



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное учреждение**  
**Профессиональная образовательная организация**  
**«Приморское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»**

**Развитие специальных физических качеств волейболистов 13-14**  
**лет посредством интервальной тренировки**

**Выполнил: студент III/ 9 гр**  
**Левченко Н.Д**  
**Руководитель: к.п.н., доцент**  
**Москальцова Н.А.**

**Владивосток 2023**

**Актуальность** данной темы в том, что, только решая специфические задачи обучения игре волейбол, применяя специальные средства и методы обучения с учётом возрастных особенностей обучающихся будут улучшаться физические качества.



**Цель:** развития физических качеств средствами волейбола на уроках физической культуры детей 13-14 лет.

**Объект:** учебно-тренировочные занятия с детьми среднего школьного возраста.

**Предмет:** развитие физических качеств средствами волейбола.



## Задачи

Характеризовать научно-методическую литературу

1. Характеризовать научно-методическую литературу по данной теме.

Рассмотреть общие задачи, средства и методы

2. Рассмотреть общие задачи, средства и методы обучения игре в волейбол.

Изучить содержание учебных программ по волейболу общеобразовательной школы.

4. Провести эксперимент с учащимися 8 классов.

Провести эксперимент с учащимися 8 классов.

5. Проанализировать динамику изменения результатов физических качеств у учащихся 8 классов после специальных занятий.

специальных занятий.

## Гипотеза:

предполагается если на учебно-тренировочных с детьми среднего школьного возраста применять специфические средства и методы обучения игры в волейбол, то можно добиться повышения уровня физических качеств.

## Методы исследования

- анализ состояния проблемы по данным научно-методической литературы;
- обобщение передового опыта физического воспитания детей 13-14 лет;
- наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- метод математической обработки данных исследования.



**Волейбол** (volley – «удар с лету» и ball – «мяч») - вид спорта, командная спортивная игра.



## Специфические задачи обучения волейболу:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, воспитание правильной осанки занимающихся.
2. Обучение детей среднего школьного возраста жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Развитие основных двигательных качеств.
4. Развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол.
5. Обучение техническим приёмам волейбола.
6. Воспитание гибких тактических умений.
7. Формирование специальных знаний.
8. Воспитание моральных и волевых качеств.



# Методы исследований

Метод анализа научно-методической литературы.

Метод наблюдения.

Метод тестирования.

Метод математической статистики.

Метод анализа и сравнения



Наше исследование проводилось в четыре этапа:

**1 этап** - подбор и анализ научно - методической литературы;

**2 этап** - подбор методов исследования;

**3 этап** - проведение исследования;

**4 этап** - результаты исследования, выводы



## Подготовительные прыжковые упражнения

Подскоки вверх на месте на обеих ногах: ноги врозь, одна — вперед, другая — назад, руки на поясе, с поворотом на  $90^\circ$  за один прыжок.

Подскоки на месте:

- с поворотами вправо-влево:

- ноги скрестно;

- 20 раз (повторить 2—3 раза с перерывом);

- с хлопками перед собой, над головой: ставить руки в стороны, на пояс, к плечам. Прыжок вверх на двух ногах:

- с 3—4 шагов;



Подъем на носки и приземление на всю ступню:

— то же с махом руками вперед вверх;

— из полуприседа, руки опущены и немного отведены назад: выпрямить их, поднимаясь на носки и взмахивая руками вперед вверх.

