

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ
(НА ПРИМЕРЕ ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ)**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
очной формы обучения, группы 02011503
Акберовой Татьяны Алексеевны

Научный руководитель
доцент Жилина Л.В.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	6
1.1. Педагогическая классификация подвижных игр.....	6
1.2. Методика проведения подвижных игр.....	7
1.3. Развитие физических качеств у юных волейболистов с помощью подвижных игр.....	23
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	24
2.1. Методы исследования.....	24
2.2. Организация исследования.....	27
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	30
3.1. Методика развития физических качеств с использованием подвижных игр и игровых заданий у юных волейболистов.....	30
3.2. Динамика показателей результатов по физической подготовленности у юных волейболистов в процессе эксперимента.....	35
ВЫВОДЫ.....	38
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	39
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	40
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	43

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Деятельность волейболистов основана на разнообразной двигательной активности (бег, прыжки, элементы акробатики, удары) и требует от человека разностороннего развития двигательных способностей: скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости (Айрапетьянц Л.Р., 1981; Бриль М.С., 1980; Железняк Ю.Д., 1988 и др.).

Особенностью подготовки в волейболе является длительность освоения технического арсенала, которая вызвана высокой сложностью технических элементов игры. Школьники не подготовлены физически к выполнению технических элементов игры. (Фурманов А.Г., 1986). Поэтому важно формировать специальные способности к волейболу не упражнениями самого вида спорта, а доступными подвижными играми, игровыми заданиями, содержание которых позволяет оказывать целенаправленное воздействие на развитие специальных, прежде всего, координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота и точность реакции и перестроения двигательных действий.

Подвижные игры в подготовке юных волейболистов находят все большее применение (Клещев Ю.Н., 2001). Это вызвано тем, что новички не могут быстро овладеть упражнениями, направленными на развитие физических качеств. Да и сама игра в волейбол для них на первых порах сложна. В результате интерес к занятиям у юных спортсменов снижается. Здесь и оказывают неоценимую пользу подвижные игры, направленные на развитие физических качеств и совершенствование элементов техники. Они повышают интерес к тренировкам. (Фурманов А.Г., 2007). Поэтому важно формировать специальные способности к волейболу не упражнениями самого вида спорта, а доступными подвижными играми, игровыми заданиями, содержание которых позволяет оказывать целенаправленное воздействие на развитие специальных физических качеств. Наиболее эффективна игровая форма занятий. Одним из основных средств развития

физических качеств и обучения основным техническим приёмам в волейболе являются подвижные игры. [33]

Цель данной работы состоит в определении средств и методов развития физических качеств и оценке эффективности их применения в тренировочном процессе волейболистов 10-12 лет.

Объект исследования – процесс физической подготовки юных волейболистов в школьной секции.

Предмет исследования - методика развития физических качеств юных волейболистов с использованием подвижных игр и игровых заданий.

Гипотеза исследования - предполагалось, что использование подвижных игр и игровых заданий в тренировочном процессе будет способствовать интенсивному развитию двигательных способностей, необходимых для обучения техническим приемам игры в волейбол.

В ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Проанализировать и изучить в научно-методической литературе проблему исследования.

2. Разработать и обосновать методику развития физических качеств юных волейболистов.

3. Изучить эффективность предложенной методики в процессе педагогического эксперимента.

4. Разработать практические рекомендации по использованию подвижных игр для развития физических качеств, необходимых для обучения техническим приемам игры.

Для решения поставленных в работе задач нами применялись следующие **методы исследования**: теоретический анализ и обобщение литературных источников по исследуемой проблеме; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Практическая значимость. Результаты педагогического эксперимента могут быть использованы в тренировочном процессе тренерами ДЮСШ, а также тренерами общеобразовательных школ в школьной секции волейбола.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Педагогическая классификация подвижных игр

«Одна из первых классификаций подвижных игр была опубликована П.Ф. Лесгафтом. Он разделил все игры на две группы:

1. Простые игры, в которых каждый преследует свои цели без отношения к другим играющим;

2. Игры с партнерами, в которых каждый член партии (или стороны) своими действиями стремится поддержать интересы целой группы лиц, т.е. своей партии».[1, с.9]

Так же на два вида предлагает делить игры Ю.И. Портных:

1. Самостоятельные – характеризуются абсолютной свободой в выборе содержания и характера игровой деятельности;

2. Дидактические – характеризуются регламентированным поведением и выполнением действий, имеющих воспитательно-образовательную задачу.

«Распределение подвижных игр на группы по определенным признакам помогает разобраться в особенностях каждой игры, условиях её применения и значительно облегчает выбор для каждого конкретного случая. Прежде всего, игры можно распределить по количеству участников: на индивидуальные; с участием от двух до пяти играющих; от 25 до 30 (наиболее часто встречающиеся случаи) 50 и более (до 200-300 играющих, типа праздника «Веселые старты»). По месту проведения они могут классифицироваться на игры в условиях спортивного зала, открытой игровой площадки, на лужайке, на воде, в лесу и т.п. Особо следует отметить, что игры должны соответствовать возрасту играющих, т.е. игры бывают для детей от одного до трех лет, от пяти до семи лет, младших школьников, учащихся средних и старших классов и т.д.

Так же игры бывают с распределением на команды и без распределения, с

выбором водящих и без выбора, контактные и бесконтактные, т.е. играющие в противоположных командах могут вступать в непосредственное соприкосновение или нет. По форме организации занятий игры на уроке, на перемене, на празднике, во время спортивного часа и т.п.».[1, с.10]

«По видам движений, которые выполняют играющие, подвижные игры распределяются на игры с элементами общеразвивающих упражнений, с бегом, с прыжками в длину или высоту, с метанием в подвижную или неподвижную цель и т.п. В последние годы в литературе появилась классификация рекомендуемых подвижных игр при различных заболеваниях детей. Некоторые игры рекомендуются при ортопедических, неврологических, бронхолегочных и других заболеваниях, а также при ослаблении организма ребенка и отставании его психомоторного развития.

Наибольшее значение часто имеет направленность воздействия игры на преимущественное воспитание определенного физического качества. По этому признаку игры распределяются на преимущественное воспитание быстроты и ловкости, силы и ловкости, выносливости и ловкости. Так же бывают игры подготовительные к спортивным, в процессе которых играющие совершенствуют двигательные навыки из конкретной спортивной игры. Бывают игры с высокой интенсивностью, средней и низкой».[1, с.11]

1.2. Методика проведения подвижных игр

Дети любят подвижные игры с элементами спортивных игр. Французские врачи-педиатры предлагают начинать занятия различными видами спорта уже с 3-5 лет. Это, прежде всего плавание, лыжи, катание на коньках и роликах, трехколесный, потом двухколесный велосипед, бэби-баскет, ручной мяч и т.п. С 6 лет – футбол с командой из пяти игроков. С 7 лет – бадминтон. С 8 лет – хоккей на траве и на льду. С 9 лет – мини-баскет и гандбол. По всей видимости, имеется в виду, что желательно в подвижные игры и эстафеты

включать доступные технические приемы из спортивных игр. Это значительно повышает интерес детей к данной игре.

