

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

«Развитие ловкости у волейболистов 10-12 лет»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Ененко Сергея Сергеевича

Научный руководитель

Доцент

Е.Н. Шпитальная

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

Р.С. Данилов

Саратов 2017

Введение

Волейбол – одно из самых эффективных средств укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительное морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате, внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц, выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность, улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, физической силы, проявления смелости и сообразительности.

Современный волейбол находится в стадии бурного подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и защите. Умение быстро реагировать на постоянно меняющуюся игровую ситуацию, правильно и качественно обрабатывать летящий с высокой скоростью мяч, быстро переходить от одних действий к другим, имеет большое значение в волейболе и значительной степени влияет на конечный результат игры. В спортивных играх комплекс этих умений объединяется понятием «специальная ловкость».

Специальная ловкость имеет первостепенное значение во всех игровых приемах, где предъявляются высокие требования к координации движений. О её развитии можно судить по тому, как быстро учащийся может овладеть сложным игровым приёмом, по степени точности выполнения его в изменяющейся игровой обстановке. Специальная ловкость – комплексное

качество. Ловкий игрок хорошо чувствует пространство, время, способен быстро и целесообразно перестраивать свои движения. Именно поэтому одной из важных задач учебной работы с детьми 10-12 лет является развитие их двигательных функций и умения управлять своими движениями. Важную роль в решении этой задачи играют упражнения на координацию движений (умение сочетать движения различными частями тела, быстро переключаться с одних движений на другие). Координация движений – это двигательная способность, которая развивается посредством движений и чем большим запасом двигательных умений обладает ученик, тем богаче его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности. Известно, что наиболее эффективно двигательные способности ребенка развиваются к 13-14 годам. Следовательно, возраст от 6 до 14 лет нужно рассматривать как период активного развития координационных способностей и ловкости.

Объект исследования учебно-тренировочный процесс волейболистов 10-12 лет.

Предметом исследования является методика воспитания специальной ловкости у волейболистов в возрасте 10-12 лет.

Целью работы является разработка методики воспитания специальной ловкости у волейболистов в возрасте 10-12 лет.

Работа заключается в применении новых блоков физических упражнений, направленных на воспитание специальной ловкости в тренировочном процессе волейболистов.

Результаты исследования разработанной методики воспитания специальной ловкости позволяют рекомендовать её применение тренерам по волейболу, учителям физической культуры.

Основными задачами, решаемыми в процессе исследования, являются:

1. Исследовать уровень развития координационных способностей и специальной ловкости у волейболистов в возрасте 10-12 лет;

2. Разработать методику воспитания специальной ловкости у волейболистов в возрасте 10-12 лет;

3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики воспитания специально ловкости.

Гипотеза исследования заключается в следующем: использование на занятиях специальных упражнений для развития ловкости значительно улучшает ловкость у детей 10-12 лет.

Структура и объем работы

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка в количестве 37 источников и приложения, которое проиллюстрировано таблицами. Исследования проводились в спортивном зале МОУ «СОШ с.Новотулка и МОУ «СОШ с. Козловка» с мальчиками 10-12 лет в период с сентября 2016 по март 2017 года.

Краткое содержание работы

Занятия волейбол подразумевают собой не только процесс самосовершенствования и улучшения физических кондиций организма но и, в первую очередь передачу полученного опыта посредством ведения занятий. На эффективность игровой деятельности волейболиста оказывают влияние его интеллектуальные качества особенности типа нервной системы способность к тактическому мышлению. В спортивных играх необходимы специальные интеллектуальные и физические качества: быстрота и объем зрительного восприятия, скорость переработки информации, развитое оперативное мышление, хорошая кратковременная память, устойчивость внимания, помехоустойчивость и одно из самых важных физических качеств ловкость.

Ловкость представляет собой способность выполнять сложные двигательные действия параллельно и быстро перестраиваться в соответствии с моментально меняющейся обстановкой на площадке.

