

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЭТАПЕ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ 11-13 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 404 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Каландарова Русланбека

Научный руководитель _____ Е.Н. Шпитальная
доцент подпись, дата

Зав. кафедрой _____ Р.С. Данилов
к. философ. н. доцент подпись, дата

Саратов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол является одним из самых популярных видов спорта, который включен в программу физического воспитания общеобразовательной школы с пятого по одиннадцатый классы. В некоторых школах волейбол включен в программу обучения уже с начальных классов.

Волейбол – это своего рода подвижная игра, направленная на то, чтобы достичь поставленной цели, которую устанавливают сами играющие. Достижение такой цели требует от игроков более активных действий, выполнение которых будет зависеть от творчества и инициативы игроков. Большое количество подвижных игр требует от игроков быстроты реакции, а подвижные игры содействуют повышению функциональной подготовки, привлекают к разной динамической работе мышцы тела, повышают подвижность суставов.

Многие авторы утверждают о воздействии подвижных игр на психофизиологические состояния юных волейболистов, а также на овладение ими техникой и тактикой игры в волейбол. Этим оправдана **актуальность** данной темы.

Объект исследования: процесс овладения техникой игры у юных волейболистов посредством применения подвижных игр.

Предмет исследования: методика обучения техническим приемам в волейболе посредством применения на занятиях специально подобранных подвижных игр.

Цель исследования: совершенствовать методику применения подвижных игр в волейболе на начальном этапе подготовки школьников 11-13 лет.

Задачи исследования:

1. Осуществить теоретический анализ литературных источников, учебных программ по физическому воспитанию образовательных учреждений по теме исследования.

2. Разработать и экспериментально проверить на занятиях целенаправленную систему использования подвижных игр для обучения школьников техническим элементам волейбола на начальном этапе подготовки.

3. Обосновать эффективность применения подвижных игр как средство обучения школьников техническим навыкам игры в волейбол.

Методы исследования - сбор и систематизация литературных источников, анализ спортивных достижений, обобщение тренерского опыта.

База исследования: МОУ «Гимназия №7» г. Саратова, школьники 11-13 лет.

Основное содержание работы

В настоящее время наблюдаются тенденции к ограничению развития автоматизированных тактических умений и навыков и расширению их вариативности с помощью разнообразных командных игр. Подбирая игры, важно знать способности юных спортсменов.

Особенностью подготовки в волейболе является длительность освоения технического арсенала - это сложность технических элементов игры и требованиями к физической подготовке. В таких условиях наиболее правильной стратегией может быть формирование специальных упражнений не из самого вида спорта, а доступными упражнениями, для этого уровня, средствами и методами. В качестве последних могут быть подвижные игры, игровые упражнения, содержание которых позволяет оказывать целенаправленные воздействия на развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота и точность реакции и перестроения двигательных действий.

К игровым средствам можно отнести подвижные игры, упражнения, применяемые в игровых условиях, и т.д. Включение подвижных игр в спортивные тренировки не только помогает успешно решать ряд специальных, поставленных тренером или учителем задач, но и встречает хороший прием у юных спортсменов, повышая интерес к тренировочным занятиям. *(Е.Н. Шпитальная. Волейбол в школе: учебно-методическое пособие для учителей. 2008)*

В процессе игр и упражнений у детей воспитывается умение действовать сообща, т.е. все сделать для своей команды. Систематическое повторение разных подвижных игр и физических упражнений ведёт к совершенствованию и закреплению необходимых навыков и умений.

Эксперимент организован и проведен на базе МОУ «Гимназия №7» г. Саратова. В исследовании принимали участие дети среднего школьного возраста (11-13 лет) в количестве 20 человек. Исследуемые были разделены на 2 группы – экспериментальную и контрольную группы по 10 человек в

каждой. Уроки по физической культуре проходили 2 раза в неделю для обеих групп и дополнительно 2 раза в неделю секционные занятия для экспериментальной группы.

