

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 спортивных дисциплин

**МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК
11-12 ЛЕТ**

Выпускная квалификационная работа
обучающейся по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011301
Токарь Марии Владимировны

Научный руководитель
Панина Д.Н.

БЕЛГОРОД 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава I. Анализ литературных источников по исследуемой проблеме.....	6
1.1 Основные понятия и терминология в волейболе.....	6
1.2 Особенности организации тренировочного процесса волейболисток 11-12 лет.....	10
1.3 Анатомо-физиологические особенности девочек 11-12 лет.....	13
1.4 Роль подвижных игр и игровых упражнений в тренировочном процессе волейболисток 11-12 лет.....	20
Глава II. Методы и организация исследования	27
2.1 Методы исследования.....	27
2.2 Организация исследования.....	29
2.3 Содержание экспериментальной методики по использования подвижных игр и игровых упражнений в технической подготовке юных волейболисток	30
Глава III. Результаты исследования и их обсуждение.....	35
3.1 Предварительные результаты технической подготовленности юных волейболисток до эксперимента	35
3.2 Динамика показателей технической подготовленности в ходе эксперимента	36
Выводы.....	41
Практические рекомендации.....	42
Список используемой литературы.....	48

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол относится к сфере спортивных игр. Спортивные игры популярны среди различных категорий населения, потому что они всесторонне влияют на организм человека и на его эмоциональное состояние. Итак, что же такое игра? Игра- это средство воспитания, которое сложилось давно и происхождение берет начало с древнейших времен. С развитием цивилизации, развивались и игры, они становились все сложнее. Со временем начали появляться подвижные игры и игровых упражнений, которые направлены на решение педагогических задач. Как игровые упражнения, так и подвижные игры являются организованным средством физического воспитания при руководстве и определенной направленности. Без усердных и кропотливых тренировок, частью которых являются игровые задания и упражнения, нельзя говорить об оснащении игрока всевозможными умениями и подготовке на высоком уровне различных соревнований.

Учиться играя, и учиться, лучше играть - эти два принципа, которые выступают в неразрывном единстве, их сочетание обеспечивает условие повышения спортивного мастерства. Для того, чтобы занимающиеся качественно выполняли задания, такие как прием и передача мяча, необходимо использовать много упражнений, которые бывают типичными и однотипными, тут дети и начинают терять интерес к выполнению этих заданий, в связи с неоднократным повторением. Для повышения интереса необходимо применять в различных вариантах подвижные игры и игровые упражнения. По мере освоения игровые упражнения и подвижные игры усложнялись и изменялись условия их проведения. Занимающиеся с удовольствием играют, и в это же время выполняют задания, которые дает тренер. С помощью комплекса игровых упражнений и подвижных игр повышается эмоциональность занятий и заинтересованность занимающихся.

Геллер Е.М., Ефимов В.В считают, что роль игрового метода в спортивных играх выражена значительно слабее, т.к. сами спортивные игры

прекрасно оснащают спортсменов эмоциями и воспитывают коллективные начала. Это мнение ошибочно. Современная спортивная игра - многоплановая деятельность, где наряду с высокой техникой общения с мячом требуется физическая выносливость, волевое напряжение и значительное усиление мысли.

Цель: изучить влияние комплекса подвижных игр и игровых упражнений на техническую подготовку волейболисток, а именно на передачу мяча двумя руками сверху и передачу мяча двумя руками снизу.

Определив цель выпускной квалификационной работы, можно выделить следующие **задачи:**

1. Изучить и проанализировать специальную литературу по технической подготовке волейболисток 11-12 лет.

2. Разработать экспериментальную методику совершенствования передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу с использованием подвижных игр и игровых упражнений у волейболисток 11-12 лет.

3. Определить эффективность разработанной методики в ходе педагогического эксперимента.

Объект исследования: тренировочный процесс волейболисток 11-12 лет.

Предмет исследования: методика совершенствования передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу у волейболисток 11-12 лет.

Гипотеза. Предполагалось, что разработанная нами методика с применением комплекса подвижных игр и игровых упражнений, направленная на совершенствование технических элементов, а именно на передачу мяча двумя руками сверху и снизу, будет более эффективной по сравнению с ранее используемой методикой.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Метод анализа литературных источников.
2. Метод педагогического наблюдения.

3. Метод педагогического эксперимента.
4. Метод тестирования.
5. Методы математической статистики.

Практическая значимость состоит в разработке методики совершенствования передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу с использованием подвижных игр и игровых упражнений в тренировочном процессе юных волейболисток 11-12 лет.

Глава I. Анализ литературных источников

1.1 Основные понятия и терминология в волейболе

В понятиях и терминах собираются накопленные наукой знания. Понятие можно считать полным, если оно имеет определение, то есть краткую формулировку, отличие одного понятия от других и способов использования. Мы рассмотрим основные понятия и термины, которые представлены ниже.

Игровая деятельность волейболистов - это управляемая сознанием их внутренняя - психическая и внешняя - физическая активность, направленная на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил.

Соревновательная деятельность волейболистов - игровая деятельность в условиях официальных соревнований.

Прием игры - обусловленное правилами двигательное действие, специфическое для волейбола. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Техника игры - совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности в волейболе. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Техническая подготовка волейболистов - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическое действие - рациональное использование приемов игры, форма организации соревновательной деятельности волейболистов, направленной на победу над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика игры - совокупность тактических действий - индивидуальных и коллективных, направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка волейболистов - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Физические способности волейболистов - индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления игровой и соревновательной деятельности, в значительной мере predetermined генетически.

Физические качества - отдельные качественные проявления физических способностей: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Физическая подготовка волейболистов - педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

Большое значение имеет правильный подбор физических упражнений. Не все средства общей физической подготовки положительно сказываются на развитии специальных качеств. Различают три типа физических упражнений: содействующие друг другу, нейтральные и противоположные, которые дают отрицательный результат [16].

Интегральная подготовка волейболистов - педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка волейболистов - воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике волейбола и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка волейболистов - вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Система подготовки волейболистов - совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели, т.е. это комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших волейболистов мира и способных показывать наивысшие спортивные достижения [15].

Тренировка волейболистов - составная часть системы подготовки, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, создание условий для высоких спортивных достижений волейболистов.

Тренировочная деятельность - совместная деятельность тренера и волейболистов по успешному достижению целей тренировки.

Структура тренировки: исходным структурным образованием является тренировочное задание; комплексы заданий составляют тренировочные занятия; два и более тренировочных занятий образуют микроцикл; несколько микроциклов образуют мезоцикл; мезоциклы образуют макроцикл (полугодовой или годовой); несколько годичных циклов образуют многолетний цикл.

Тренировочная нагрузка - составная часть (компонент) тренировки, отражает количественную меру воздействий на организм волейболистов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом. Важное значение имеет характер тренировочных средств (специализированность, направленность, сложность) [15].

Спортивные соревнования - составная часть системы подготовки волейболистов; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием

ее эффективности, с другой стороны, они являются эффективным средством специальной соревновательной подготовки [16].

Соревновательная деятельность - совместная деятельность волейболистов и тренера по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и противодействий, индивидуальных и коллективных, игроками соперника.

Структура соревновательной деятельности волейболистов - набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спортсмены обеих команд в специфических условиях противоборства соперников. Компоненты структуры органически связаны между собой, образуя целостное единство соревновательной деятельности двух противоборствующих команд.

Соревновательная нагрузка - объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени, выражается в количестве игр.

Структура соревнований по волейболу - разнообразные виды соревнований, упорядоченные по определенным признакам: масштабу, уровню мастерства, возрастному цензу.

Управление - процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки волейболистов на основе получения, передачи и переработки информации, выработки и принятия решения. Выделяют управление подготовкой волейболистов, управление тренировкой и управление соревновательной деятельностью команды и отдельных игроков.

Планирование - процесс выбора направления движения системы подготовки волейболистов и определение средств и методов достижения конечной цели; это определение содержания деятельности на период времени в будущем.

Контроль - процесс, направленный на обеспечение совпадения хода подготовки волейболистов с плановым заданием, т.е. координацию действий

составных частей системы подготовки по достижению цели на основе получаемой информации [2].

1.2 Особенности организации тренировочного процесса волейболисток 11-12 лет

Целью подготовки высококвалифицированных волейболисток является то, что при переходе в различные группы, а именно в группы спортивного совершенствования и в дальнейшем в команды высших разрядов обладали потенциалом на соревнованиях различного уровня высокого результата в сфере спорта высших достижений (сборная страны, молодежные команды, а также клубные команды).