Ловкость подразделяют на общую (способность целесообразно выполнять любые новые двигательные действия) и специальную

(способность координировать свои действия, использовать технический арсенал движений соответствующий данному виду спорта) существует две разновидности специальной ловкости акробатическая(проявляется в защитных действиях, рывках, бросках, падениях) прыжковая (умение владеть телом в безопорном положении при выполнении нападающих ударов, блокирования, вторых передач, подач в прыжке).

Очень важно воспитать у волейболистов правильное понимание сущности ловкости. Волейболисты должны всегда помнить, что успех в нападении и защите почти целиком зависит от ловкости, прием мяча от противника и осуществление второй передачи для удара. Вот почему всем игрокам надо совершенствовать ловкость. Если к этому не отнестись серьезно, то хороших результатов ждать не следует.

Основным средствами развития ловкости являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя вес снарядов их высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Упражнения на развитие ловкости:

1. Одиночные и многократные прыжки с поворотом на 90° и 180° . Производится бег: через каждые 3-4 метра выполняется прыжок на 90° (протяжённость - 3 круга). Далее происходит то же самое, но выполняются прыжки на 180° через каждые 5-6 метров(2 круга).

2. Прыжки через скамью.

Стоя сбоку от скамьи выполняется прыжок через неё на противоположную сторону и обратно с последующим продвижением вперед.

3. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности.

После нескольких шагов производится кувырок вперед – упражнение повторяется 10 раз. Далее производится то же упражнение, но с кувырками назад.

4. Одиночные или многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов.

Производится имитация приёма, передачи мяча или перемещения с последующим кувырком в различные стороны.

5. Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в безопорном положении, нападающих ударов и блокирования.

Производится разбег и следует прыжок, во время которого обучающийся должен симитировать передачу, нападающий удар или процесс блокирования, находясь в воздухе.

6. Игроки встают на руки и начинают идти вперед, катя мяч перед собой.

Напарник должен поддерживать его ноги. Способствует улучшению координации, улучшению скорости принятия решения и тренировки приёма мяча в нестандартных ситуациях.

7. Кувырок через плечо (в сторону, через голову вперед- назад), после кувырка прием мяча или передача мяча.

8. Бег на скорость различным способом с изменением направления (после изменения направления — имитация приёма или передачи мяча

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

-теоретический анализ и обобщение литературных источников по данной проблеме;

-педагогические наблюдения;

-тестирование;

- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики;
- стандартно-повторный метод;
- метод вариативного упражнения;
- метод строго регламентированного упражнения:

Теоретический анализ и обобщение литературных источников проводился с целью выявления современного состояния вопроса по исследуемой теме, для обоснования актуальности темы, определения задач и выявления путей их решения.

Педагогические наблюдения проводились с целью оценки эффективности разработанной методики в совершенствовании ловкости.

Для решения поставленных задач были изучены литературные источники, в которых давались сведения, связанные с возрастными изменениями физических качеств, общим физическим развитием и влиянием физических упражнений на организм детей. Метод педагогического наблюдения включал в себя постановку цели и фиксацию результатов наблюдений по исследовательскому вопросу.

Дети наблюдались в спортивном зале МОУ «СОШ с.Новотулка и МОУ «СОШ с. Козловка», в каждой из них было по одиннадцать человек. Наблюдения проводились по составленной программе в соответствии с задачами исследования.

Педагогические контрольные испытания проводились с целью изучения уровня развития ловкости у детей. Для определения ловкости у детей использовались следующие методические тесты:

1. Прыжок в длину с места;
 2. Прыжок в высоту
 3. Передачи мяча партнёру – кувырок (6 попыток)
 4. Выход под мяч из различных положений(6 попыток).
- **Прыжок в длину с места;**
Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины

прыжка. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирается мелом. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

- **Прыжок в высоту.**

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50\50 см (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого с вытянутой рукой вверх. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой и левой руки. При выполнении прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается лучший результат по трем попыткам.

- **Передачи мяча партнёру – кувырок;**

Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 5 метров. Первая передача выполняется над собой, вторая партнеру, после чего выполняется кувырок вперед или назад (6 попыток);

- **Выход под мяч из различных положений;**

Игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.). Первый игрок ударяет мяч об пол, второй, после отскока мяча об пол, должен встать, выйти к мячу и выполнить передачу партнеру (6 попыток).