В рабочей программе школы на занятиях по волейболу ученики 6 класса должны овладеть определенными техническими элементами волейбола. Эксперимент проводился на основе выявления влияния занятий подвижными играми на овладение техникой игры в волейбол. Обучение техническим элементам игры в волейбол в контрольной группе проводилось по школьной программе для 6-х классов, а в экспериментальной группе занятия проводились с включением специально подобранных подвижных игр, способствующих развитию физических качеств и, соответственно, овладению техническими элементами игры волейбола.

Педагогическое исследование проводилось с 01 февраля по 15 апреля 2022 г. в 2 этапа.

На первом этапе была просмотрена научная и научно-методическая литература по данному вопросу и составлены контрольные тесты.

На втором этапе контрольной и экспериментальной группе были предложены контрольные тесты. После этого контрольная группа занималась по общепринятой методике, а для экспериментальной группы были выбраны специальные подвижные игры и физические упражнения для того, чтобы проверить эффективность их применения в обучении техническим элементам волейбола на начальном этапе подготовки.

Контрольные тесты для контрольной и экспериментальной групп:

1. Передача мяча двумя руками сверху (над собой) – (из 5 раз).
2. Прием мяча снизу двумя руками (над собой) – (из 5 раз).
3. Передача мяча снизу двумя руками в стенку – (из 5 раз).
4. Передача мяча двумя руками сверху в стенку – (из 5 раз)

Из полученных данных видно, что уровень технической подготовленности групп немного отличается.

Предлагаем различные подвижные игры для экспериментальной группы, способствующие улучшению физических качеств юных волейболистов и технических элементов волейбола.

1. Полёт мяча.

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение приему мяча двумя руками снизу.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, сетка, волейбольные мячи.

Описание игры. По сигналу учителя участники первой колонны должны перебросить свой мяч через сетку, пробежать под ней, поймать мяч на другой стороне, остановиться и выполнить прием мяча снизу и передачу мяча двумя руками сверху. То же самое по очереди делают другие члены. Выигрывает команда, выполнившая правильно заданные технические элементы.

2. Эстафета волейбольных передач.

Задачи: развитие быстроты, точности передач и периферического зрения.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Описание игры. По сигналу учителя игрок 1-ой команды осуществляет передачу мяча двумя руками сверху через сетку игроку 2-ой команды и бежит в конец собственной колонны. Игрок 2-ой команды, получив мяч, делает передачу мяча двумя руками сверху через сетку другому игроку 1-ой команды и бежит в конец своей команды. По окончании игры, тренер выявляет победителя по тому, как выполнялась передача мяча, сколько раз мяч падал на площадку у обеих команд.

3.Перестрелбол.

Задачи: совершенствование подачи, взаимодействия игроков на площадке, обучение прыжку и броску мяча двумя руками через сетку.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Описание игры. Игру начинает 1-ая команда подачей мяча. Игроки 2-ой команды разыгрывают мяч по правилам волейбола. Игрок, не подавший подачу, отправляется на противоположную сторону в «плен» и его команда теряет подачу. 2-ая команда выполняет подачу и если ее теряет, то потерявший подачу игрок отправляется в «плен». Игроки, находящиеся в «плени», стараются перехватить мяч при подаче и выполнить бросок мяча двумя руками сверху через сетку (на сторону соперника). Если это им удаётся, то они из «плена» возвращаются в свою команду. Время игры -15 - 20 минут. Побеждает команда, которая сумеет сохранить большее количество полевых игроков и правильно выполнить бросок двумя руками сверху через сетку.

4.Выполнение элементов волейбола на технику.

Задачи: развитие ловкости и внимания, быстроты и точности выполнения, совершенствуя технику передач сверху и снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, стойки, волейбольные мячи.

Описание игры. По сигналу тренера первые пары, не торопясь, но и не медленно, выполняют передачи мяча 2-мя руками сверху друг другу, продвигаясь приставными шагами вдоль волейбольной площадки. Затем бегом возвращаются назад и передают мяч следующей паре, которая выполняет прием мяча двумя руками снизу. Если мяч упал, игроки должны взять его и продолжить задание, которое идет до тех пор, пока все пары не выполнят задание тренера. Выигрывает команда, пары которой правильно и без потерь выполняют задание.