Содержание работы с волейболистками на всем протяжении можно определить тремя факторами- это спецификой игры, возможностями и возрастными особенностями, также и модельными требованиями квалифицированных волейболисток [1].

Многолетний период подготовки волейболисток делят на четыре этапа:

- предварительной подготовки;
- начальной спортивной специализации;
- углубленной специализации;
- спортивного совершенствования.

И мы рассмотрим два этапа, это предварительной подготовки и начальной спортивной специализации.

Первый этап – этап «предварительной подготовки», он характеризуется воспитанием интереса и приобщения детей к спорту, к волейболу. А именно сюда входит начальное обучение технике и тактике, правила игры, развитие физических качеств волейболисток, воспитание умений соревноваться как индивидуально (техническая подготовка и физическая), так и коллективно (мини-волейбол, подвижные игры). Возраст данного этапа составляет 9-11 лет и сочетается этот этап с группами начальной подготовки в СДЮСШОР.

На этапе начальной подготовки огромное внимание уделяют обучению технике основных приемов игры и конечно формированию как тактическим умениям, так и тактическим действиям, и их освоению [1].

Второй этап - этап начальной спортивной специализации. Его основными задачами является обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся и дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, также создание благоприятных предпосылок с целью достижения наивысших результатов в возрасте, которая будет оптимальной для каждого вида спорта [3].

Специализация содержит «многоборный», далеко не узконаправленный характер. С овладением основами техники и других физических упражнений значительное внимание уделяется развитию двигательных способностей и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта [1].

Одной из важных тенденций является динамика нагрузок в годы начальной специализации она характеризуется увеличением объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Интенсивность упражнений тоже возрастает, и степень ее увеличения необходимо нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема. Особенно тщательно необходимо соблюдать меры напряженности нагрузок во время интенсивного роста и созревания организма, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, так как это является для организма своего рода нагрузкой.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом, а соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

Последовательность и целенаправленность, это два основных принципа в формировании устойчивой взаимосвязи между такими сторонами подготовленности как: физическая и техническая, физическая и тактическая, техническая и тактическая. Для этого применяется интегральная подготовка.

Интегральная подготовка - система тренировочных воздействий, направленная на реализацию тренировочных эффектов отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности.

Высшей формой интегральной подготовки являются учебные, контрольные и календарные игры.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий следует опираться на содержание занятий и факторы, которые определяют их эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, отдельных моментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микропоединков двух команд-соперников.

С приближением соревнований должно быть больше соответствий тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных небольших поединков, так называемых микропоединками.

Специальная физическая подготовка напрямую связана с обучением спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения. На начальном этапе подготовительные упражнения играют немалую роль [27].

Регулярное *использование* различных *подводящих упражнений* составляет *отличительную* особенность обучения *детей* технике игры. Большую *роль* играют упражнения *на тренажерах* и со *специальными приспособлениями*. Экспериментальные *исследования* показали, что их применение *ускоряет* процесс овладения *рациональной* техникой, что исключает в дальнейшем *трудоемкую* работу по исправлению у занимающихся ошибок.

С развитием быстроты реакции, сообразительности, ориентировки и тех знаний, которые необходимы для игровой деятельности начинается формирование тактических умений. К тактическим умениям относят такие как: умение принять правильное решение и быстро выполнять его в разных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов волейбола учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

В систему многолетней подготовки спортсменов входят спортивные соревнования, которые являются не только непосредственной целью тренировки, но также и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время сложно добиться успехов и результата в спорте только за счет тренировочного процесса, увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, необходимо регулярно участвовать в соревнованиях, это обязательное условие для приобретения спортсменом и развитием необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышение надежности игровых навыков и конечно тактическое мастерство. Воспитание необходимых качеств и навыков которыми должен обладать спортсмен, можно только через соревнования [1].

Использование игроками в полной мере физических кондиций, уверенное применение изученных тактических и технических приемов в условиях соревновательной деятельности является целью соревновательной подготовки. Этому и способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

1.3 Анатомо-физиологические особенности девочек 11-12 лет

Возрастные особенности строения и функции организма в целом и его отдельных систем, и органов. Знание и учёт данных особенностей необходимы для правильной постановки учебно-воспитательной работы с

детьми различного возраста, не только с целью их физического воспитания, но и умственного развития. Наиболее наглядными показателями физического развития являются ежегодные изменения роста и веса тела ребёнка. Данные показатели говорят о том, что процесс физического развития детей протекает неравномерно, волнообразно: в одном возрасте наблюдается убыстрение роста (тело ребёнка вытягивается в длину), в другом,- наоборот, заметно увеличивается вес тела при одновременном замедлении его роста (тело ребёнка делается полнее, округляется). По этим показателям можно выделить следующие периоды телесного развития детей: 1) период первого округления (от 1 года до 4 лет), для которого характерно ежегодное значительное увеличение веса при относительно небольшом росте тела в длину; 2) период первого вытяжения (от 5 до 7 лет), характеризующийся заметным ростом тела в длину при относительно слабом увеличении его веса; 3) период второго округления (от 8 до 10 лет); 4) период второго вытяжения (от 11 до 16 лет) и 5) третий период округления или период созревания (от 16 до 20 лет) [28].

В процессе телесного развития существенные изменения претерпевают также пропорции тела ребёнка, постепенно приближающиеся к пропорциям, характерным для взрослого человека. С возрастом пропорции тела меняются. Так, у 12-летнего ребенка высота головы составляет (в среднем) - $\frac{1}{7}$ часть всего тела.

Костная ткань у детей отличается гибкостью, податливостью. Постоянное соотношение между губчатым и компактным веществами кости устанавливается к 7 годам, однако и после этого кости скелета оказываются очень гибкими и в своём развитии легко деформируются под воздействием внешних сил - неправильных статических положений (напр., искривление позвоночника в результате неправильного положения школьника при сидении за партой), длительных односторонних мышечных напряжений (напр., неравномерное развитие плечевого пояса при ношении портфеля с книгами всегда в одной руке) и т.д. Эти особенности костной

системы важно учитывать при организации занятий по физическому воспитанию детей: их всестороннее физическое развитие может быть достигнуто лишь с помощью разнообразных упражнений, равномерно и без чрезмерной интенсивности воздействующих на все части скелета. Ранняя спортивная специализация (если при этом пренебрегают задачами гармонического развития скелета ребёнка) может принести вред нормальному физическому развитию школьника.

С увеличением массы мышц растёт из года в год и их сила, а также их способность к выполнению быстрых движений и к длительному напряжению при статической работе. Однако мышцы детей отличаются не только меньшей силой по сравнению с мышцами взрослого, но и большей утомляемостью при мышечной работе. Отсюда следует необходимость внимательного регулирования мышечной нагрузки школьников при физических упражнениях и трудовых процессах, недопустимость переутомления.

У детей очень велика потребность в кислороде, это объясняется процессами роста организма. В связи с этим у детей имеет место гипервентиляция лёгких, при которой объём проходящего через лёгкие воздуха почти достигает нормы взрослого (5 - 7 л в мин. у 2 - 3-летних детей) [28].

До 11 - 12-летнего возраста сердце ребёнка имеет относительно большие размеры, чем у взрослого (0,63 - 0,89% веса всего тела по сравнению с 0,48 - 0,52% у взрослых); значительно шире у ребёнка также и просвет артерий, что влечёт за собой относительно меньшую величину систолического кровяного давления.

Потребность детского организма в кислороде обеспечивается большей частотой сердечных сокращений. Пульс у детей чаще, чем у взрослых, но он очень неустойчив, его частота резко изменяется в связи с различными эмоциональными переживаниями и в ответ на изменение мышечной нагрузки. Все эти особенности в деятельности дыхательной и

сердечно-сосудистой систем ребёнка выдвигают на первый план настоятельную заботу о достаточной вентиляции помещений, поскольку организм ребёнка в относительно большей степени нуждается в чистом (насыщенном кислородом) воздухе, чем организм взрослого. Плохая вентиляция очень вредно отражается на физическом развитии и умственной работоспособности детей; особенно вредно длительное пребывание в плохо проветриваемом помещении [26].