Основным требованием, которым надо руководствоваться при выборе игры, должно быть соответствие содержания подвижной игры и правил возрастным особенностям детей, их представлениям об окружающем мире, знаниям, умениям и навыкам, их возможностям в познании нового. С помощью каждой игры можно решать конкретные педагогические задачи, т.е. подвижная игра должна соответствовать задачам занятия. Не последнее место занимает форма проведения занятия (урок, перемена, прогулка и т.п.), место проведения (в небольшом узком коридоре, в классе, на улице и т.п.), количество играющих. Часто в малокомплектных школах из-за малочисленности классов объединяются уроки разных по возрасту классов. Это вводит определенные сложности в выбор игры. Если избежать объединения невозможно, то можно объединить первый и второй, второй и третий или третий и четвертый классы, т.е. дети по возрасту должны быть примерно одинаковы. Нежелательно ограничиваться только эстафетами, что чаще всего и происходит, а шире использовать возможности организации играющих и правила. Ведь может быть разрешено младшим достигать успеха в игре более простым решением. Например: учащиеся старшего возраста прыгают на одной ноге, а младшие могут менять ногу или правилами игры оговаривается победа младшего более простым способом.

Наибольшую сложность, по мнению многих учителей, представляет проведение подвижных игр в группе из пяти – семи детей разного возраста и пола. В таких условиях можно использовать следующие методические приемы:

- уменьшение игровой площадки;
- организация в большей мере самостоятельных игр;
- игры аттракционы («Кто лучше выполнит определенное задание?»), когда сложность задания можно изменять;

- игры, когда содержание предлагают сами дети поочередно.

И последнее, а может быть и самое важное. В литературе по методике проведения подвижных игр приводится очень много игр, но в большом количестве предусматривается выбывание ребенка из игры после неудачного действия. Наше глубокое убеждение, что если кто должен выйти из игры, то первым сам руководитель такой игры. Наиболее физически слабые дети выбывают первыми, а тогда для кого организуются эти игры? Подвижные и хорошо физически подготовленные дети и так на виду и имеют возможность ликвидации двигательного дефицита, а слабым?».[1, с.28-30]

Подготовка площадки для игры

При подготовке к занятиям руководителю необходимо привести в порядок площадку, на которой будут заниматься дети. Если дети играли на этой площадке в подвижные игры, то надо обратить внимание на следующие моменты:

- размеры площадки должны быть не менее чем 8 на 12 метров;
- нежелательно проводить игры на площадках с асфальтным или бетонным покрытием;
- в зимнее время желательно снег убрать или утрамбовать, а по краям соорудить снежный вал. Для проведения некоторых игр ее посыпают песком. Можно сделать отдельную площадку для игр, наиболее предпочитаемых детьми;
- перед началом игры в помещении руководитель должен проследить, чтобы в зале не было посторонних предметов, мешающих движению играющих. Оконные стекла и лампы нужно закрыть сетками. Помещение всегда должно быть проветрено, а пол протерт влажной тряпкой;
- в случае, если разметка площадки требует много времени, это делается заранее, до начала игры».[3, с.14-15]

Подготовка инвентаря для проведения подвижных игр

- «обязательно предусмотреть необходимую разметку для каждой игры. Можно нанести ее только для игры, которая будет проводиться первой. Лучше всего основываться на имеющихся ориентирах (линии баскетбольной или волейбольной площадки и т.п.);
- проверить наличие инвентаря и его исправность;
- положить его в определенное место, которое недоступно для детей и удобно для руководителя игры;
- проверить состояние поверхности игровой площадки, стен, выступов. Необходимо убрать все помехи;
- участники получают инвентарь или расставляют его на площадке только после того, как руководитель объяснит им правила игры».[3, с.15]

Способы выбора водящих

В методической литературе по подвижным играм чаще всего описываются следующие способы выбора водящих:

«1.По назначению руководителя. Педагог назначает водящего, учитывая его роль в игре. Преимущество этого способа состоит в том, что быстро выбирается наиболее подходящий водящий. Но при таком способе подавляется инициатива играющих.

2.Существует способ выбора водящего по жребию. Жребий может быть проведен путем расчета, метания, считалки и другими способами».

3. Назначение водящего по результатам предыдущих игр. Водящим становится игрок, оказавшийся в предыдущей игре наиболее ловким и быстрым.

4.Выделение водящего по выбору играющих. [3, с.18-19].

«Дети очень любят считалки, причем они до начала договариваются, какой будут пользоваться. В литературе их очень много. Это может быть

короткое стихотворение, в котором имеется перечисление. Все, конечно, помнят такое:

"На золотом крыльце сидели:
Царь, царевич, король, королевич,
Сапожник, портной.
Кто ты будешь такой?"

Ряд считалок заканчиваются определенными словами, типа: "Выходи из круга вон", "Выходи – тебе водить", "И тебе водить велели" и т.п. Вот одна из них:

"Белки зайцев угощали,
Им морковку подавали,
Все орешки сами съели,
И тебе водить велели".

Существуют считалки, с помощью которых можно повторять даже учебный материал по математике, русскому языку и другим предметам:

А, Б, В, Г, Д, Е, Ж -
Едет жаба на еже.
З, И, К, Л, М, Н, О –
Зайка, глянь ко мне в окно.
Ц, Ч, Ш, Щ, Э, Ю, Я -
А у щуки - чешуя.

Поняв принцип составления считалки, руководитель может сам придумать новую или предложить детям самим выбирать способ. Они с удовольствием придумают или воспользуются знакомыми стихами». [1, с.32-34]

Способы разделения на команды

«Распределение на команды также может проводиться различными способами.

1.Руководитель распределяет играющих на команды по своему усмотрению в случаях, когда нужно составить равные по силам команды.

2. Путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны. В каждом ряду должно быть столько человек, сколько команд требуется для игры.

3. По сговору. В этом случае дети выбирают капитанов. При таком разделении команды почти всегда равны по силам.

4. По назначению капитанов. Игроки выбирают двух капитанов, которые, в свою очередь, набирают игроков в свою команду».[3, с.21-22]

Примерный план рассказа

1. Название игры (первый раз игра называется в начале занятия, затем по окончании предыдущей игры – перед выбором водящих или распределением на команды в данной игре, а здесь уже повторяется и уточняется).

2. Роль играющих и их расположение (дети уже знают свои роли и находятся в исходном положении, поэтому легко усваивают даже новый материал).

3. Ход игры (каждый играющий должен понять, что он будет делать и что другие играющие в процессе игры).

4. Цель (любой ребенок хочет быть победителем и поэтому заинтересованно слушает, что он должен сделать для победы в данной игре).

5. Правила (что разрешено и что запрещено).

6. Вопросы (педагог выбирает свое любимое выражение, но чаще всего задается вопрос – кому что непонятно?)

Если игра детям хорошо известна, то можно ограничиться только напоминанием основных моментов, но желательно сохранять данную последовательность. Правила игры можно оговаривать и в различных частях рассказа, но перед вопросами их тогда нужно просто повторить.

Пример рассказа (перед рассказом необходимо распределить детей на две команды и поставить в исходное положение для начала игры) – "Дети, мы

сегодня будем играть в интересную игру – "День и ночь". У нас есть две команды. Команда "День" (желательно показать рукой в сторону данной команды) и команда "Ночь" (так же показать рукой). Вы все должны повторять движения, которые я буду выполнять. Если я подниму руку вверх, то и вы должны поднять руку вверх (поднимает руку вверх, и дети повторяют это движение). Или, если я присяду, то и вы должны присесть (так же дети повторяют движения руководителя игры).

