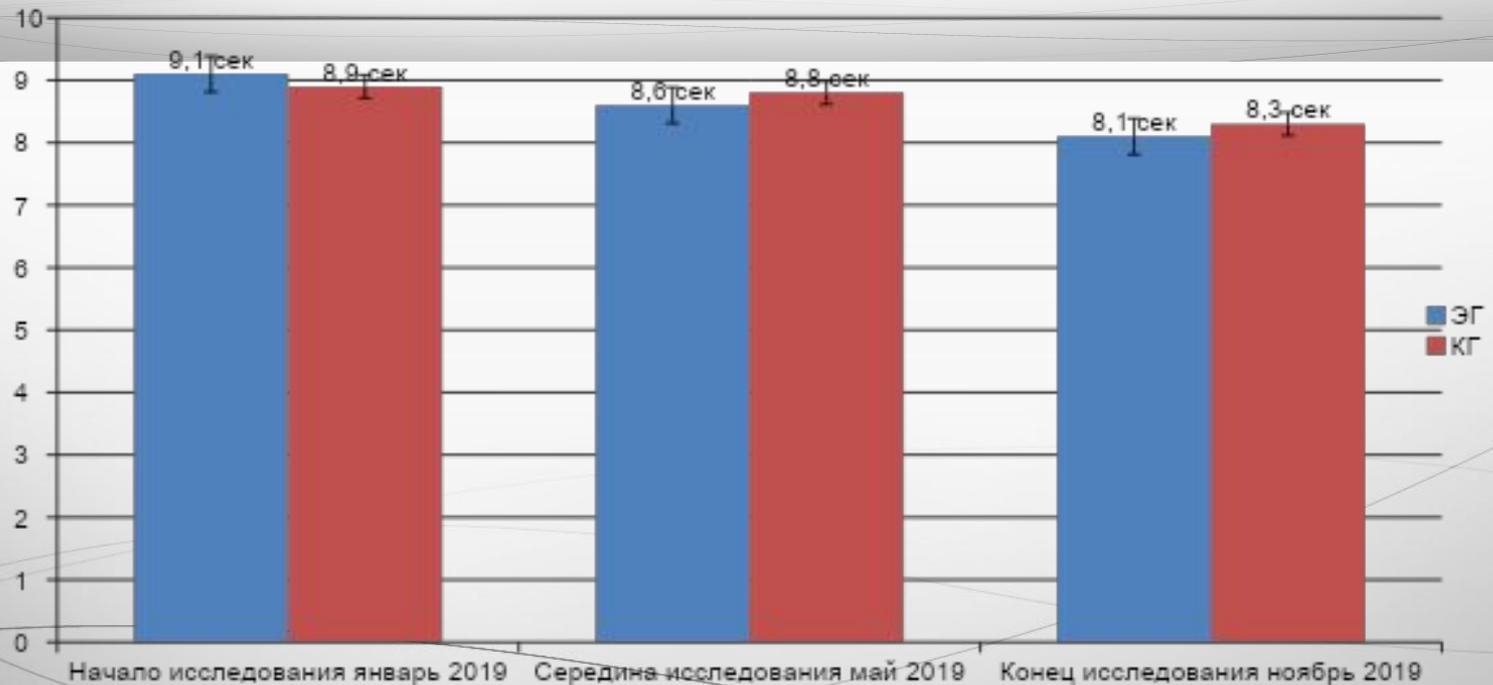
# Сравнительная диаграмма динамики показателей прыжков в высоту с места по В.М. Абалакову в ЭГ и КГ на начало, середину и конец эксперимента.



# Сравнительная диаграмма динамики показателей метания набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы в ЭГ и КГ на начало, середину и конец эксперимента.



# Сравнительная диаграмма динамики показателей челночного бега 3\*10 метров в ЭГ и КГ на начало, середину и конец эксперимента.



# Заключение

1. Изучив и проанализировав специальную методическую и научную литературу, анализ материалов исследований по подбору комплексов специальных упражнений, свидетельствует о том, что использование правильно подобранных упражнений, учитывая особенности внеклассной работы, можно достичь высоких результатов.

2. Разработаны комплексы упражнений для развития общей и специальной физической подготовки во внеклассной работе по волейболу у девочек 9-10 лет.

3. По 3 тестам, направленных на физическую подготовку девочек 9-10 лет была выявлена следующая динамика. ЭГ занимающаяся волейболом, показала положительные результаты. Это позволяет утверждать, что подобранные упражнения, направленная на повышение результативности специальной и физической подготовки, с учетом сторон, структуры внеклассной работы, а также и физиологических особенностей, является актуальной. Таким образом, цель нашего исследования – разработка комплексных упражнений для волейболисток 9-10 летнего возраста и экспериментальное обоснование организации внеклассной работы начального периода подготовки на основе учета физической и специальной подготовленности, достигнута.



**Спасибо за внимание**