Последовательность, характер и интенсивность телесного развития в большой мере определяются деятельностью желёз внутренней секреции. С их работой связаны процессы роста как всего организма, так и отдельных его частей, характер и интенсивность процессов ассимиляции и обмена веществ, работа мышц и центральной нервной системы, развитие первичных и вторичных половых признаков и т. д. Сами железы внутренней секреции формируются и начинают оказывать влияние на развитие организма в различные годы жизни ребёнка. Так, зубная железа, гормон которой регулирует процессы роста организма, достигает максимального развития к 8 - 10 годам жизни ребёнка; она оказывает влияние на развитие организма также в период полового созревания и в юношеском возрасте. Нарушение функций зубной железы может привести к задержке роста, преждевременному развитию половых желёз и др. На процессы роста организма влияет также функция щитовидной железы, усиленное развитие которой происходит в течение первых 20 лет жизни человека. От нормальной деятельности щитовидной железы зависит также своевременное прорезывание зубов, развитие многих внутренних органов и головного мозга. Недостаточная деятельность щитовидной железы может привести к тяжёлому заболеванию - микседеме, при которой задерживается (иногда до 4 лет) развитие способности ходить, наблюдается отёчность ног, рук, лица, нарушаются пропорции тела ребёнка, ослабевает работа коры головного мозга и задерживается психическое развитие и т. д. Повышенная деятельность щитовидной

железы приводит к резкому возрастанию возбудимости центральной нервной системы, нарушению обмена веществ, ускорению ритма сердечных сокращений и т. п. Особая роль в телесном развитии принадлежит половым железам. В период полового созревания резко меняется весь облик человека, становится более интенсивной деятельность вегетативной и центральной нервных систем и т. д. Функции регулирования процессов роста и жизнедеятельности организма ребёнка выполняют также гипофиз, надпочечники и другие железы внутренней секреции. Вместе с тем железы внутренней секреции оказывают влияние на процессы высшей нервной деятельности, убыстряя или замедляя течение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, повышая или понижая тонус и возбудимость нервных клеток коры и т. д.

Младший школьный возраст (от 7 до 11 - 12 лет). В этот период ежегодная прибавка в росте составляет в среднем 5 см, вес же увеличивается на 2 - 2,5 кг, а за весь период в среднем на 18 кг. Заметно увеличивается окружность грудной клетки (до 64 см) и меняется к лучшему её форма, становится более приспособленной к выполнению своей функции. Т. о., функция дыхания представляется потенциально улучшенной, однако ввиду слабости дыхательных мышц остаётся всё ещё несовершенной: дыхание младшего школьника относительно учащённо и поверхностно, в выдыхаемом воздухе только 2% углекислоты против 4% у взрослого человека. Масса сердца в отношении веса всего тела приближается к нормам взрослого: 4 г на 1 кг веса всего тела. Однако пульс остаётся учащённым - до 84 - 90 ударов в минуту против 70 - 72 у взрослого; поэтому снабжение всех тканей организма кровью почти в 2 раза больше, чем у взрослого (за счёт убыстрённого кругооборота крови). Сердце лучше справляется с этой работой (по сравнению с предыдущими и последующими возрастами), т. к. просвет артерий в младшем школьном возрасте относительно более широк. Вместе с тем сердце продолжает оставаться легко возбудимым, в его работе нередко наблюдается аритмия

под влиянием различных, иногда даже незначительных, внешних влияний. Кровь содержит меньшее (по сравнению со взрослыми) количество гемоглобина (от 70 до 74% против 80% у взрослого). Мышцы у детей этого возраста ещё слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке. Правда, мышечная система у учащихся начальной школы способна к интенсивному развитию, что находит своё выражение в увеличении как объёма мышц, так и мышечной силы, но её развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движения и мышечной работы. Кости скелета, особенно позвоночника, также отличаются слабостью и большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому у младших школьников нередко наблюдается искривление позвоночника, что в свою очередь приводит к задержке развития грудной клетки, к стойким нарушениям работы сердца и лёгких, к уменьшению жизненной ёмкости последних. Всё это указывает на то, что организм младшего школьника ещё не приспособлен к условиям статического положения при учебных занятиях в школе. Для младших школьников так важны и необходимы повседневные систематические физические упражнения [28].

Подростковый (средний школьный) возраст (от 11 - 12 до 14 - 15 лет). Этот возраст совпадает по времени со вторым периодом вытяжения, отличительной особенностью которого является рост тела в длину за счёт роста конечностей. Развитие скелета совершается неравномерно, и установившиеся в предыдущем возрасте пропорции тела изменяются: в то время как кости позвоночника и конечностей растут быстрыми темпами, наблюдается отставание в росте грудной клетки, которая становится очень узкой. По своему общему виду подросток делается худощавым, "узкодлиным". Наблюдается диспропорция в развитии мышц и костей: в своём развитии мышцы не успевают за ростом костей и лишь вытягиваются вследствие своей эластичности; это приводит к ухудшению

координации движений, которые у подростка становятся неловкими, угловатыми; часто подростки не знают "куда деть руки". Вместе с тем в этот период (полового созревания) увеличивается мышечная сила, которая, однако, ещё не сопровождается развитием мышечной выносливости; это расхождение нередко является причиной мышечного перенапряжения, т. к. подростки, испытывая прилив сил, часто берутся за мышечную работу, которая по своей интенсивности и длительности намного превосходит их возможности [26]. Усиленный рост костей позвоночника, таза, конечностей может сопровождаться нарушением их структуры и искривлением в результате тяжёлой мышечной работы, связанной с чрезмерными мышечными напряжениями. Всё это заставляет очень внимательно относиться к постановке физического воспитания подростков, подбирать и дозировать упражнения в соответствии с указанными особенностями их возраста. Это требование диктуется также и особенностями сердечно-сосудистой системы подростка: по своим темпам рост сердца перегоняет в этом возрасте рост всего тела; в то время как масса сердца подростка увеличивается более чем в 2 раза, вес тела - лишь в 1,5 раза. Увеличение мощности сердца превосходит те возможности для его работы, которые предоставляются всё ещё относительно небольшими просветами артерий, в результате чего при мышечной работе значительно повышается кровяное давление. Подросткам противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких сильных движений или натуживания, а также соревнования в скоростном беге. Наиболее пригодны для данного возраста физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

Хотя развитие анатомические структуры головного мозга к этому возрасту завершено, продолжается интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы, особенно коры головного мозга. Увеличивается количество и сложность ассоциативных путей между различными отделами коры, получают дальнейшее развитие

физиологические механизмы речи, чтения и письма, в условно-рефлекторных процессах возрастает роль второй сигнальной системы. Однако специфические для подростка особенности эндокринной деятельности накладывают свой отпечаток на работу мозга: отмечается повышенная возбудимость, неуравновешенность нервных процессов, быстрая утомляемость нервных клеток и вследствие этого резкая, кажущаяся немотивированной, смена настроений и поведения подростка. Всё это в немалой мере объясняется совершающимся в этом возрасте процессом полового созревания, который у девочек начинается с 11 - 12, и заканчивается у девочек в среднем к 15. В эти годы девочки обгоняют в физическом развитии мальчиков: в 11 - 15 лет они и по росту и по весовым показателям превосходят мальчиков, хотя в предыдущем возрасте преимущество в этом отношении было у мальчиков [28].

1.4 Использование комплекса подвижных игр и игровых упражнений в волейболе и педагогическое значение подвижных игр

Новые задачи, которые стоят перед подготовкой волейболисток, вызывают необходимость более рационального и гибкого сочетания применяемых средств и методов. В связи с большой нагрузкой в тренировочном процессе, игра как метод и упражнение занимает в режиме спортсмена более значимое место в период спортивной подготовки.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры и игровые упражнения оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональную деятельность организма [13].

Большие нагрузки на тренировках и неоднократные повторения, благодаря которым создаются прочные навыки, нередко вызывают

своеобразный психологический «застой», утомление, потерю интереса даже у самых сознательных и трудолюбивых спортсменов. Эта реакция организма, вызванная на однообразную работу, которую выполняет спортсмен. Подвижные игры и игровые упражнения активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние, благоприятное влияют на восстановление работоспособности, благодаря чему занимающиеся забывают об усталости и продолжают тренировку с желанием и интересом. В силу вступает эффект «активного отдыха», связанный с явлением взаимной индукции, возбуждение и торможение различных мышечных групп, с индуктивным торможением нервных клеток, обуславливающим повышением их функционального состояния [25, 30, 15].

Эффективность и целесообразность применения комплекса подвижных игр и игровых упражнений в спортивной подготовке подтверждается спортивной практикой и имеет научно-теоретическое обоснование. Интерес к игровой деятельности естественен и объясним природой самой игры. Потому что стремление к игре (спортивной, подвижной) интуитивно связано с потребностью человека тренировать мышцы и внутренние органы, а также получать внешнюю информацию.

Подвижные игры и игровые упражнения выступают как вспомогательное, дополнительное задание в системе средств, используемых в тренировочном процессе. Не следует переоценивать их значение, как, впрочем, и игнорировать их использование для решения педагогических задач в разных этапах спортивной подготовки [3].