Когда я скажу слово "день", то игроки команды "день" стараются осалить игроков команды "ночь", которые убегают в свой дом, где их уже не могут осалить (показать на линию, за которой располагается "дом"). Осаленный игрок остается на месте, где его осалили. После того, как не осаленные игроки убегут "домой", мы с вами подсчитаем, сколько игроков осалено? По команде "ночь" убегают игроки команды "день", а их догоняют игроки команды "ночь". (Так же сопроводить показом руками на линию "дома").

Каждой команде будет дано несколько попыток и в каждой мы будем считать осаленных игроков. Победит та команда, которая осалит больше игроков. А самыми быстрыми и ловкими будут те игроки, которых меньше всего раз осалят, или даже ни разу. Послушайте внимательно правила:

Первое – запрещается убежать в свой дом или осаливать до тех пор, пока я не подам команду;

Второе – осаливать можно только до черты "дома";

Третье – осаленный игрок не имеет права убежать, а должен стоять на том же месте, где его осалили.

Дети, кому, что не понятно?» [1, с.38-40]

Выбор помощников

«Желательно привлекать к помощи детей, не участвующих в игре по различным причинам, часто связанным с состоянием здоровья в данное время и освобожденным медицинским работником. Можно использовать и хорошо физически развитых и пользующихся авторитетом детей, но

злоупотреблять этим не стоит. Приучать детей к обязанности помощника желательно уже с первого класса, что бы они могли стать в роли второго руководителя.

Помощники могут вначале помочь раздать или расставить инвентарь, наблюдать за тем, что бы играющие не выбегали за границы площадки, в эстафетах не заступали за черту до команды, затем уже следили за выполнением правил, учитывали результат и помогали в выявлении победителей. Помощники – это будущие организаторы самостоятельных игр во дворах и поэтому желательно привлечение большего количества детей, правда это не всегда возможно и по личностным качествам детей. Количество помощников определяет сам руководитель игры и сообщает это играющим. Можно это сделать и в ходе рассказа, например, объясняя ход или правила игры». [1, с.41]

Начало игры

Из рассказа дети должны понять, как начинается игра. Если это специально не оговорено, то после ответа на вопросы руководитель игры должен сообщить это. Одной из форм могут быть речевки, первые слова которых произносит руководитель или по его заданию конкретный игрок. Это может быть определено и сюжетом игры. В ряде игр начало определено как диалог между игроками и водящими. Например, в игре "Два мороза" в начале игры произносятся конкретные слова, которые и являются началом игры. Произнося их, дети уже играют, хотя и стоят на месте.

Если ребенок стоит на месте, это еще не говорит о том, что он не играет. Может быть, он обдумывает свои дальнейшие действия или не может решиться? Во всяком случае, ему лучше не мешать, а дать возможность самому принять решение и если только оно неправильное – то при подведении итогов указать на это.

Начало игры – это тоже игра. Если вы оговорили одни условия начала, то можете их изменить и проверить внимание играющих. Например: "начало

эстафеты по свистку, а вы говорите команду "марш". Дети начинают бежать, а вы останавливаете их и объясняете ошибку". Дети, как правило, понимают это, и игра становится более интересной.

Если сложное содержание и игра новая, то иногда желательно провести даже пробную попытку. В ней дети выполняют задания медленно и по подсказке руководителя. Играющие могут предлагать варианты выполнения условий игры. Это проявления творчества детей и их необходимо всячески поддерживать.

Ход игры

«Только правильное управление ходом игры может обеспечить достижение планируемого результата. Это, самый трудный и ответственный момент работы педагога».[1, с.42]

В проведение игры должны быть вовлечены помощники. Ими могут быть дети, не занимающиеся на данном занятии. Помощники должны оказывать помощь преподавателю в подготовке инвентаря, в судействе игры, следить за соблюдением правил игры, подсчитывать результат игры и подводить итоги игры вместе с преподавателем. Каждый ребенок должен побывать в роли помощника учителя, так считают многие педагоги.

«Основным правилом, можно сказать даже законом, для руководителя игры должна стать установка – не мешать детям играть. Игру можно останавливать только при крайней необходимости. Бывают ситуации, когда игра "не идет". В данной ситуации руководитель, прежде всего, должен найти причину и способ ее устранения, затем постараться без остановки игры внести изменения. Здесь тоже должен быть основной принцип – "дети всегда не виноваты".

Основными причинами, по нашему мнению, являются:

- очень сложное и непонятное содержание, да еще и объяснено плохо;
- очень легкое содержание, поэтому детям не интересно;
- несовершенны правила;

- разные по силам команды;
- водящий не устраивает играющих.

Руководство ходом игры – это самая сложная обязанность руководителя игры. Прежде всего, необходимо следить за соблюдением правил игры всеми участниками. Если, нарушая правила игры, ребенок получает преимущество, а еще хуже объявляется победителем, то не трудно себе представить, кто из него вырастит. Если вы обнаружили, что необходимо внести коррективы в правила, то желательно это сделать как предложение и без остановки игры ввести их. Можно, а иногда даже и нужно, напоминать детям правила прямо по ходу игры. Некоторые правила могут ими просто забываться и их желательно напоминать». [1, с.42-46]

Иногда руководителю необходимо непосредственно включиться в игру. Это можно делать только с целью показа возможных решений сложных игровых задач, удачных действий и исключения травматизма.

Руководителю необходимо следить за психологической атмосферой игры. Надо добиваться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей. Нельзя допускать пререканий, грубостей, постоянно спрашивать помощников о замеченных нарушениях. Необходимо направлять действия детей на "выручку осаленных", "терпимое отношение" к слабым, даже если по их вине команда потерпела поражение. Надо избегать излишнего возбуждения и упорядочивать взаимоотношения играющих. Дети должны учиться управлять своими эмоциями. Громкий крик детей не есть показатель высокого качества игры, а чаще всего не умение руководителя. Конечно, определенный шум должен быть.

Если один из игроков совершил нечестный или даже аморальный поступок, и он не повлиял на ход игры, то ненужно наказывать всех играющих остановкой игры. Большинство из них даже не видели этого и их вины просто нет. Желательно незаметно для играющих вывести этого ребенка из игры и поставить рядом с собой. Дети сразу же обратят на это внимание, а пострадавший пусть продолжает игровую деятельность. Когда

возникнет пауза, необходимо объяснить детям о поступке и заслуживающем соответственного наказания.

Желательно построить так игровую деятельность детей, что бы превалировали у всех играющих положительные эмоции. Они благотворно влияют на нервную систему, самочувствие и поведение детей. Руководитель игры должен исключать возможность возникновения зазнайства у победителей и ослабления интереса у проигравших. Недопустимо возникновение обид, озлобления или страха.

Желательно наблюдать за играющими. Эти наблюдения могут дать характеристику личности ребенка, ибо в игровой деятельности его психические качества раскрываются наиболее полно. Можно наблюдать и оценивать:

1. Проявление инициативы и настойчивости;
2. Проявление трусости, нерешительности;
3. Отношение к соперникам по игре;
4. Отношение к партнерам по команде (терпимость, взаимовыручка);
5. Отношение к собственным ошибкам, их исправление;
6. Общую дисциплинированность, требовательность к себе;
7. Отношение к победе и поражению.