5. Встречная волейбольная пасовка над сеткой.

Задачи: развитие ловкости, быстроты. Совершенствование техники атакующего удара.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Описание игры. По свистку тренера игроки одной команды по очереди, выполняя разбег (с мячом), выпрыгивают и резким движением кистей бросают мяч через сетку. Каждый игрок выполняет задание 5 раз. Затем команда соперника повторяет это задание. Выигрывает та команда, которая правильно выполнила разбег, прыжок и сделала кистевой бросок мяча на сторону соперника.

Дополнительные игры на воспитание физических качеств:

- быстроты - «День и ночь», «Падающая палка», «Вызов номеров», «Наступление», Салки» - в играх сочетаются основные показатели быстроты: реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, скорость передвижения тела в пространстве.

-силы: «Перетягивание в парах», «Подвижный ринг», «Тяни в круг» - в них игроки преодолевают собственный вес или вес партнера, отягощение или сопротивление партнера.

-ловкости: «Охотники и утки», «Защита крепости», «Бег командами» - игры, где надо увертываться от мяча и отбивать его, сочетая эти движения с действиями партнеров.

Кроме подвижных игр юным волейболистам из экспериментальной группы были предложены следующие физические упражнения по ОФП и упражнения по технике:

1. Во время ходьбы (бега) по сигналу учителя остановиться и присесть (сесть на пол).
2. То же, но подпрыгнуть.
3. То же, но по свистку сесть на пол, а по хлопку – подпрыгнуть.

4.Имитация передачи мяча сверху двумя руками и приема снизу, стоя на месте, затем после перемещения приставными шагами.

5.Передачи в парах через сетку, передвигаясь вдоль нее.

6.Прием на месте или после перемещения мяча, брошенного партнером и посланного передачей сверху.

7.Передачи мяча двумя руками сверху в стенку баскетбольным мячом (10 раз), а затем волейбольным мячом выполнить данное упражнение (15 раз).

8. Прием подачи с расстояния 4 м от сетки.

Видно, что в конце эксперимента средние показатели уровня технической подготовленности у учащихся экспериментальной группы намного возросли, в контрольной же группе результаты немного повысились по сравнению с начальным исследованием. После проведения тестирования мы пришли к выводу, что обучение отдельных элементов волейбола с использованием подвижных игр более эффективно, чем стандартная программа обучения.

Из полученных данных следует, что испытуемые экспериментальной группы быстрее овладели техническими элементами волейбола, чем испытуемые контрольной группы.

На наш взгляд, целесообразно проводить обучение техническим элементам волейбола на начальном этапе подготовки, применяя различные подвижные игры по заданию тренера.

Следовательно, для того, чтобы повысить эффективность тренировочного процесса, желательно (на начальном этапе подготовки), на некоторых занятиях по волейболу включать подвижные игры, что поможет и снизить утомляемость детей, и повысить эмоциональную активность, и даст возможность освоить некоторые технические элементы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Проанализировали различные научно-методические источники по теме исследования, а также учебные программы по физическому воспитанию (раздел «Волейбол») для средних классов. Определили, что обучение техническим элементам волейбола происходит поэтапно и на каждом этапе применяются определенные средства и методы обучения. В частности, было решено, что на начальном этапе обучения будут включаться подвижные игры, способствующие не только воспитанию физических качеств, но, и какой-то степени, обучению техническим элементам.

2. Была подобрана и экспериментально проверена на тренировочных занятиях целенаправленная система использования подвижных игр для обучения школьников техническим элементам волейбола на начальном этапе подготовки.

3. Эффективность применения подвижных игр как вспомогательного средства обучения школьников техническим навыкам волейбола на этапе начальной подготовке показала, что в ходе занятий развиваются физические и морально-волевые качества, совершенствуется не только техническая подготовка, но и тактическая подготовка. Ведь в игре школьники ведут себя непринужденно и способности их раскрываются естественно и полно.