В современной программе по физической культуре для школы подвижные игры распределяются с возрастом, по видам спорта (игры с бегом, прыжками, метаниями, на лыжах и пр.). Это свидетельствует о приближении игры к спортивной практике [13].

Вопрос об изучении и педагогической оценке комплекса подвижных игр и игровых упражнений как одного из средств подготовки юных спортсменов стал актуальным в связи с общей тенденцией привлечения к

спортивной деятельности детей раннего возраста. К этому побуждает и то обстоятельство, что в ряде случаев подвижные игры и игровые упражнения еще недооцениваются в системе подготовки юных спортсменов.

Многие ученые, а также практические работники отводят важную роль подвижным играм и игровым упражнениям, а также созданию игровой обстановки, особенно в начале тренировочного процесса юных спортсменов [3,8,13,18,23,30].

Существует некоторая неопределенность по вопросу использования игровых упражнений при развитии у некоторых спортсменов сенсомоторных навыков. Заслуживает внимания мысль о возможности использования игровых упражнений в целях обучения и совершенствования спортивной техники [13]. Существуют два пути обоснованного подбора подвижных игр и игровых упражнений для совершенствования технических приемов в спорте.

Первый – это логическое сопоставление двигательных действий в конкретном виде спорта и в подвижных играх с определением адекватности отдельных фаз движений или основных их компонентов (сенсорно-интеллектуальных или моторных).

Второй - это непосредственное интеллектуальное обоснование полезной взаимосвязи подвижных игр и игровых упражнений с данным видом спорта на основе установленной положительной интерпретации навыков, приобретенных в процессе участия в игре [13].

Подвижные игры и игровые упражнения могут быть использованы как одно из средств, позволяющих осуществить психологическую готовность юного спортсмена к соревнованиям. Это может служить своего рода моделью для формирования у спортсменов психологического стереотипа [13].

В период формирования юного спортсмена, игровая деятельность может быть рассмотрена как спортивная модель. Игра как коллективная деятельность отличается от видов спорта, где человек берется за

завершенную форму движений или стремится к единому успеху, соревнуясь с метрами, килограммами и секундами.

Геллер Е.М., Ефимов В.В считают, что роль игрового метода в спортивных играх выражена значительно слабее, т.к. сами спортивные игры прекрасно оснащают спортсмена эмоциями и воспитывают коллективные начала. Это мнение ошибочно. Современная спортивная игра - многоплановая деятельность, где наряду с высокой техникой общения с мячом требуется физическая выносливость, волевое напряжение и значительное усиление мысли [8, 10].

Техника и тактика отличает комплекс подвижных игр и игровых упражнений от спортивной игры. В ней могут быть упрощены или усложнены приемы и правила. Поэтому, если спортивная игра в высокой степени аккумулирует технические приемы и тактические действия, то подвижные игры и игровые упражнения «по ниточкам» помогают создавать высокоорганизованную «ткань» спортивной игры [15].

Использование комплекса подвижных игр и игровых упражнений для технико-тактической подготовки волейболисток.

Применение подвижных игр и игровых упражнений в спортивной подготовке, позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники [13, 29, 30].

Систематическое проведение различных игр и упражнений позволяет создать у спортсменов (особенно у начинающих) определенный запас движений. На этой базе легче формировать определенный навык. Навык, формируемый в спорте реализуется, как правило, без игры, без участия эмоций. Более того, эмоции способны нарушить действия и затруднить достижение цели. Подвижная игра и игровые упражнения приходят на помощь тренеру лишь тогда, когда движение автоматизируется и внимание сосредотачивается не столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условия и ситуации, в которых оно выполняется (сначала

разучивается кувырок, прием игры, передача эстафеты, прыжок с места и т.п., затем эти элементы включаются в игру). Здесь игра и игровые упражнения выступают как средство совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии. В изменившихся ситуациях, при внешних противодействиях навык становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким, вариативным. Это может привести к возникновению нового, более совершенного умения. Спортсмен приобретает способность применять освоенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия. Вот почему руководителю сначала следует давать в игре задания: кто выполнит задание правильное, точнее, а уж после этого кто быстрее, больше и т.п. [8, 13, 18, 29, 30].

Подвижные игры и игровые упражнения выступают как комплексное упражнение, заставляющее к тому же активно работать, мыслить. Поэтому использование в тренировках игр и упражнений для решения различных педагогических задач способствует созданию общих предпосылок для овладения тактикой.

Педагогическое значение подвижных игр.

Основой педагогического значения подвижных игр и игровых упражнений является выявление деятельности детей на различных ступенях возрастного развития, воспитания, обучения. Очень существенно раскрывать подвижные игры и игровые упражнения в значении занятий, направленных педагогом к всестороннему содействию физического воспитания детей.

Комплекс подвижных игр и игровых упражнений предоставляет особые возможности для комплексного развития и закрепления двигательных навыков и жизненно важных качеств, одновременное проявление которых протекает в различных связях и сочетаниях. Также важные качества приобретаются в условиях изменяющихся игровых ситуаций и относительной инициативы играющих.

В этом отношении подвижные игры и игровые упражнения приобретают большую вспомогательную роль для разрешения задач общей физической подготовки занимающихся. В занятиях с юными спортсменами используются игры и упражнения при изучении элементов спортивной техники и для начального ознакомления с простейшими тактическими действиями.

В игровом методе возникают внезапные разнообразные условия борьбы за победу, требующие верных решений и действий, направляя учеников к применению уже закрепленных двигательных навыков в различных связях и сочетаниях. А отсюда представляется возможность для дальнейшего совершенствования этих двигательных качеств, образование и закрепление техники новых более сложных приемов в игровых действиях, если преодоление трудностей будет предоставлять для играющих сложную, но решаемую задачу.

Подвижная игра - это первое проявление активной и сознательной деятельности детей. Она служит для них средством познания окружающего мира. Играя, дети приобретают много жизненно необходимых двигательных навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях. А главной дидактической стороной педагогики и есть обучение двигательным действиям или же образования двигательных навыков у детей.

Коллективные подвижные игры и игровые упражнения содействуют формированию правильных черт характера, нравственных качеств. Особенности содержания комплекса подвижных игр и игровых упражнений позволяют проводить их живо, занимательно. Огромное значение для привлечения внимания к игре, возбуждения к ней интереса со стороны играющих имеет путь достижения игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые необходимо преодолеть в процессе игры. Нельзя упускать и то, что если результата в игре и игровых упражнениях добиться легко, то такая подвижная игра и игровые упражнения не

заинтересовывает надолго. Игры и упражнения, которые сложные, но доступные будут привлекательны и интересны.

Глава II. Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Для решения задач нами применялись следующие методы:

1. Метод анализа литературных источников.
2. Метод педагогического наблюдения.
3. Метод педагогического эксперимента.
4. Метод тестирования.
5. Методы математической статистики.

1. В ходе *анализа литературных источников* мы определились с целью, задачами, объектом и предметом исследования, а также гипотезой, которые в результате работы дополнялись. По публикациям можно составить общее представление о методических подходах в совершенствовании используемых методах и средствах, перспективных направлениях обучения.

2. *Метод педагогического наблюдения.* Мы наблюдали за тренировочным процессом волейболисток 11-12 лет, с целью оценки эффективности разработанной методики по использованию подвижных игр в технической подготовке.

3. *Педагогический эксперимент.* В педагогическом эксперименте принимало участие 14 волейболисток 11-12 лет, занимающихся в группе НП-2. Занимающиеся были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Организация тренировочного процесса контрольной группы проходила на основе программных требований, а экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике, с использованием комплекса подвижных игр и игровых упражнений.

Благодаря педагогическому эксперименту мы установили эффективность различных методик для совершенствования технических навыков в экспериментальной и контрольной группе.

4. *Метод тестирования.* С помощью тестирования мы смогли оценить уровень технической подготовленности волейболисток 11-12 лет с помощью тестов.

Техническая подготовка волейболисток 11-12 лет оценивается по нормам программы:

1. *Передача мяча над собой двумя руками сверху.*

Передача выполнялась на высоту 1,5 – 2м, не выходя из круга, диаметром 3м. Испытуемым предоставлялось 3 попытки. В каждой попытке предлагалось выполнить 15 передач над собой, двумя руками сверху. Фиксировался лучший результат.

2. *Чередование верхней и нижней передачи.*

Передача выполнялась на высоту 1,5м, не выходя из круга, диаметром 3м. В каждой попытке предлагалось выполнить 15 передач над собой, чередуя передачу двумя руками сверху и снизу. Испытуемым предоставлялось 3 попытки.