Руководитель игры как бы должен быть в тени, но всегда и все видеть. Некоторые стараются становиться на возвышение, но это не всегда оправдано. Могут возникнуть ситуации, и вы просто опоздаете. Целесообразно находиться в местах, наиболее опасных для травматизма».[1, с.42-46]

Судейство

«Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды, где ярко выражено соревнование и каждая команда заинтересована в выигрыше.

Необъективный судья теряет доверие, авторитет его падает, играющие перестают с ним считаться.

Судья должен найти место удобное для наблюдения, чтобы видеть всех игроков и не мешать им. В некоторых играх ему приходится передвигаться по площадке и наблюдать за перемещающимися игроками.

Заметив нарушение правила, судья своевременно и отчетливо подает сигнал. Он корректно делает замечания, не вступая в спор с играющими.

От судьи зависит правильное подведение итогов игры. Замечания и разъяснения, касающиеся нарушения правил, надо делать по окончании игры».[2, с.85]

Дозировка нагрузки в процессе игры

«Немаловажным моментом в проведении подвижных игр является дозировка. Необходимо учитывать не только физическую нагрузку, но и психическую усталость, которая может возникать у детей при продолжительном занятии играми с высоким эмоциональным фоном. А к этим играм относится большинство, ибо дети постоянно переживают то положительные эмоции, то отрицательные. Они, как правило, полностью отдаются сюжету игры, воспринимая его как реальность. Они еще не умеют управлять своими эмоциями. Психическая усталость не помогает воспитательному процессу, ибо дети просто начинают не воспринимать ничего и становятся безразличными. Такое состояние может являться причиной травм или конфликтов, возникновение которых надо обязательно исключать.

Приступая к проведению игры необходимо учитывать психическое состояние детей. Необходимо чередовать подвижные игры, давая паузы, даже короткие, для отдыха и менять сюжет игры, если есть подозрение, что он утомителен. Можно просто переключить внимание детей на другие моменты и через несколько минут дети отдохнут.

Физическая нагрузка в процессе проведения подвижных игр обязательно должна учитываться. Существует мнение, что буквально невозможно учитывать физическую нагрузку в процессе игровой деятельности, не говоря уже о дозировке. Это довольно спорно, ибо каждый ребенок имеет возможность сделать необходимую паузу отдыха и продолжить игру не снижая результативности игровой деятельности. В любой игре ребенок выбирает интенсивность игровой деятельности соответственно своим возможностям.

Дети шести – десяти лет чаще устают от продолжительной монотонной работы, но в игровой деятельности этого не бывает. Конечно, интенсивная работа тоже утомительна, но она чередуется паузами отдыха. Этого бывает достаточно для восстановления.

Высокий эмоциональный фон, о котором говорилось выше, заставляет детей выполнять движения часто на пределе своих возможностей и поэтому руководитель игры должен следить за состоянием детей. Играющие могут просто терять чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают свои силы. Необходимо приучать детей контролировать свои действия. Почувствовав усталость детей, необходимо остановить игру и использовать паузу отдыха для объяснения каких-либо игровых моментов. Можно объяснить имеющиеся место ошибки и показать способы их устранения, уточнить текущий результат игры, напомнить некоторые правила и т.п. В высокоинтенсивных играх можно предусмотреть на игровой площадке место, где уставший игрой может отдохнуть и его нельзя там осалить. Пусть даже некоторые игроки будут использовать это место не по назначению. Это может расширить содержание игры. Необходимо постоянно следить за психическим и физическим состоянием детей.

Наиболее типичным признаком «внезапной» усталости является некоторое ухудшение координации движений, сопровождающееся неловкостью. Можно сказать, что если ребенок становится неловким, то он

достиг того уровня, что бы уже надо было снижать нагрузку или даже сделать паузу отдыха.

Нежелательно доводить состояния детей до большего утомления, ибо нагрузка может отрицательно повлиять на состояние организма и, что часто возникает, вызывает нарушения сна, аппетита. Ухудшение координационных способностей отрицательно сказывается прежде всего на быстроте и точности движений и может привести даже к травмам, что крайне нежелательно.

Особое внимание следует уделять водящему. Нельзя допускать, чтобы он долгое время не мог выполнить требуемое действие, ибо он устает и естественно его физические возможности снижаются. Необходимо найти способ, не показывая его беспомощность, заменить другим.

Нецелесообразно проводить подвижные игры с выходом из игры оштрафованных или проигравших. Ведь это чаще всего дети со слабым физическим развитием и им в большей степени требуются движения. Желательно, если это невозможно избежать, выводить их из игры только на короткое время. Можно проигравших не удалять из игры, а засчитывать им штрафные очки и разрешать их осаливать только после некоторого времени. Можно осаленного заставлять выполнять какие либо движения и после этого возвращать в игру.

В одном занятии обычно проводится три - четыре подвижной игры. Первой игрой должна быть игра средней интенсивности, или даже низкой. Она должна рассматриваться как физическая и эмоциональная разминка. Вторая или третья должны быть высокой интенсивности, а последняя низкой.

Необходимо в последней игре обратить внимание на восстановление физического и эмоционального состояния. Этому помогают малоподвижные игры с упражнениями на внимание». [1, с.47-50]

Окончание игры

«Продолжительность игры зависит от ее характера, условий занятий и состава занимающихся. Очень важно заканчивать игру своевременно. Преждевременное окончание игры так же нежелательно, как и ее затягивание.

Продолжительность игры зависит от: количества участников, их возраста, содержания игры, от места проведения, темпа, предложенного руководителем, от опытности руководителя и от других причин».[2, с.87]

«Окончание игры должно быть оговорено до ее начала. Дети предупреждаются руководителем игры за некоторое время об окончании. Если игра проводится на время, то дети предупреждаются за 3-5 минут об оставшемся игровом времени. Они, если игра понравилась, просят увеличить время. Руководитель должен предусматривать это и увеличить время. Повторное предупреждение делается за 1-2 минуты и дети психологически готовы к окончанию игры.

Когда игра проводится в форме повторения, каких либо попыток, то объявляется последняя попытка. Дети и в этом случае могут просить увеличение числа повторений и желательно удовлетворить их просьбу. Это должно быть учтено руководителем.

Если возникла экстренная ситуация незамедлительного прекращения игры, то необходимо объяснить это детям и обещать продолжения игры при первой возможности. Нужно всячески избегать возникновения конфликтной ситуации. Дети в игровой деятельности находятся в высоком эмоциональном состоянии и это обязательно нужно учитывать. Отрицательные эмоции все же возникнут, но не такой силы, как при применении командного или административного тона».[1, с.50-51]

Подведение итогов

«Подведение итогов состоит из двух частей. Это определение победителей и разбор игры.

Иногда, руководители игры стараются не определять победителей, ссылаясь на всевозможные причины. Встречаются случаи, когда объявляют победителем "дружбу" и этим самым стирают имевшие место положительные эмоции у победителей. Проигравшие тоже в этой ситуации бывают не удовлетворены. Такие педагоги недооценивают детей. Они, как правило, сами знают победителей, но хотят услышать эти слова из уст учителя и порадоваться вместе с ним своими достижениями.

Конечно, могут возникать ситуации, когда затруднительно определить победителя без дополнительных каких либо оговорок. Тогда можно дать еще одну попытку и уже по ней определить победителя. Если и это не позволит, то тогда можно перенести определение победителя на следующую игру. Конечно, к этому можно прибегать только в экстренных случаях и желательно как можно реже. Имеются случаи использования жребия, но это нехороший пример победы без приложения к тому усилий, обижающий проигравших и, не давая заслуженной победы выигравшим.