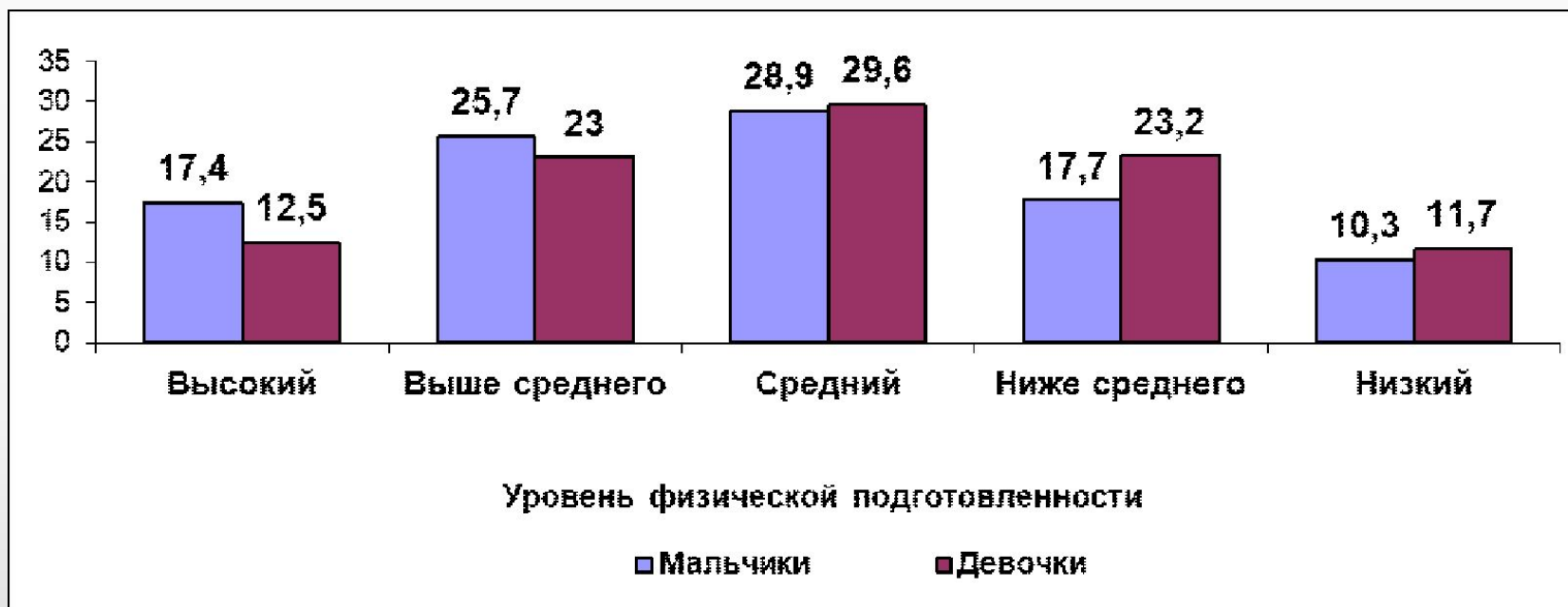
Последовательные прыжки через 2—3 веревочки,

лежащие параллельно на расстоянии 30 см друг от друга, или из обруча в обруч с плоским ободом (3—4 обруча).

Прыжки в длину с места через «ручеек» (шириной 50—70 см) толчком обеих ног с приземлением на мягкую опору (коврик).



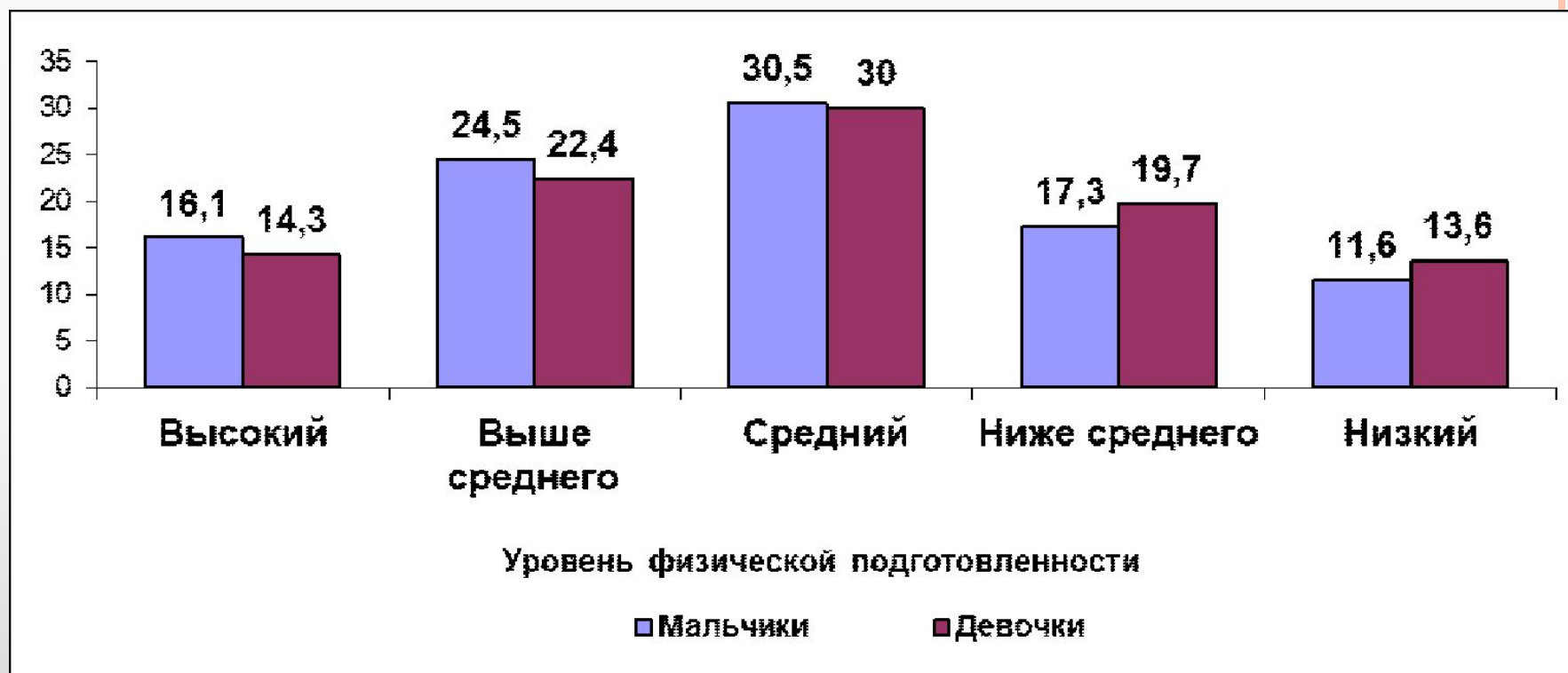
## Результаты тестирования учащихся «Бег на 30 м, сек.», % на начало и конец эксперимента