Эти тесты проводились с каждой группой исследуемых. Испытуемым объяснялись и демонстрировались все задания, которые необходимо было выполнять, после чего проводилось опробование и сдача контрольных упражнений с фиксацией последующего результата.

После проведения исследования для сравнения полученных результатов, был использован метод математико-статического анализа полученных данных. Этот метод заключается в нахождении среднего

арифметического значения на основании полученных результатов по каждому тесту. На основании среднего арифметического показателя можно сравнить уровни ловкости у данных школ.

С сентября 2016/2017 учебного года был начат эксперимент. Он проводился в спортивном зале учебно-тренировочных групп детей в МОУ «СОШ с.Новотулка и МОУ «СОШ с. Козловка». Эксперимент проводился для двух групп. Из каждой группы для эксперимента участвовало по одиннадцать мальчиков. Занятия в группе проводились по расписанию, три раза в неделю. Все знания и умения были на базе школьной программы и между этими двумя группами, назовем их МОУ «СОШ с.Новотулка группа – «А» и МОУ «СОШ с. Козловка группа – «Б», не было существенного отличия. Работа была проведена в три этапа.

На первом этапе (сентябрь 2015 г.) проводилось изучение и анализ литературных источников, определялись методика и направление исследования.

На втором этапе, который проводился в феврале, были взяты контрольно-спортивные нормативы у групп «А» и «Б» .

Вся программа исследований для испытуемых проводилась в идентичных условиях, в течение одного дня по общепринятой методике (по тестам). На этом этапе исследования были определены показатели двигательной функции и физического развития у мальчиков 10-12 лет. Начало третьего этапа пришлось на март 2017 учебного года.

В таблице представлены сравнения результатов контрольной и экспериментальной групп за весь период эксперимента.

Контрольные испытания	Группы	До эксперимента	После эксперимента
Прыжок в	«А»	177см	181см

длину с места	«Б»	180см	184см
Прыжок в высоту	«А»	33,5см	37см
	«Б»	35,8см	40см
Передачи мяча партнёру – кувырок	«А»	1,4 раз	3,4раз
	«Б»	1,5 раз	3,9 раз
Выход под мяч из различных положений	«А»	1,5	3,2
	«Б»	1,8	3,8

Таким образом, третий этап был заключительным моментом, который сыграл основную роль в определении результатов в этом эксперименте. Учитывая, что экспериментальная группа «Б» занималась по индивидуальной программе с применением специальных упражнений, а также повышенных требований к тренировочному процессу и технике исполнения волейбольных упражнений, конечный результат был отличным не только на тренировках, но и на занятиях.

Заключение

На основании материала, изложенного в дипломной работе, необходимо сделать следующие выводы:

1. Данный эксперимент – это исследование, способствующие целенаправленной подготовке волейболистов 10-12 лет к совершенствованию физической и тактической подготовленности.

2. В волейболе можно считать ловкость одним из основных физических качеств, ибо она является составной всех элементов в волейболе, и от её качества зависит, получит ли команда очередное очко или нет.

3. Спортивные игры влияют не только на укрепление физического состояния организма занимающегося при правильной организации

тренировочного процесса, но и выявляют психологические особенности спортсмена, и, конечно, от преподавателя будет зависеть, как будет складываться его психическое состояние.

4. В процессе физического воспитания спортсменов решаются многие задачи по здоровому образу жизни общества.

Было установлено, что систематическое применение разработанной методики позволяет оптимизировать процесс технической подготовки волейболистов. Разработанная нами методика по совершенствованию и развитию ловкости в ходе педагогического эксперимента доказала свою эффективность. Результаты, полученные в процессе педагогического эксперимента, свидетельствуют о достоверном улучшении показателей, как в физической, так и в технической подготовленности студентов. Результаты педагогического эксперимента дают основание полагать, что включение в занятия по волейболу специальных упражнений для развития ловкости способствуют более быстрому обучению и совершенствованию этого физического качества.