Если к судейству игры привлекались помощники, то необходимо сначала спросить у них и выслушать их замечания и предложения, а уже потом оглашать результаты. При этом необходимо оберегать их от высказываний чаще всего игроков проигравшей команды.

После оглашения победителей необходимо сделать небольшую паузу, т.е. дать возможность порадоваться им. Проигравших можно и не называть, это и так ясно. Здесь же можно назвать и самых быстрых и т.п. (это зависит от условий игры). Нежелательно говорить о причинах проигрыша. Дети и так переживают, и их видение причин проигрыша совсем может быть не таким, как у руководителя. Желательно указать причины выигрыша и попробовать предложить проигравшей команде варианты победы, которые они не использовали.

При разборе игры желательно отметить неиспользованные возможности каждой команды, наиболее часто встречающиеся ошибки и нарушения правил. Можно для этого привлечь помощников, спросить мнение самих

играющих. Закончить подведение итогов игры желательно такими словами, что бы дети были приведены в нормальное психологическое состояние, снялось излишнее напряжение, убрались возникшие конфликты и у детей возникло желание на следующем занятии еще поиграть в эту игру».[1, с.51-52].

1.3. Развитие физических качеств у юных волейболистов с помощью подвижных игр

«Применение подвижных игр в целях развития физических качеств важно и потому, что от уровня их развития зависит и степень формирования у волейболистов двигательных навыков. Здесь существует прямая функциональная зависимость.

Игровой метод в силу присущих ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота, самостоятельность, инициативность, без которых спортивная деятельность невозможна. Несмотря на то, что игры часто включают в себя действия, избирательно направленные на совершенствование одного из двигательных качеств, их следует рассматривать как упражнения общего физического воздействия. Ни одна подвижная игра не может служить средством развития какого-то одного качества. В играх силовой борьбы, как правило, развиваются выносливость и ловкость. Уровень развития физических качеств определяется не только функциональными возможностями человека, но и волевыми качествами». [2, с.202-203]

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач, нами использовались следующие *методы*:

- анализ литературных источников,
- педагогический эксперимент,
- педагогическое тестирование,
- математической статистики.

Анализ литературных источников заключался в изучении теоретических вопросов физической подготовки юных волейболистов на этапе начальной подготовки. Особое внимание уделялось изучению вопроса по развитию физических качеств у юных спортсменов, а также подбору средств для их развития. Изучалась примерная программа по волейболу для ДЮСШ (Железняк Ю.Д., 2016). Это позволило выяснить степень научной разработанности данной проблемы и подобрать необходимые методы исследования.

Педагогический эксперимент

Для проверки эффективности выдвинутой гипотезы, был организован педагогический эксперимент, который проводился с целью развития физических качеств, необходимых для овладения техническими приемами волейбола, с использованием подвижных игр и игровых заданий.

Тестирование позволило оценить уровень развития физических качеств юных волейболистов до эксперимента и проанализировать эффективность используемого нами комплекса подвижных игр и эстафет в конце педагогического эксперимента.

В педагогическом эксперименте нами были использованы стандартные тесты, которые просты в выполнении и информативны. Все тесты взяты из примерной программы по волейболу для ДСШ (Железняк Ю.Д., 2016 г).

Тесты оценки физической подготовленности юных волейболистов

1. *Бросок набивного мяча (вес 1 кг), (м)* осуществляется двумя руками из-за головы с места из положения «сидя», плечи находятся на уровне линии отсчета. Дальность измерялась сантиметровой лентой и данные заносились в протокол. Давалось три попытки. Учитывался лучший результат.

2. *Бег 30м: 5х6 м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу волейболист бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Давалось по три попытки. Лучший результат заносился в протокол.

3. *Прыжок в длину с места, (см).* Выполняется толчком двух ног без напрыгивания. Носки стоп находятся вплотную перед контрольной линией. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. *Прыжок вверх с места, (см).* Испытуемый с вытянутой рукой измерял высоту на планке, высота фиксировалась из положения стоя, затем испытуемый выпрыгивал максимально вверх касаясь измерительной планки. При касании планки рукой фиксировалась высота прыжка. По разнице высчитывали высоту прыжка. Давалось три попытки, учитывался лучший результат.

5. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).* Исходное положение: упор лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Темп выполнения произвольный. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения в произвольном темпе.

6. *«Подача на точность».* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи направлять мяч в

определенном направлении - в определенную зону площадки. Эти зоны следующие: зона 1,6,5. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Метод математической статистики позволил оценить динамику изменения показателей физической подготовленности испытуемых.

Была проведена статистическая обработка полученных результатов – собранный в процессе исследования фактический материал был обработан с помощью общепринятых методов математической статистики, таких как – определение среднего арифметического (\bar{X}), среднего квадратичного отклонения (σ), вычисление средней ошибки арифметического (m) и t – критерия Стьюдента. Все вычисления проводились с помощью электронных таблиц Excel.

Значение t-критерия Стьюдента вычисляли по следующим формулам:

$$X = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе; Σ – знак суммирования.

Результаты среднего квадратического отклонения мы определяли по следующим формулам:

$$\sigma = \frac{X_i \max - X_i \min}{K}$$

где $X_i \max$ – наибольший показатель; $X_i \min$ – наименьший показатель; K – табличный коэффициент.

Для установления достоверности различий вычислялась ошибка среднего арифметического (m) по формуле

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}}$$

При вычислении средней ошибки разности применялась следующая формула

$$t = \frac{X_{\text{э}} - X_{\text{к}}}{\sqrt{m_{\text{э}}^2 + m_{\text{к}}^2}}$$

Критическое значение t-критерия при $\alpha = 0,05$ и $\nu = 14$ находили в таблице.

Вывод: степень достоверности (P) находили по таблице – t критерия Стьюдента:

- если $P < 0,05$, $P < 0,01$, то ошибка меньше 5%, 1% и результат достоверен;
- если $P > 0,05$, то ошибка больше 5%, результат недостоверен.

2.2. Организация исследования

Педагогический эксперимент был организован в МОУ СОШ № 3 в п. Разумное Белгородского района. Занятия проводились под руководством тренера-преподавателя Цапаева С.А. В педагогическом эксперименте принимали участие 10 спортсменов, занимающихся волейболом в спортивной школьной секции. Возраст испытуемых колебался от 10 до 12 лет. Занятия проходили 2 раза в неделю по 2 академических часа.

В экспериментальной группе применялся специально разработанный комплекс подвижных игр и игровых заданий, направленный на развитие основных физических качеств юных волейболистов, с помощью игрового метода, необходимых для овладения техническими приема в волейболе. Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без лишних напряжений.

Педагогическое тестирование проводилось два раза до эксперимента и после него. Условия проведения тестирования были одинаковы для испытуемых как до, так и после педагогического эксперимента. Тесты

проводились в один день. В разминку включались общеподготовительные упражнения, которые состояли из медленного бега в течении 2-3-х минут, а также общеразвивающие упражнения в течение 6-8 минут, затем включали специально-подготовительные упражнения (бег, прыжки, ускорения).

Педагогический эксперимент длился с сентября 2018 по март 2019 года в несколько этапов.

Содержание работы представлено в таблице № 2.1.

Таблица № 2.1.