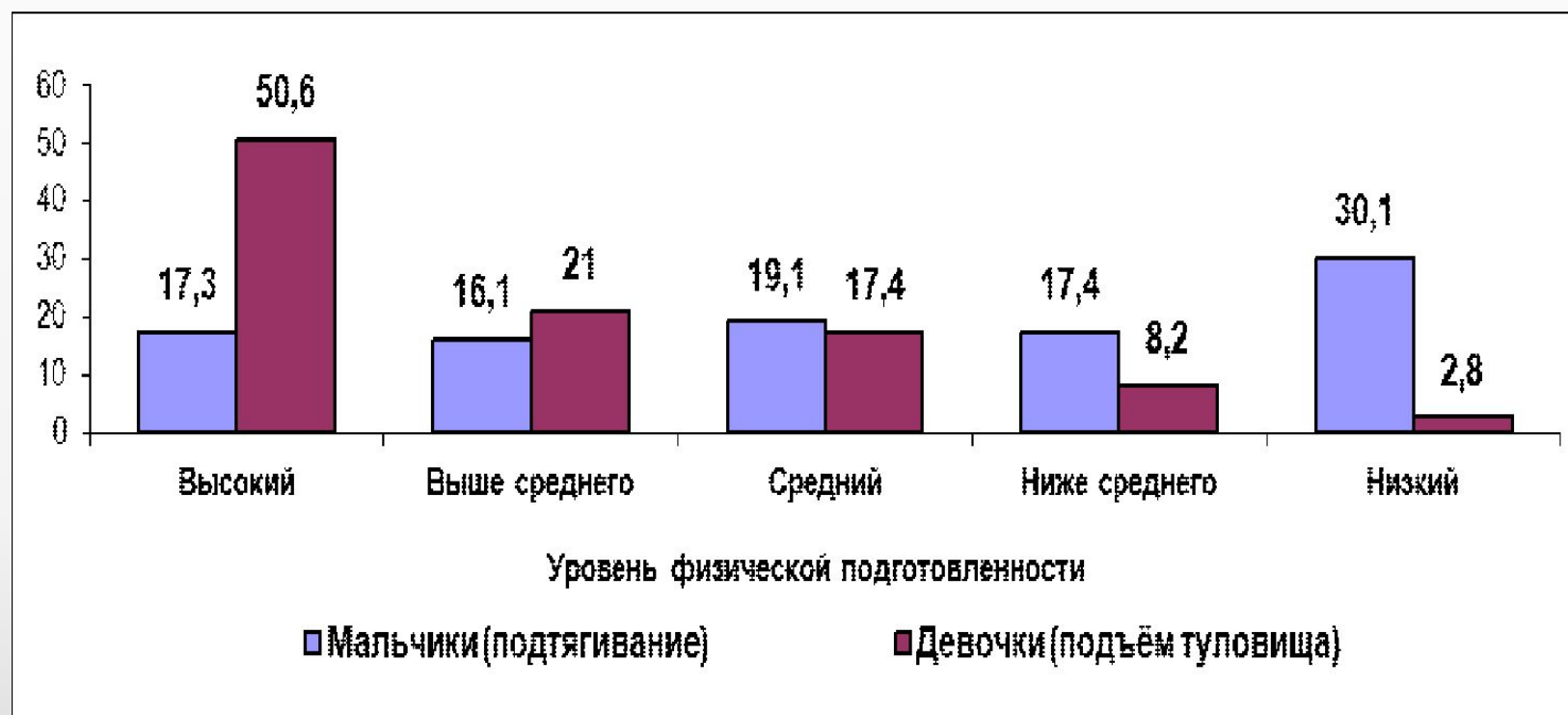
# Результаты тестирования учащихся «Бег на 1000 м, мин. и сек.»

