

# ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Автор проекта: Беляков С.Г.,  
учитель физической культуры МАОУ  
СОШ № 36 г.Тамбов



# Актуальность проблемы:

1. Высокий уровень развития современного волейбола делает его одним из эффективных средств всестороннего физического развития.
2. Занятие волейболом – эффективное средство укрепления здоровья.
3. Занятие волейболом – фактор успешной учёбы и социализации личности.
4. Достижение высоких результатов при решении специфических задач обучения игре в волейбол с учётом возрастных особенностей.



# Анализ опыта

Физическая подготовка – один из видов подготовки, направленный на развитие организма волейболиста, совершенствование двигательных качеств и способностей, создание прочной базы для игровой деятельности. Формирование силы, быстроты, гибкости, прыгучести необходимо каждому волейболисту от начинающего до мастера высшего класса.



Volleyball

# Цель:

Определение путей повышения уровня физической подготовленности юных волейболистов.

# Гипотеза

Если на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности применять специфические средства и методы подготовки и использовать новые формы выявления уровня физической подготовки юных волейболистов можно добиться больших результатов.



Volleyball

# Задачи

- Выявить современные взгляды на физическую подготовленность юных волейболистов.
- Провести тестирование физической подготовленности занимающихся.
- Определить динамику физической подготовленности юных волейболистов.
- Повысить заинтересованность обучающихся в занятии волейболом.
- Развивать специальные физические качества для игры в волейбол.
- Укреплять здоровье и повышать ОФП.
- Воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.
- Обеспечивать оптимальный возрастной уровень работоспособности физических качеств.

# Участники проекта

- Руководитель: Беляков С.Г., учитель физической культуры
- Рабочая группа: учитель физической культуры, учащиеся 5-9 классов
- Благополучатели: участники образовательного процесса



# Сроки реализации проекта

- 1 этап подготовительный: сентябрь
- 2 этап основной: с октября по апрель
- 3 этап заключительный: май

# Ожидаемые результаты

- Повышение уровня физической подготовленности юных волейболистов;
- Положительная динамика физической подготовленности юных волейболистов;
- Повышение интереса к занятиям волейболом;
- Развитие коммуникативных компетенций учащихся;
- Организация самостоятельных занятий с применением специальных упражнений;
- Укрепление здоровья обучающихся;
- Овладение методами тренировки.

# Подготовительный этап

- Изучение теории и практики по теме «Физическая подготовка волейболистов», анализ и подбор литературы (см. ниже в списке литературы)
- Создание рабочей группы
- Разработка плана реализации педагогического проекта
- Подготовка методической базы (методы исследования, тестовые упражнения)
- Разработка критериев эффективности проекта, показателей уровня физической подготовки учащихся
- Первоначальное тестирование уровня физической подготовки юных волейболистов

# Методы исследования

- Анализ научно-методической литературы
- Метод наблюдения
- Метод тестирования
- Педагогический эксперимент
- Метод математической статистики
- Метод анализа и сравнения



Volleyball

# Критерии эффективности

- Изменение в расстановке приоритетов среди детей и взрослых
- Сохранение стабильности состояния здоровья детей
- Снижение заболеваемости
- Уменьшение количества пропусков уроков обучающихся по болезни
- Увеличение количества родителей, занявших активную позицию по отношению к школе.
- Повышение качества образования

# Основной этап

## План работы

1. Анализ программного материала, составление своей программы, направленной на развитие физической подготовленности учащихся
2. Выполнение упражнений, направленных на повышение ОФП и СФП



Volleyball



Игровые  
технологии

Используемые  
технологии

Групповые,  
фронтальные,  
индивидуальные  
технологии

Технология  
«Педагогика  
сотрудничества»