3. *Передача мяча над собой двумя руками снизу.*

Передача выполнялась на высоту 1,5м, не выходя из круга, диаметром 3 м. Испытуемым предоставлялось 3 попытки. В каждой попытке предлагалось выполнить 15 передач над собой, двумя руками снизу. Фиксировался лучший результат.

Система ошибок, при которых результат не учитывался:

Передача над собой двумя руками сверху

- 1-прием мяча на прямых ногах;
- 2-передача мяча выполняется ниже чем на 1,5 метра в высоту;
- 3- выход за линию круга;
- 4-руки в положении у груди;
- 5-мяч в воздухе сильно вращается.

Чередование верхней и нижней передачи

- 1-прием мяча на прямых ногах;
- 2-передача мяча выполняется ниже чем на 1,5 метра в высоту;

3- выход за линию круга;

4-руки в положении у груди;

5-мяч в воздухе сильно вращается.

6-точка касания мяча приходится не на предплечья у лучезапястных суставов.

Передача над собой двумя руками снизу

1-прием мяча на прямых ногах;

2-передача мяча выполняется ниже чем на 1,5 метра в высоту;

3- выход за линию круга;

4-точка касания мяча приходится не на предплечья у лучезапястных суставов.

5. *Метод математической статистики.* Полученные в ходе эксперимента данные были обработаны методами математической статистики. При статистической обработке данных использовались общепринятые методы расчета основных характеристик выборочных распределений.

2.2. Организация исследования

Исследования проводились на базе МБОУ СОШ №47 г. Белгорода. В эксперименте принимали участие юные волейболистки 11-12 лет, в количестве 14 человек. Тренер Ерёмина Светлана Николаевна.

Нами были определены две группы: экспериментальная и контрольная, в каждой группе по 7 человек. Группы укомплектованы по возрасту, физическому развитию, физической и технической подготовленности. Контрольная группа занималась на основе программных требований, а экспериментальная по разработанной нами методике, где в тренировочном процессе, а конкретно в технической подготовке использовался комплекс подвижных игр и игровых упражнений.

Экспериментальная методика по технической подготовке применялась в экспериментальной группе на каждом занятии, отводилось 15-20 минут времени в основной части занятия.

При проведении опытно-экспериментальной работы, мы выделили 4 этапа исследования, которые отличаются по своей продолжительности и направленности.

На *первом этапе* мы анализировали литературу по теме исследования и определили методы и подходы исследования. Подбирался и определялся набор контрольной и экспериментальной групп. Первый этап исследования проводился в сентябре 2016 года.

На *втором этапе* определяли уровень технической подготовки волейболисток 11-12 лет методом тестирования. Октябрь 2016 год.

Третий этап работы заключался в том, что экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике повышения уровня технической подготовки при помощи введения в тренировочный процесс специально подобранных подвижных игр. По окончании исследования проводилось повторное тестирование обеих групп исследования. Данный этап проходил с октября 2016 года по февраль 2017 года.

На четвертом этапе исследования мы подводили итоги педагогического эксперимента, оценивали уровень технической подготовки после проведенной нами экспериментальной работы с помощью методов математической статистики. Февраль-март 2017 года.

2.3 Содержание экспериментальной методики по использованию подвижных игр и игровых упражнений в технической подготовке юных волейболисток.

Для эффективности методики необходимо основательно подбирать игры и эстафеты на занятиях, также необходимо продумывать их содержание. Они должны быть интересными, доступными, и различными по

своей сложности, и отвечать волейбольной направленности. Тренер может изменять игры в зависимости от задач, которые стоят перед занятием.

Нами была разработана экспериментальная методика по использованию подвижных игр и игровых упражнений направленных на совершенствование технической подготовки, а именно передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Проведение подвижных игр и игровых упражнений усложнялось изменением правил подвижных игр и игровых упражнений, а также условием проведения (изменялись размеры площадки).

В экспериментальной группе использовались подвижные игры в начале основной части тренировочного занятия. В контрольной группе использовались подвижные игры на развитие всех качеств, которые предусмотрены программой. На каждом учебном тренировочном занятии на выполнение методики в экспериментальной группе отводилось 15-20мин.

В экспериментальной группе использовался следующий комплекс подвижных игр и игровых упражнений для совершенствования приемов:

- 1) *«Эстафета с передачей мяча 1» (5-7 мин.)*
- 2) *«Передал-выйди» (5-7 мин.)*
- 3) *«Мяч партнеру» (5-7 мин.)*
- 4) *«Спираль» (5-7 мин.)*
- 5) *«Эстафеты парами» (3-5 мин.)*
- 6) *«Через сетку» (5-7 мин.)*
- 7) *«Эстафета с передачей мяча 2 » (5-7 мин.)*
- 8) *«Обстрел чужого поля » (7-10 мин.)*
- 9) *«Гонка мяча » (7 мин.)*
- 10) *«Бомбардиры» (7 мин.)*
- 11) *«Карусель» (3-5 мин.)*
- 12) *Упражнение 1 (3-4 мин)*

На площадке чертятся 2 круга диаметром 1 м. Игроки располагаются в колонны напротив каждого круга друг за другом. Затем по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач - над собой. Каждая

передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока. Игроки наказываются штрафным очком за недостаточную высоту передачи и за выход за линию круга. По окончании задания победителем объявляется тот, у кого меньше штрафных очков.

13) Упражнение 2 (3-4 мин)

Передача мяча над собой сверху(снизу), при этом занимающиеся перемещаются по контуру площадки. По сигналу тренера занимающиеся начинают делать упражнение, и по сигналу заканчивают. По окончании упражнения тренер говорит фамилию того, кто допустил меньше всего ошибок.

14) Упражнение 3 (3-4 мин)

Передача мяча над собой сверху(снизу), после отскока от пола. Занимающиеся располагаются на площадке, расстояние между ними должно быть не менее 3м. По сигналу тренера занимающиеся ударяют мячом от пол, и после отскока они должны выполнить прием мяча двумя руками сверху(снизу).

15) Упражнение 4 (3-4 мин)

Игроки каждой команды бегут по кругу. Расстояние между участниками — 2метра. Один из игроков начинает выполнять передачу над собой, игрок, находящийся сзади, выходит под мяч и тоже выполняет передачу над собой. Задача играющих – не дать мячу упасть на пол.

Октябрь-декабрь. В этот период внедрялись в педагогический эксперимент подвижные игры во вторник, четверг и субботу. Последовательность была следующая:

	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Вторник	9я, 3я, упр1	8я, 2я, упр2	11я,5я, упр 3
Четверг	5я, 7я, упр 3	3я, 7я, 1я	8я, 10я, 2я
Суббота	10я, 6я, упр 3	1я, 6я, упр 4	4я, 6я, упр 2

Январь-февраль. Последовательность игр изменялась и была следующей:

	Январь	Февраль
Вторник	упр 1, 6я, 3я	4я, упр 3, 2я
Четверг	5я, 11я, упр 2	7я, 1я, 6я
Суббота	9я, упр 4, 8я	упр 2, 11

По мере усвоения подвижных игр и игровых упражнений юными волейболистками, усложнялись как правила подвижной игры, так и изменялись условия их проведения.

Все игры были в такой последовательности, чтобы в одном занятии уделялось внимание совершенствованию передачи мяча сверху и снизу. В каждой игре использовались различные виды перемещений и стоек волейболисток.

При выполнении заданий мы обращали внимание на возможные ошибки: постановку кистей рук, локтей, положение пальцев, движения рук во время передачи, работу ног, движение к мячу. Выполняя передачу мяча двумя руками сверху, необходимо, чтобы кисти рук были подняты приблизительно на пятнадцать сантиметров выше головы, пальцы должны быть разведены, а указательные и большие пальцы образуют равнобедренный треугольник, при этом пальцы рук должны быть расслаблены и контакт с мячом должен произойти со всеми пальцами.

Когда занимающиеся выполняют передачу мяча снизу, то необходимо учитывать правильное положение рук, кистей. Правая ладонь накладывается на левую, большой палец левой руки прижимается к пальцам правой, при этом располагаясь параллельно большому пальцу правой руки. Сами кисти в приеме мяча не участвуют. Прием мяча приходится на нижнюю часть предплечий. Руки во время приема должны быть выпрямлены, и если они согнуты в локтевых суставах, то это грубая ошибка, чего допускать нельзя.

Встречное движение к мячу не должно быть сильным, так как выполняется передача мяча и за счет некоторого разгибания ног.