Содержание работы на этапах подготовки

Этапы исследования	Содержание	Методы исследования
Июнь-сентябрь 2018 года	Обзор, изучение теории и практики по проблеме исследования, освоение методов исследования. Формулировались основные теоретические положения, гипотеза, объект исследования, цель и задачи исследования.	Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
Ноябрь 2018 года	Разработка структуры и написание текста 1 главы	Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
Декабрь 2018 года	Разрабатывался комплекс подвижных игр и игровых заданий, направленный на повышения уровня основных физических качеств юных волейболистов, который в дальнейшем был внедрен в тренировочный процесс. Разработка экспериментальной методики и написание 2 главы.	Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
Сентябрь 2018 - март 2019 гг.	Проведение педагогического эксперимента	1. Педагогический эксперимент. 2. Контрольные испытания
Март 2019 года	Написание текста 3 главы дипломной работы. Разработка выводов и методических рекомендаций. Проведение проверки полученных результатов, их анализ и обработка данных, обобщались и	1. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов. 2. Методы математической статистики

	систематизировались материалы исследования, формулировались выводы.	
Март 2019 года	Оформление выпускной квалификационной работы и представление на кафедру спортивных дисциплин НИУ «БелГУ»	

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Методика развития физических качеств с использованием подвижных игр и игровых заданий у юных волейболистов

В педагогическом эксперименте предполагалось, что использование подвижных игр и игровых заданий в тренировочных занятиях юных волейболистов будет способствовать интенсивному развитию их двигательных способностей, необходимых для обучения технических приемов волейбола. В основу экспериментальной методики положен игровой метод с использованием подвижных игр и игровых заданий. Нами была разработана методика для развития физических качеств с использованием подвижных игр для юных волейболистов в школьной секции. Она заключалась в том, что в группе испытуемых в конце подготовительной и в начале основной части тренировочного занятия включались подвижные игры и игровые задания, направленные на развитие физических качеств необходимых для обучения игры в волейбол. На выполнение методики отводилось 20 мин тренировочного времени.

Подбирались игры для занятий волейболом и продумывалось их содержание. Игры были интересными, разными по своей сложности и доступными для детей 10-12 лет, и внедрялись в тренировочный процесс с помощью игрового метода. Использование игрового метода, при выполнении игровых заданий, способствовало повышению эмоционального состояния волейболистов и в итоге предполагало лучшее усвоение изучаемого материала. [Фурманов, с.40-41].

Нами был сформирован перечень игр, которые подразделялись на преимущественное развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости и гибкости занимающихся. В каждом тренировочном занятии использовалось 2 подвижные игры и несколько игровых заданий.

В течение педагогического эксперимента с сентября 2018 по март 2019 гг., разработанная методика включалась в тренировочный процесс экспериментальной группы.

На начальном этапе подготовки занимающиеся 10-12 лет не имеют необходимый уровень развития физических качеств, который необходим для правильного овладения техническими приемами игры в волейбол. Юные волейболисты экспериментальной группы, только начинающие заниматься волейболом, на предварительном тестировании уровня развития физических качеств оказались неготовыми к овладению верхней прямой подачей.

Во время внедрения экспериментальной методики в тренировочный процесс, внимание уделялось готовности организма юных волейболистов к овладению техническими приемами игры, в частности верхней прямой подачей. Для этого применялись игровые задания и подвижные игры для развития мышц ног, рук и туловища юных волейболистов (см.табл. 3.1 и приложение).

Таблица 3.1.

Подвижные игры, используемые в педагогическом эксперименте

№ п/п	Название игры	Дозировка
<i>Подвижные игры, направленные на развитие быстроты</i>		
1	«Совушка»	5-7 мин
2	«Падающая палка»	5-7 мин
3	«Воробьи и вороны»	10 мин
4	«Стрелки»	5 мин
5	«Передача мячей»	5 мин
<i>Подвижные игры, направленные на развитие ловкости</i>		
1	«Охотники»	5-7 мин
2	«Западня»	5-7 мин
3	«Лабиринт»	5-7 мин
4	«Бездомный заяц»	5-7 мин

<i>Подвижные игры, направленные на развитие прыгучести</i>		
1	«Зайцы в огороде»	5-7 мин
2	«Волки и зайцы»	5-7 мин
3	«Попрыгунчики-воробушки».	5-7 мин
4	«Удочка»	5-7 мин
<i>Подвижные игры, направленные на развитие силы</i>		
1	«Тяни в круг»	5 мин
2	«Бой петухов»	8-10 мин
3	«Кто дальше?»	5 мин
4	«Гонка тачек»	3-5 мин
5	«Не задень мяч»	3-5 мин
6	«Перетягивание каната»	3 мин
<i>Подвижные игры, направленные на развитие выносливости</i>		
1	«Салки»	3-5 мин
2	«Бег командами»	5-7 мин
3	«Белые медведи»	5-7 мин

Содержание подвижных игр см.Приложения

Упражнения для развития быстроты

Для развития быстроты выбирают подвижные игры и игровые задания такие как: бег с изменением направления, с преодолением препятствий, перемещение приставными шагами, прыжками, переноска груза, ответные действия и быстрота реакции.

Действия в упражнениях, включаемых в игру, или в играх по форме движений и быстроте мышечных сокращений должны быть по возможности близки к двигательным действиям, свойственным избранному виду спорта.

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лёжа, стоя) по сигналу (6-8 раз).
2. Рывки с резкой сменой направления перемещения (15-20 с).

3. Бег под уклоном (продолжительность упражнений от 5 до 10 с, количество повторений – 3-4, интервал отдыха – 2-3 мин).
4. Полезны также упражнения в размахивании, кружении, поворотах, бросании и толкании легких предметов, выполненные с максимальной возможной скоростью (продолжительность упражнений 5-6 с, количество повторений – (4-6 р)).
5. Упражнения, требующие мгновенного реагирования на какой-либо заранее установленный сигнал или изменения условий, в которых происходит двигательная активность (3 мин).

Упражнения для развития ловкости

Особенность игры в волейбол состоит в том, что игровые приемы и действия меняются в зависимости от ситуации в игре. Поэтому волейболисту необходимо обладать ловкостью, позволяющей выполнять быстрые и точные движения в самых разных обстоятельствах.

1. И.п. Ноги на ширине плеч, руки с малыми мячами впереди. Одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху .
2. То же, но мячи выпускать поочередно.
3. То же, ловля двух мячей, но перебрасывая их из одной руки в другую одновременно хватом сверху и снизу.
4. И.п. Партнёры находятся в низком приседе лицом друг к другу. Передачи мяча в парах любым способом на расстоянии 2-3 м.
5. То же, но из положения стоя на коленях.
6. То же, но из положения лежа на животе.
7. И.п. Партнёры стоят друг к другу спиной на расстоянии полушага, один из партнёров держит волейбольный мяч.

Передача мяча между партнёрами с поворотом туловища вправо и влево.

8. То же, но сочетая передачи мяча с вращением вокруг себя, с правой и левой стороны.
9. То же, но сочетая передачи с вращением мяча вокруг себя и «восьмёркой» вокруг ног.
10. Прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 360 градусов.
11. В парах. Игрок зажимает мяч ступнями и резким движением ног вперёд бросает мяч партнёру.
12. Стоя спиной к стене на расстоянии 2 м, бросить мяч за голову, повернуться и поймать его.