%

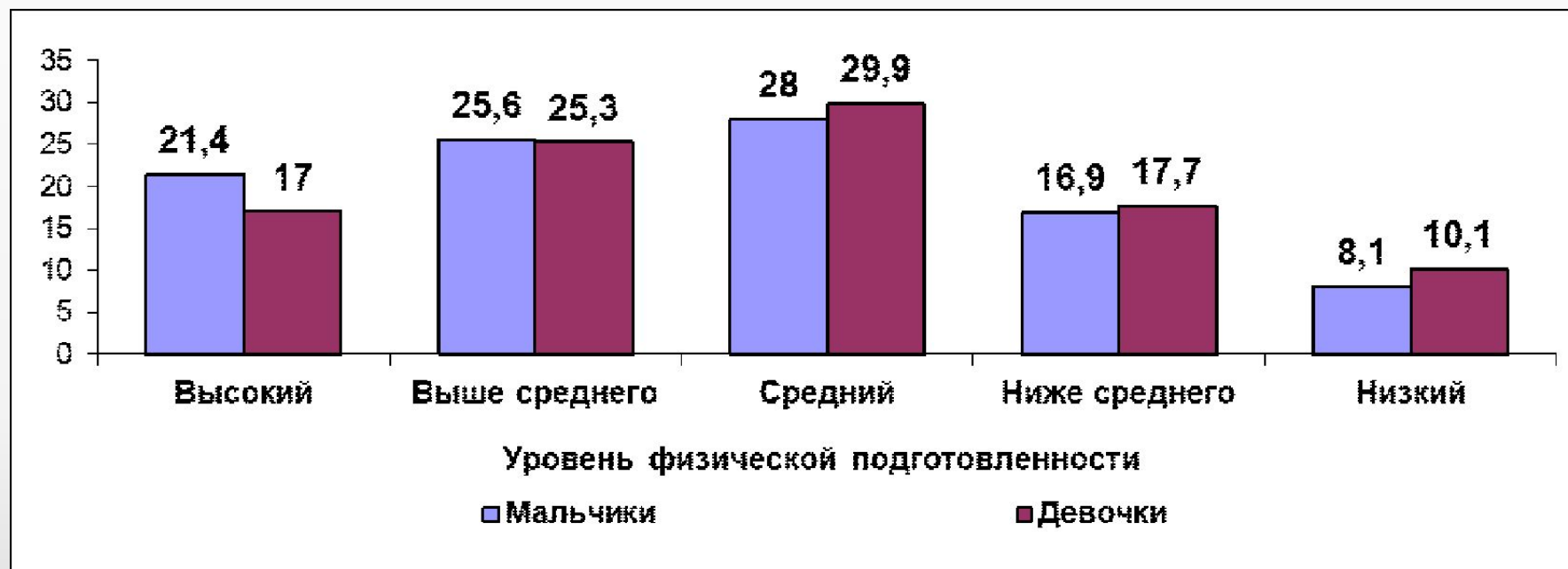
начало и конец эксперимента



# **Результаты тестирования учащихся «Подтягивание, раз» (мальчики), «Подъем туловища за 30 сек., раз» (девочки), % начало и конец эксперимента**



## Результаты тестирования учащихся «Прыжки в длину с места», % начало и конец эксперимента







**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное учреждение**  
**Профессиональная образовательная организация**  
**«Приморское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»**

**Развитие специальных физических качеств волейболистов 13-14**  
**лет посредством интервальной тренировки**

**Выполнил: студент III/ 9 гр**  
**Левченко Н.Д**  
**Руководитель: к.п.н., доцент**  
**Москальцова Н.А.**

**Владивосток 2023**