Глава III. Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Предварительные результаты технической подготовленности юных волейболисток до эксперимента

Для определения уровня подготовки до эксперимента мы провели предварительное тестирование в контрольной и экспериментальной группе, результаты которого предоставлены в таблице 3.1.

Таблица 3.1.

Тесты	Контрольная	Экспериментальная	t	P
	X±m	X±m		
1.Передача волейбольного мяча над собой двумя руками сверху из 15 раз.	8,1±0,4	7,5±0,3	0,9	<0,05
2.Чередование верхней и нижней передачи из 15 раз.	10,1±0,4	9,2±0,4	0,8	<0,05
3.Передача волейбольного мяча над собой двумя руками снизу из 15 раз	7,7±0,3	7,2±0,3	0,6	<0,05

В тесте «передача волейбольного мяча над собой двумя руками сверху из 15 раз» в начале эксперимента средние показатели в контрольной группе составили 8,1, а в экспериментальной-7.

В тесте «чередование верхней и нижней передачи из 15 раз» средние показатели в контрольной группе составили 10,1, а в экспериментальной-9.

В тесте «передача волейбольного мяча над собой двумя руками снизу из 15 раз» средние показатели в контрольной группе составили 7,7, а в экспериментальной-6,7.

Средние показатели по тестам в контрольной и экспериментальной группах находятся практически на одном уровне. Достоверных различий в обеих группах не выявлено ($P < 0,05$).

3.2 Динамика показателей технической подготовленности в ходе эксперимента

Для проверки эффективности разработанной нами методики с использованием подвижных игр и игровых упражнений, мы провели итоговое тестирование, где использовали те же тесты, что и при предварительном тестировании.

Результаты показателей теста «передача волейбольного мяча над собой двумя руками сверху из 15 раз» у юных волейболисток представлены в таблице 3.2.

Таблица 3. 2.

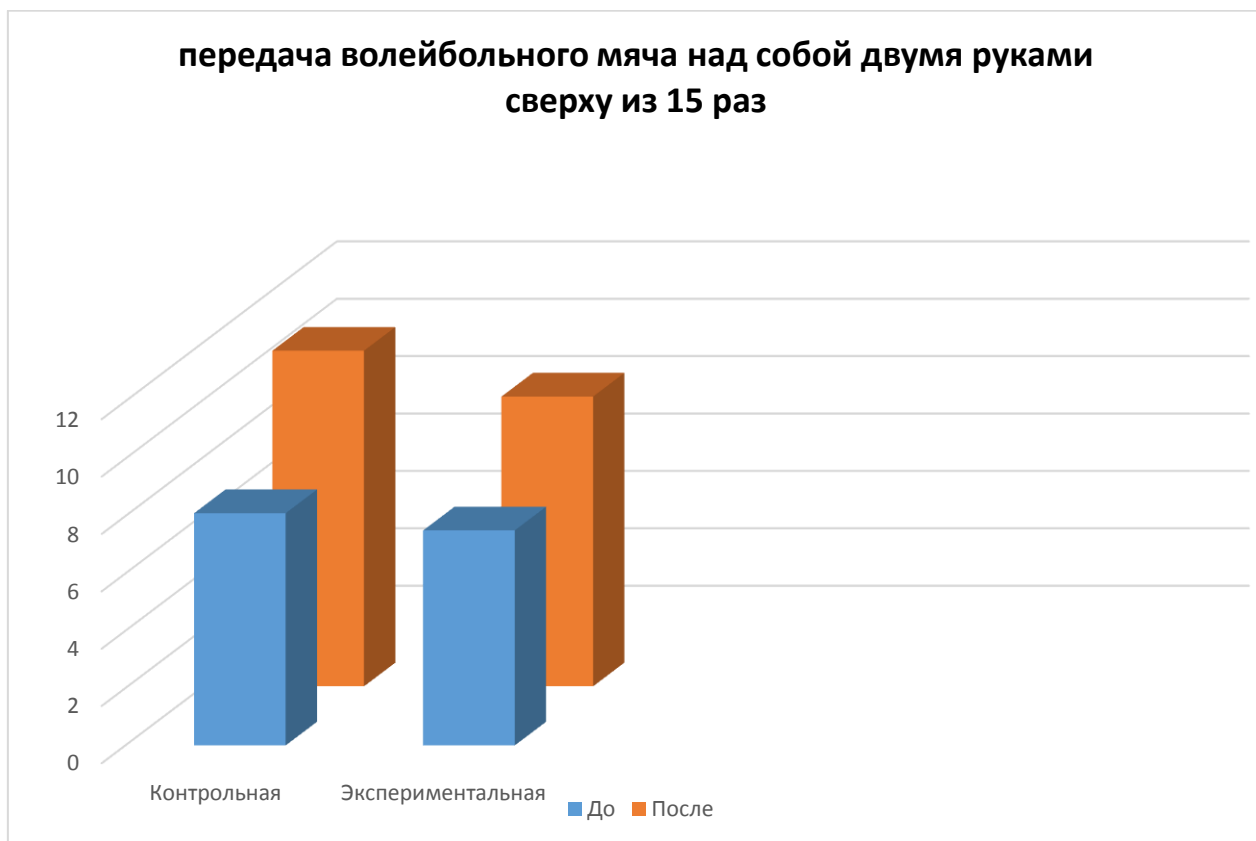
Результаты показателей теста «передача волейбольного мяча над собой двумя руками сверху из 15 раз»

	Контрольная группа	Экспериментальная группа
X±m	11,7±0,3	10,1±0,4
t	2,7	
P	P<0,05	

Из результатов, которые представлены в таблице 3.2, можно сделать следующие выводы, что в процессе нашего педагогического эксперимента произошло улучшение технического приема. В контрольной группе средние показатели улучшились с 8,1 до 11,7, а в экспериментальной с 7,5 до 10,1. Обработка результатов эксперимента с помощью математической статистики показала, что статистически достоверные изменения произошли в двух группах. $P < 0,05$.

Динамика результатов теста «Передача волейбольного мяча над собой двумя руками сверху из 15 раз» показана на рис 1

Рис 1.



Изменения показателей в тесте «чередование верхней и нижней передачи из 15 раз» представлены в таблице 3.3.

Таблица 3.3

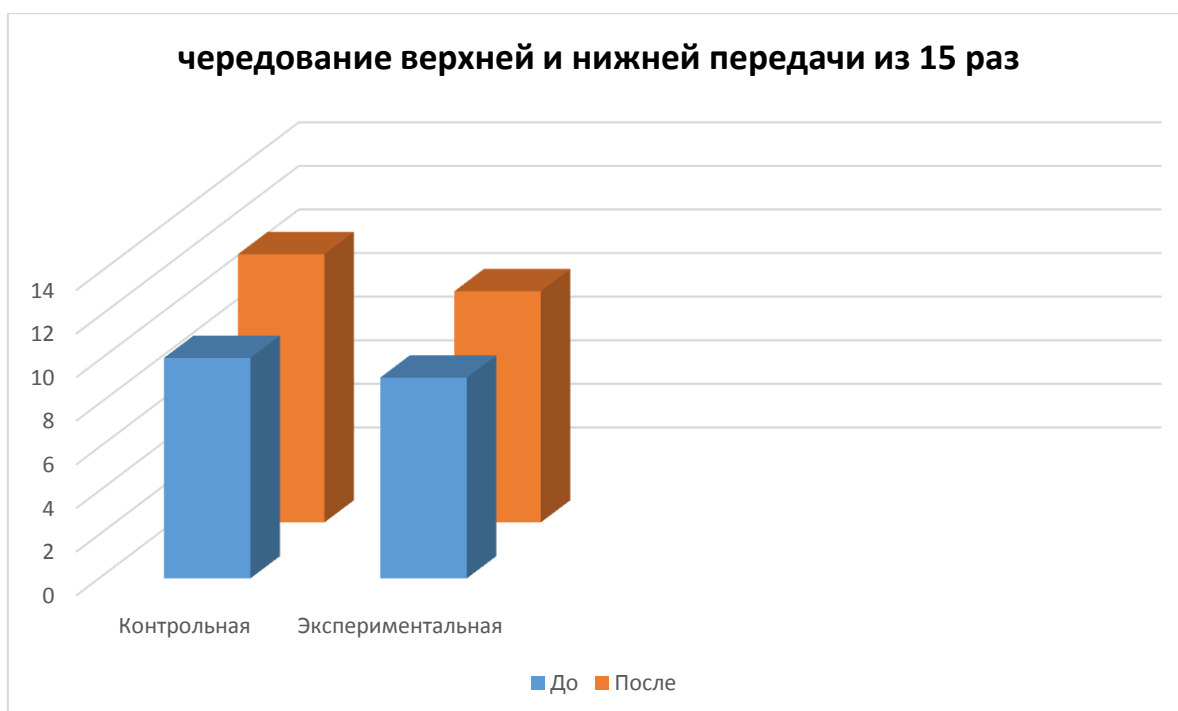
Результаты показателей теста «чередование верхней и нижней передачи из 15 раз»

	Контрольная группа	Экспериментальная группа
X±m	12,3±0,2	10,6±0,8
t	2,9	
P	P<0,05	

Из результатов, представленных в таблице 3.3 мы видим, что в контрольной группе средние результаты выросли с 10,1 до 12,3, а в экспериментальной с 9,2 до 10,6. Обработка статистических данных говорит о том, что в контрольной и в экспериментальной группах результаты достоверны P<0,05.