Упражнения для развития прыгучести

1. Прыжки одновременно на обеих ногах. Встать на носки, ноги прямые, при прыжках ноги не сгибать, скакалка идёт сзади вперёд . Прыжки вперёд или на месте.
2. Прыжки на одной ноге с выносом другой ноги вперёд.
3. Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания подтягиваются вперёд коленом до горизонтального положения бедра.
4. Прыжки попеременно на одной ноге.
5. Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания сгибаются назад до прямого угла.
6. Два оборота скакалкой за один прыжок.
7. Прыжки в приседе с укороченной скакалкой.
8. Прыжки со скакалкой через препятствия.

Упражнения для развития выносливости

1. Бег с ускорением и изменением направления – 1 мин.

2. Серии прыжков – 15-20 сек.; в первой серии прыжки выполняют с максимальной частотой; после минутного отдыха – серия прыжков на максимальную высоту.
3. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях – 1-1,5 мин, затем отдых 30 с. И так несколько серий, можно с отягощениями 2-5 кг.
4. Играют 2 команды. Игроки под номером 1 принимают упор лежа, игроки под номером 2 берут за ноги первых. По сигналу тренера участники на руках, поддерживаемые за ноги, передвигаются до края дорожки, достигнув края, меняются местами и возвращаются обратно. Побеждает команда, участники которой быстрее закончат эстафету.
5. Игроки двух команд стоят по обе стороны волейбольной площадки произвольно. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу тренера бросают мячи под сеткой одной, двумя руками как можно быстрее. Выигрывает команда на стороне, которой не будет ни одного мяча.
6. Две команды становятся по обе стороны волейбольной площадки произвольно. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу тренера бросают мячи в прыжке с замахом рук через сетку. Выигрывает команда на стороне, которой не будет ни одного мяча. Перемещение к мячу шагом, бегом, приставными шагами с последующим падением.

3.2. Динамика показателей результатов по физической подготовленности у юных волейболистов в процессе эксперимента

В процессе проведенных исследований нами были получены следующие результаты физической подготовленности юных волейболистов, которые представлены в таблице 3.2.

Таблица 3.2

Динамика показателей физических качеств юных волейболистов
экспериментальной группы

n=10			Экспериментальная группа
------	--	--	--------------------------

Тест	Нормативы программы ДЮСШ 1-го года обучения	Время проведения	$X \pm m$	p
Бросок набивного мяча сидя (1кг) (м)	5,8	До эксперимента	4,32±3,4	>0,05
		После эксперимента	5,33±0,12	<0,05
Бег (5х6 м), (сек)	12,0	До эксперимента	13,31±1,2	>0,05
		После эксперимента	12,46±0,12	<0,05
Прыжок в длину с места, (см)	185	До эксперимента	174,9±0,8	>0,05
		После эксперимента	183,8±1,1	<0,05
Прыжок вверх с места, (см)	40	До эксперимента	25,6±0,32	>0,05
		После эксперимента	35,8±0,46	<0,05
Отжимание (кол-во раз)	10	До эксперимента	4,3±0,18	>0,05
		После эксперимента	8,3±0,24	<0,05

По всем показателям физических качеств юных волейболистов выявлены достоверные различия между началом эксперимента и его окончанием. В тесте «бросок набивного мяча сидя» с сентября 2018 года по март 2019 года произошло увеличение результата на 1,01 м; в тесте «бег 5х6 м» результат увеличился на 0,85 сек; «прыжок в длину с места» увеличился на 8,9 см; «прыжок вверх с места» также увеличился на 10,2 см. В полученных результатах предварительного и итогового тестирований обнаружены достоверные различия с уровнем достоверности 0,05.

Испытуемые улучшили показатели и значительно приблизились к нормативам программы ДЮСШ 1-го года обучения.

Данный факт свидетельствует об эффективности разработанной методики развития физических качеств с использованием подвижных игр и игровых заданий у юных волейболистов.

При определении уровня точности верхней прямой подачи юными волейболистами, оценивалось контрольное упражнение - «подача на точность» в зоны 1,6,5.

Таблица 3.3.

Динамика показателей точности выполнения верхней прямой подачи:
«подача на точность» юными волейболистами

группа	зона	Нормативы программы ДЮСШ 1-го года обучения	сентябрь 2018 $X \pm m$	март 2019 $X \pm m$	p
ЭГ	1	3	1,22±0,21	2,16±1,16	< 0,05
	6	3	2,82±1,05	3,43±2,36	< 0,05
	5	3	2,21±0,31	3,34±0,37	< 0,05

В начале эксперимента юные волейболисты экспериментальной группы из 5 подач подали в среднем 1 подачу в зону 1, а в конце эксперимента – 2 подачи, а в зоны 5 и 6 – вначале эксперимента юные волейболисты подали в среднем 2 раза, а при итоговом тестировании - 3 раза. Испытуемые улучшили показатели и приблизились к нормативам программы ДЮСШ 1-го года обучения.

В данном тесте у испытуемых выявлены достоверные различия с уровнем достоверности 0,05.

Можно сделать вывод, что при улучшении показателей физической подготовленности увеличилась точность верхней прямой подачи.

Следует отметить, что по всем показателям результаты испытуемых улучшились, это свидетельствует об эффективности предложенной методики.

ВЫВОДЫ

В результате теоретического исследования и проведения педагогического эксперимента можно сделать следующие выводы:

1. Анализ литературных источников показал, что подвижные игры являются одним из основных средств, применяемых в тренировочных занятиях на начальном этапе обучения волейболу. Однако не достаточно уделяется внимания развитию физических качеств в школьных секциях волейбола.

2. В результате теоретического анализа была разработана методика развития физических качеств для волейболистов 10-12 лет, основанная на использовании подвижных игр и игровых заданий с применением игрового метода.

3. Выявлена эффективность разработанной методики статистически достоверными изменениями показателей по всем показателям физической подготовленности. В данных тестах у испытуемых выявлены достоверные различия с уровнем достоверности 0,05. Значительно улучшились результаты в тестах «прыжок в длину» на 8,9 см, «прыжок в вверх» на 10,2 см и в тесте «отжимание» увеличилось количество отжиманий на 4 раза.

4. Таким образом, специально подобранные подвижные игры и игровые задания оказали положительное влияние на развитие физических качеств волейболистов 10-12 лет, это в свою очередь подтверждает выдвинутую гипотезу.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Предлагаемая методика эффективна, если подвижные игры и игровые упражнения использовать на каждом занятии в зависимости от задач тренировки.

В подготовительной части тренировочного занятия лучше применять игровые задания для развития физических качеств, необходимых для овладения технических приемов в волейболе.

Необходимо тщательно подбирать игры и эстафеты для занятий волейболистов и продумывать их содержание. Желательно чтобы они были интересными, разными по своей сложности и доступными. Они должны иметь соревновательный характер и отвечать волейбольной направленности.

Для развития скоростно-силовых качеств лучше применять игры «Воробьи и вороны», «Удочка», «Гонка тачек», «Не задень мяч», «Передача мячей», «Стрелки».

Для развития координации необходимо проводить «Бездомный заяц», «Лабиринт», «Охотники» и «Западня».

Для развития выносливости использовать следующие подвижные игры: «Салки», «Бег командами» и «Белые медведи».