ИКТ

# Основной этап

Упражнения на развитие ОФП	Методы тренировки
<u>Упражнения для развития силы</u>	
1) Упражнения с отягощением	1. «До отказа»
2) Упражнения в преодолении собственного веса	2. Метод больших усилий
3) Упражнение с партнёром	3. Повторный метод
4) Упражнения волейбольного характера с отягощением	4. Метод круговой тренировки
<u>Упражнения для развития быстроты</u>	
1) Бег на короткие дистанции	1. Игровой, соревновательный
2) Игры с элементами бега	2. Переменный
<u>Упражнения для развития выносливости</u>	3. Повторный
1) Кроссовый бег	1. Равномерный
2) Езда на велосипеде	2. Повторно-переменный
3) Лыжные гонки	3. Круговой
4) Спортивные игры	4. Соревновательный
<u>Упражнения для развития ловкости</u>	
1) Спортивные, подвижные игры	1. Равномерный
2) Упражнения на гимнастических снарядах	2. Повторно-переменный
3) Акробатика	3. Круговой
4) Барьерный бег	
<u>Упражнения для развития гибкости</u>	
1) Упражнения с малым отягощением, с партнёром	
2) Упражнения на гимнастических снарядах	
3) ОРУ, характерные для волейбола	

Упражнения на развитие СФП	Методы тренировки
<u>Упражнения для развития прыгучести</u>	
1) Упражнения с отягощением	1. Повторный
2) Прыжковые упражнения с отягощением и без них	2. Интервальный
3) Упражнения по технике игры	
<u>Упражнения для развития специальной быстроты</u>	
1) Спринтерские ускорения	
2) Имитационные и основные упражнения волейболиста	3. Соревновательный
3) Метание, прыжки	4. Переменный
<u>Упражнения для развития специальной выносливости</u>	5. Повторный
1) Упражнения «ударного» или «прыжкового характера» с отягощениями	6. Равномерный
2) Упражнения по технике игры	7. Повторно-переменный
<u>Упражнения для развития специальной ловкости</u>	8. Круговой
1) Упражнения игрового характера	9. Соревновательный
<u>Упражнения для развития специальной гибкости</u>	10. Равномерный
1) Упражнения на растягивание	11. Повторно-переменный
2) Упражнения с партнёром	12. Круговой

# Заключительный этап

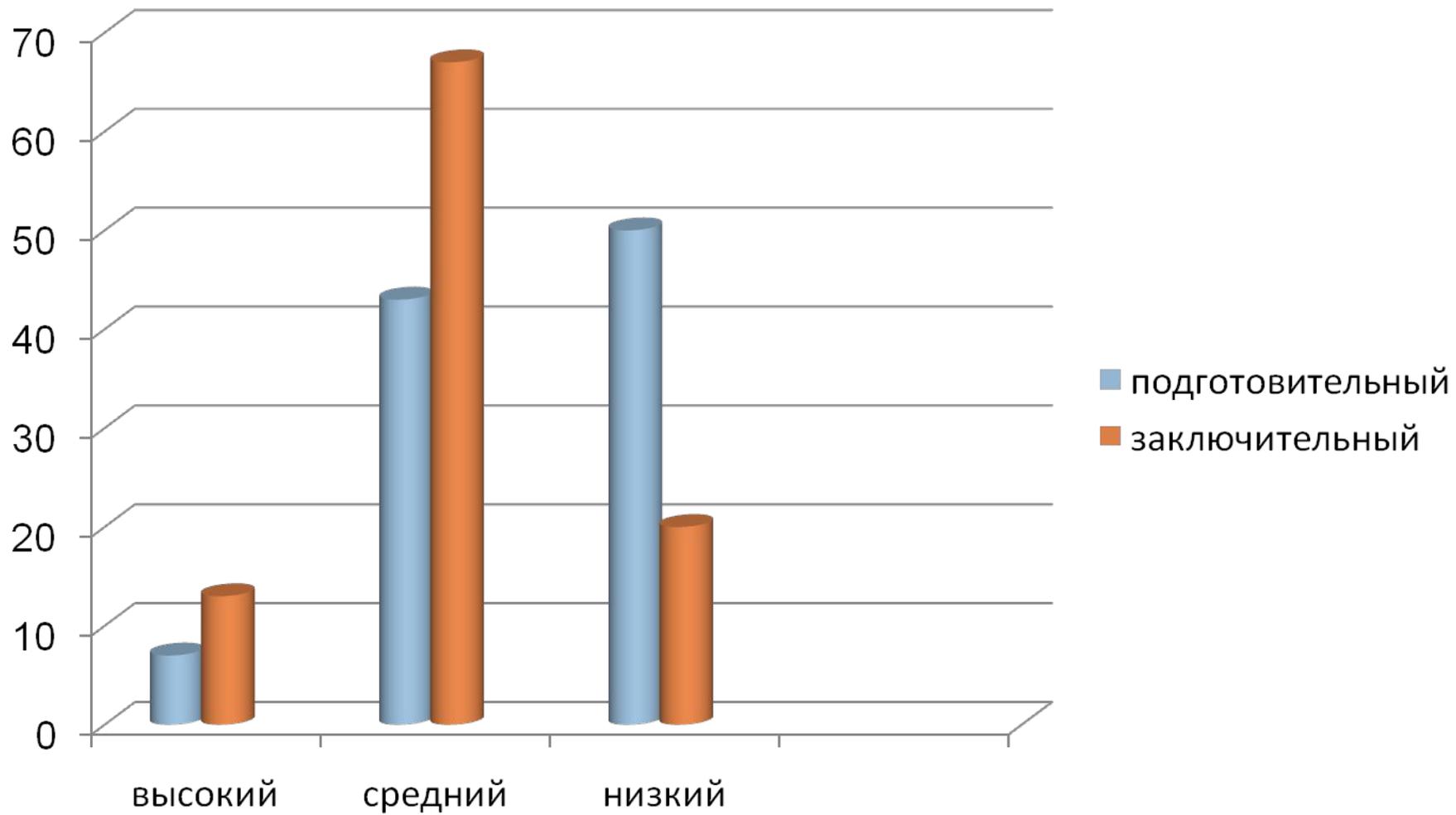
## Итоговое тестирование:

- Прыжок в длину с места
- Прыжок вверх с разбега, отталкиваясь двумя ногами
- Челночный бег 3×10м
- Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами
- Бег 30м

# Уровень физической подготовленности учащихся, %

Из таблицы видно, что в результате выполнения упражнений, направленных на развитие ОФП и СФП, процент обучающихся, повысивших высоких уровень физической подготовленности, составляет 6%, средний уровень – 27%

	высокий	средний	низкий
Подготовительный этап	7	40	53
Заключительный этап	13	67	20



# Выводы

- Проведённое исследование показало положительную динамику физической подготовленности обучающихся в течение учебного года, повысился общий уровень физической подготовки детей и интерес к игре в волейбол
- Данный проект позволяет оптимизировать процесс формирования физической подготовленности у обучающихся при обучении игре в волейбол на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности и в целом формирование культуры здорового образа жизни эффективным

# Распространение опыта

Педагогический проект может быть распространён на разных уровнях :

- Локальном(в рамках методических мероприятий)
- Муниципальном ( в рамках районных мероприятий)
- Региональном ( в рамках конкурса, семинаров)
- Федеральном ( в сети интернет)



Volleyball

# Востребованность проекта

Данный проект может быть реализован на уроках физической культуры, в рамках дополнительного образования - секции «Волейбол: здоровье и спорт»



# Используемые источники

- Барбара Л.В., Фергюсон Б.Ж. Волейбол.-М.:ООО «Издательство АСТ», 2004
- Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании. ФиС, 2000
- Железняк Ю.Д., Кунявский В.А. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре.-М.: Terra-Спорт, 2005
- Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры.-М.: «Академия», 2004
- Ивойлов А.В. Волейбол для всех.-М.: Физкультура и спорт, 2005
- Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. ФиС, 2001
- Ковалёв В.Д., Голомазов В.А. Спортивные игры – М.: Просвещение, 2001
- Осколкова В.А., Сунгуров М.С. Волейбол. Учебное пособие для начинающих, ФиС, 2005
- Подготовка юных волейболистов. Учебное пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией Железняка Ю.Д. ФиС, 2006
- Сапин Н.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. – М.: «Академия», 2000
- Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. –М.: Физкультура и спорт, 2001
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: «Академия», 2000
- Чехова О.С. Уроки волейбола. –М.: Физкультура и спорт, 2005