Динамика результатов теста «чередование верхней и нижней передачи из 15 раз» представлена на рис 2.

Рис 2.



Последний тест «Передача волейбольного мяча над собой двумя руками снизу из 15 раз». Изменение показателей этого теста представлена в таблице 3.4.

Таблица 3.4

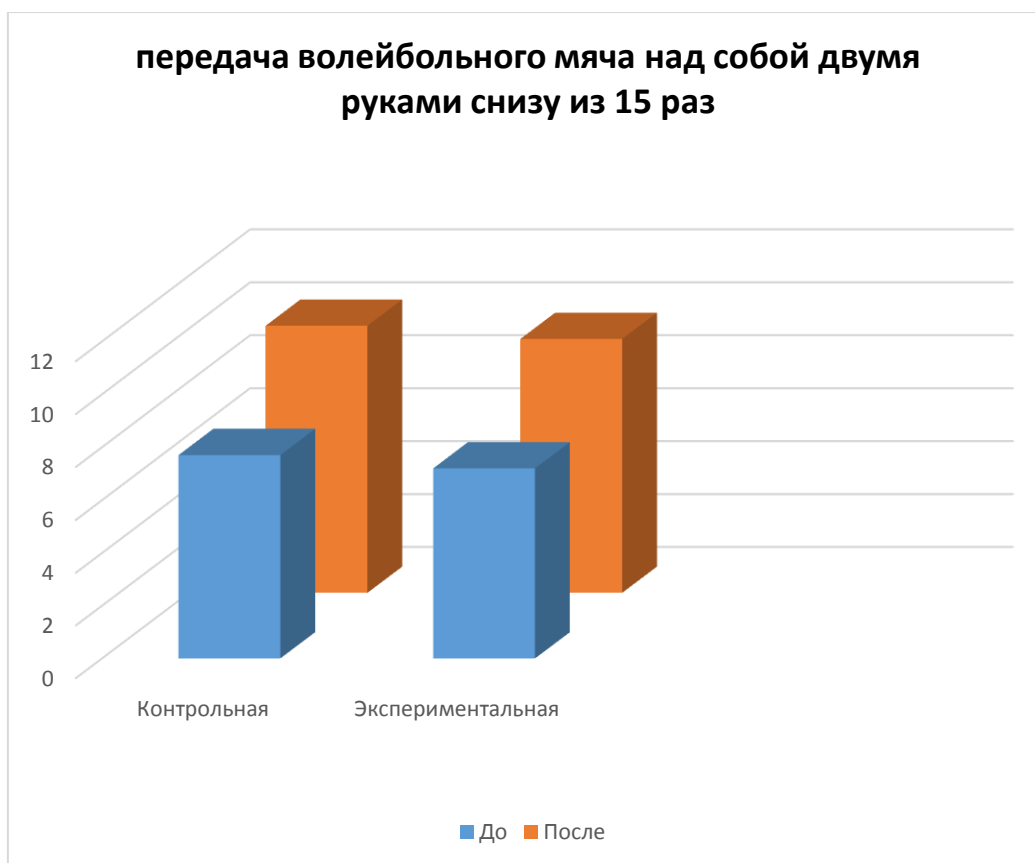
Результаты показателей теста «Передача волейбольного мяча над собой двумя руками снизу из 15 раз».

	Контрольная группа	Экспериментальная группа
X±m	10,1±0,3	9,6±0,3
t	2,2	
P	P<0,05	

Проанализировав эти результаты, можно сказать, что в контрольной и экспериментальной группах наблюдается увеличение средних показателей. В контрольной они до эксперимента составили 7,7, а после 10,1. В экспериментальной группе следующие показатели: до эксперимента-7,2, а после-9,6. Обработка результатов показала, что статистически достоверные результаты наблюдаются и в контрольной, и экспериментальной группе. P<0,05.

Динамика результатов теста «Передача волейбольного мяча над собой двумя руками снизу из 15 раз» представлена на рис 3.

Рис 3.



Итоговый анализ педагогического эксперимента показал, что и в контрольной и в экспериментальной группах наблюдается положительная динамика в технической подготовке волейболисток. Достоверные результаты наблюдались как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Наилучшие результаты испытуемые показали в тесте «передача волейбольного мяча двумя руками сверху», а менее успешно выполненные результаты в тесте «чередование верхней и нижней передачи», наибольшее количество ошибок при чередовании испытуемые совершали в передаче мяча двумя руками снизу. Это говорит о том, что нужно больше упражнений давать на совершенствование передачи двумя руками снизу.

ВЫВОДЫ

Теоретический анализ и проведение педагогического эксперимента позволили сделать следующие выводы:

1. Проанализировав специальную литературу мы, можно сделать вывод, что передачи мяча в волейболе имеют большое значение для результативности игры. Обучение и совершенствование передач двумя руками снизу и двумя руками сверху необходимо осуществлять на протяжении всего периода спортивной подготовки волейболистов. При совершенствовании передач у девочек 11-12 лет целесообразно использовать различные подвижные игры и игровые упражнения.

2. Разработана и обоснована экспериментальная методика по использованию подвижных игр в технической подготовке юных волейболисток 11-12 лет.

3. Проведенный нами педагогический эксперимент позволяет говорить о том, что методика совершенствования передач двумя руками снизу и двумя руками сверху, основанная на использовании комплекса подвижных игр и игровых упражнений, оказалась эффективной для волейболисток 11-12 лет. Об этом свидетельствуют результаты итогового тестирования. Обработка результатов показала, что статистически достоверные результаты наблюдаются и в контрольной, и экспериментальной группе в следующих тестах:

- Передача волейбольного мяча над собой двумя руками сверху из 15 раз;
- Чередование верхней и нижней передачи из 15 раз;
- Передача волейбольного мяча над собой двумя руками снизу из 15 раз.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В тренировочном процессе с юными волейболистами для совершенствования техники передачи мяча сверху и снизу с использованием комплекса подвижных игр и игровых упражнений, рекомендуем применять следующие игры и упражнения:

«Эстафета с передачей мяча 1»

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. По сигналу направляющие каждой колонны начинают продвижение вперед, выполняя над головой передачи мяча двумя руками. В 2-3 метрах от стены каждый игрок делает 3 удара мячом в стенку (или 3 передачи в стену), принимает мяч после отскока и возвращается назад, выполняя передачи над головой. Передают мяч следующему номеру своей команды. Побеждает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

«Передал - выйди»

Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху-(снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

«Мяч партнеру»

6 игроков стоят по кругу и один в центре круга. По сигналу игроки, стоящие по кругу, передают мяч друг другу, а тот, который стоит в центре, пытается коснуться мяча. Мячи передают в различных направлениях. Центральный игрок, коснувшись мяча, становится в круг на место того, чью передачу он перехватил, а игрок из круга - на место центрального, и игра продолжается.

«Спираль»

Игроки располагаются в двух колоннах в затылок друг другу. Первые игроки в колоннах держат в руках по мячу. По свистку первый передает мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй

делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передает мяч за голову предпоследнему и т. д. Выигравшей считается команда, у которой игрок, начавший упражнение, получил мяч первым.

«Эстафета парами»

Игроки двух команд, стоящих перед линией старта (за лицевой линией площадки), распределяются по парам. В руках у игроков первой пары мяч. По сигналу оба игрока начинают продвижение вперед, делая друг другу передачи сверху (снизу) до конца площадки, и, не переставая передавать мяч, возвращаются обратно к колонне, передав мяч второй паре. Закончившие упражнения занимают место в конце колонны.