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айриянц А. Г. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Н.Клещев, А.Г.Айриянц. - Москва: Физкультура и спорт, 2012. - 213 с.
2. Афанасьев В.В. Спортивная метрология: учебное пособие / А.В. Муравьев, И.А. Осетров, П.В. Михайлов, В.В. Афанасьев.- Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2009. - 242 с.
3. Ахмеров Э. К. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Э.К. Ахмеров. - Минск: Физкультура и образование, 2008. - 141 с.
4. Беляев А. В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / М.В. Савина, А.В.Беляев. - Москва: Физкультура, образование, наука, 2010. - 36 с.
5. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки [текст]: / Беляев А.В., Булыкина Л.В. – М.: ТВТ Дивизион, 2011 – 176 с., ил.
6. Благуш П.А. К теории тестирования двигательных способностей / П.А. Благуш. - Москва: Физкультура и спорт, 2013. - 130 с.
7. Васильков Г. А. От игры к спорту / Г.А.Васильков. - Москва: Физкультура и спорт, 2010. - 138 с.

8. Геллер Е.М. Спортивные развлечения и игры / Е.М.Геллер. - Москва: Физкультура и Спорт, 2008. - 109 с.
9. Голомазов В. А. Волейбол в школе: Пособие для учителей школ / В.А. Голомазов. - Москва: Просвещение, 2007. - 48 с.
10. Дукальская А.В. Современное представление о развитии физических качеств волейболистов / А.В. Дукальская. - Ростов-на-Дону: Научно-методический центр, 2011. - 24 с.
11. Есембаев М.К. Основы обучения в современном волейболе. Учебное пособие./ М.К.Есембаев. – Усть-Каменогорск.:Издательство ВКГУ им. М.С.Аманжолова, 2004. - 92 с.
12. Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. - Москва: Физкультура и спорт, 2008. - 239 с.
13. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе: Спортивная литература / Ю.Д. Железняк. - Москва: Физкультура и спорт, 2009. - 135 с.
14. Железняк Ю. Д. Спортивные игры / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.; под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.- М: Издательский центр «Академия», 2004. - 400 с.
15. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - Москва: Физкультура и спорт, 2008. - 192 с.
16. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ.пед.вузов. М.Н. Жуков– М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
17. Жуков М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. - Москва: Академия, 2012. - 180 с.
18. Ивойлов А.В. Волейбол (техника, тактика, тренировка) / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - Минск: Высшая школа, 2002. - 147 с.
19. Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. - Москва: Физкультура и спорт, 2001. - 202 с.
20. Клещев Ю.Н. Волейбол в школе / Ю.Н. Клещев, О.С. Чехов. - Москва: Физкультура и спорт, 2010. - 231 с.

21. Клещев Ю.Н. Волейбол – (Серия «Школа тренера») / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005.-4 00 с., ил.
22. Ковалев В. Д. Волейбол в школе / В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. - Москва: Просвещение, 2007. - 304 с.
23. Коротаяева Е.Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. Учебное пособие./ Е.Ю.Коротаяева. «Издательство «Проспект». 2017 г.
24. Коротков И.М, Былеева Л.В., Климков Р.В. и др. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. / И.М. Коротков, Л.В.Былеева, Р.В. Климков– М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
25. Коротков И.М. Подвижные игры в школе / И.М. Коротков. - Москва: Физкультура и спорт, 2008. -- 190 с.
26. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - Москва: Физическая культура и спорт, 2012. - 480 с.
27. Макаров Ю.М., Лутков Н.В., Минина Л.Н.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игру: 2-е издание. Учебник для студ.учр.высш.проф.образования/ под ред.Ю.М.Макарова.М.: Издательский центр «Академия», 2013.-272 с.
28. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеева. - Москва: Физкультура и спорт, 2010. - 543с.
29. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов. - Киев: Здоровье, 2009. - 336 с.
30. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры / Ю.И. Портных. - Москва: Физкультура и спорт, 2011. - 343 с.
31. Рыцарев В. Волейбол. Теория и практика. Учебник./ В.Рыцарев.-М.: Изд-во спорт, 2016. – 456 с.

32. Спирин М.П., Жилина Л.В. Подвижные игры: Учебное пособие: теория, понятия, методика проведения. / М.П.Спирин, Л.В. Жилина – Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2010. – 141 с.
33. Фидлер М. Волейбол / М. Фидлер. - Москва: Физкультура и спорт, 2002. - 212 с.
34. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г.Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.
35. Холодов Ж. К. Теория и методики физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2001. - 480 с.
36. Чехов О.С. Основы волейбола: Пособие для тренеров, преподавателей школ, средних и высших учебных заведений / О.С.Чехов. - Москва: Физическая культура и спорт, 2007. -- 168 с.
37. Яружный В.В. Тестируем волейболистов / В.В. Яружный. - Москва: Физкультура и спорт, 2011. - 182 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Подвижные игры для развития быстроты

- 1.«Совушка». В углу волейбольной площадки отмечается кружком «гнездо», в котором располагается один из играющих – «совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу «день» они бегают по площадке, а по сигналу «ночь» мгновенно замирают в той позе, в которой находились. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» она улетает в своё «гнездо», а игроки начинают бегать по площадке. Игроки, которые попались «совушке», пропускают одну очередь и затем снова включаются в игру.
- 2.«Падающая палка». Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.
- 3.«Воробьи и вороны». Две команды («Воробьи» и «Вороны»), становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Кто-то

один, не вошедший в команду, становится сбоку от них и называет «Во-ро-бьи» или «Во-ро-ны», долго протягивая слог «ро» и быстро и быстро произносит продолжение. Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а игроки другой команды пытаются поймать убегающих. Название команд чередуются в произвольном порядке. После каждой игры подсчитывают пойманных игроков. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.

4.«Стрелки». Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаются попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Дальше бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

5.«Передача мячей». Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал.

Приложение №2

Подвижные игры для развития ловкости

13.«Охотники». «Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое либо из препятствий не разрешается.

14.«Западня». Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегают под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.

15.«Лабиринт». Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.

Приложение №3

Подвижные игры для развития прыгучести

9.«Удочка». Играющие встают по кругу. В центре – водящий, который вращает над полом веревку, на конце которой привязан груз (мешочек с песком, теннисный мяч и т.д.).

а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим.

б) Играют до победителя, тот становится водящим.

в) Встают парами, тройками, взявшись за руки.

- г) Встают в колонну по два, по три.
д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).

10.«Зайцы в огороде». На площадке чертят два круга, один – в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».

11.«Волки» и «зайцы». Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - «зайцы», за скамейками по двое занимающихся-«волки». По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».

Приложение №4

Подвижные игры для развития силы

1. «Тяни в круг». Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.
2. «Бой петухов». Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к

другу на расстояние 6-8 м. В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

3. «Кто дальше?» Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не переступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.[30, с.46].
4. «Гонка «тачек». Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинает бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.
5. «Не задень мяч». Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи

рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.

6. «Перетягивание каната». Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».

Приложение №5

Подвижные игры для развития выносливости

7. «Вызывай смену». Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.
8. «Салки». Игроки располагаются в пределах волейбольной площадки в среднем (низком) исходном положении. Один из игроков «салка» ловит, остальные убегают. «Салка» догнав кого-либо из игроков, касается его рукой. Игрок поднимает руку вверх и говорит: «Я – салка!». Тот, кто выпрямится в игре или выбежит за пределы площадки, становится «салкой». Игра проводится на время. [30, с.50].

9. «Бег командами». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15 – 20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию не разъединившись и первыми вернулись на место.