«Через сетку»

Игра проводится на волейбольной площадке с натянутой сеткой. Играющие делятся на 2-3 команды, каждая команда, в свою очередь, делится на две группы, которые располагаются на разных сторонах площадки друг против друга, - лицом к сетке, в колонны по одному. Головные игроки стоят на линии нападения. По сигналу головные, стоящие на правой стороне площадки, передают мяч двумя руками сверху через сетку партнерам, а сами убегают в конец своей колонны. То же выполняют на противоположной стороне. Команда, допустившая ошибку в передаче, прекращает игру. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

«Эстафета с передачей мяча 2»

Две команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 8 м. По сигналу первый игрок колонны ударяет волейбольным мячом, об пол, а сам перемещается в конец встречной колонны. Первый игрок встречной колонны выбегает вперед, принимает отскочивший от пола мяч и передает его двумя руками сверху (снизу) в обратном направлении на второго игрока и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок в передачах.

«Обстрел чужого поля»

На боковых линиях волейбольной площадки один напротив другого чертятся круги диаметром 2 м. В кругах располагаются игроки, которые поточно выполняют передачу мяча двумя руками сверху или снизу, стараясь попасть в противоположный круг. -Если мяч летит мимо круга, то игрок может не принимать его. В таком случае соперник получает штрафное очко. Игра длится 5 мин. Побеждает игрок, набравший меньше штрафных очков.

«Гонка мяча»

Игроки стоят в параллельных колоннах в двух-трех шагах друг от друга. По сигналу первые игроки колонн делают передачу мяча двумя руками над собой. Игрок, стоящий сзади, принимает мяч и выполняет передачу таким же способом. Замыкающий игрок ловит мяч и бежит с ним в начало колонны, в то время как все остальные делают шаг назад.

«Бомбардиры»

Участники стоят по кругу и выполняют верхнюю передачу друг другу. Совершив ошибку – выполнив передачу неточно, игрок садится в центр круга. Игроки, разыгрывающие мяч по кругу, могут выполнить нацеленный нападающий удар в сидящих. Отскочивший от игрока мяч снова вводится в игру. Если игрок не попал мячом в сидящих, он сам занимает место рядом с ним. «Обстрел» продолжается до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч с воздуха в руки. Тогда все встают и занимают места по кругу, а в середину идет игрок, пробивший мяч партнеру в руки.

«Карусель»

Две команды игроков образуют два круга. Игроки в кругах расположены в затылок один другому на расстоянии 2 м. По сигналу тренера один из игроков в каждой команде выполняет передачу мяча над собой и перемещается по кругу вперед, на его место выходит следующий игрок и, не давая мячу упасть на землю, также выполняет передачу мяча над собой,

затем убегает вперед и т. д. Игра проводится 3-5 мин. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча.

Игровые упражнения:

1- На площадке чертятся 2 круга диаметром 1 м. Игроки располагаются в колонны напротив каждого круга друг за другом. Затем по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач - над собой. Каждая передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока. Игроки наказываются штрафным очком за недостаточную высоту передачи и за выход за линию круга. По окончании задания победителем объявляется тот, у кого меньше штрафных очков.

2- Передача мяча над собой сверху(снизу), при этом занимающиеся перемещаются по контуру площадки. По сигналу тренера занимающиеся начинают делать упражнение, и по сигналу заканчивают. По окончании упражнения тренер говорит фамилию того, кто допустил меньше всего ошибок.

3- Передача мяча над собой сверху(снизу), после отскока от пола. Занимающиеся располагаются на площадке, расстояние между ними должно быть не менее 3м. По сигналу тренера занимающиеся ударяют мячом от пол, и после отскока они должны выполнить прием мяча двумя руками сверху(снизу).

4- Игроки каждой команды бегут по кругу. Расстояние между участниками — 2метра. Один из игроков начинает выполнять передачу над собой, игрок, находящийся сзади, выходит под мяч и тоже выполняет передачу над собой. Задача играющих – не дать мячу упасть на пол.

Ошибки, которые могут быть допущены при выполнении верхней передачи:

1. Ступни стоят широко.
2. Ноги выпрямлены в коленях.

3. Перед передачей вперед ближняя к сетке нога впереди другой.
4. Корпус отклонен назад.
5. Голова запрокинута назад.
6. Локти разведены излишне широко.
7. Руки разведены излишне широко.
8. Руки опущены.
9. Большие пальцы не отведены,
10. Руки выносятся по широкой амплитуде.
11. При передаче нет опоры,
12. Позднее начало работы ног,
13. Недостаточная Работа ног.
14. Корпус отклонен назад.
15. Руки встречают мяч высоко над головой.
16. Руки встречают мяч низко.
17. Руки излишне разведены.
18. Кисти заброшены назад.
19. Большие пальцы впереди.
20. Указательные пальцы разведены.
21. Пальцы полностью выпрямлены.
22. Пальцы излишне согнуты.
23. Мяч задержан.
24. «Втыкание» в мяч.
25. Руки недостаточно сопровождают мяч.
26. Руки отдергиваются назад.
27. Руки разведены.
28. Кисти разведены.
29. Кисти заброшены назад.
30. Кисти излишне закрыты.
31. Одна рука (кисть) выше.
32. Пальцы излишне согнуты.

Ошибки при выполнении передачи мяча двумя руками снизу:

1. Нет «подседания под мяч» (положения г, д).
2. Прием не производится движением рук вперед-вверх, навстречу мячу.
3. Руки вместе не соединены.
4. В момент приема, руки не выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка не опущены вниз.
5. Точка касания мяча приходится не на предплечья у лучезапястных суставов.
6. Кисти рук должны не соединены вместе с большими пальцами, параллельными друг другу.
7. Корпус отклонен назад.
8. Руки слишком высоко поднимаются.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахмеров Э.К. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по волейболу: метод. рекомендации / Э.К. Ахмеров, И.А.Щиряев. - Мн.: ГИУСТ БГУ, 2005. - 32 с.
2. Волейбол: Под общей редакцией профессора Беляева А. В. и доцента Савина М.В 2000- 350 с.
3. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под редакцией А.В. Беляева, М.В. Савина. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 368 с.
4. Волейбол. Учебно-методическое пособие, Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П., 2015- 132 с.
5. Волейбол шаги к успеху, практическое руководство для начинающих, Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – 2004. - 161 с.
6. Геллер Е.М. К теоретическому обоснованию применения подвижных игр в подготовке юных спортсменов. - Кишинев, 1976.
7. Геллер Е.М., Коровин С.Е. Некоторые аспекты использования специализированных игр в подготовке юных спортсменов. - Минск, 1990. - С.10-11.
8. Геллер Е.М. Подвижные игры пионеров и школьников.- Минск, 1966.-80 с
9. Ганнадиев Н. Подвижные игры применительно к баскетболу. - Физическая культура в школе.- № 5, 1981. - С. 21-22.
10. Ефимов В. В., Возрастная физиология, М.- Л., 1948.
11. Железняк Ю.Д., 120 уроков по волейболу- М.: Физкультура и спорт, 1970. — 189 с.
12. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе - М.: Просвещение, 1989. - 128 с.
13. Жуков М.Н., Подвижные игры.-Москва, 2000 – С. 10.

14. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебник для факультетов Физического. Воспитания педагогических институтов - Минск: Вышэйшая школа, 1974 - 287 с.
15. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебник для факультетов Физического Воспитания педагогических институтов - Минск: Вышэйшая школа, 1979 - 192 с.
16. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебник для факультетов Физического Воспитания педагогических институтов - Минск: Вышэйшая школа, 1985 - 264 с.
17. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 231 с.
18. Короткое И.М. Зимние игры школьников. - М.: Просвещение, 1964. -120 с.
19. Короткое И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: Физкультура и спорт, 1971, № 5. - С. 5-6.
20. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах. - Минск: Народная асвета, 1980. - 128 с.
21. Мотылянская Р.Е., Иорданская Ф.А., Стогова А.И. Физическая культура и возраст./ под ред. Р.Е. Мотылянской. - М.: Физкультура и спорт, 1967.-280 с.
22. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов ФК. - М.:2002.
23. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высших Педагогических учебных заведений /Под ред. Ю.Д. Железнова, Ю.М. Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.
24. Спортивные и подвижные игры под общей редакцией доцента Ю.И. Портных.- Москва 1977- С.9.
25. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 157 с.

26. Хрущев СВ. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. - Изд. 2-е. - М.: Медицина, 1980. - 222 с.

27. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1992. - 157 с.

28. Чиркин М. Д., Анатомио-физиологические и психологические особенности возрастных школьных групп. "Теория и практика физической культуры", 1946. в. 11 – 12.

29. Яковлев В.Г. Подвижные игры учащихся. - М.: Учпедгиз, 1967. - 150 с.

30. Яковлев В.Г., Боглеева Л.В. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1953. - 135 с.