

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОГО КАЧЕСТВА ЛОВКОСТЬ И  
МЕТОДИКА ЕГО РАЗВИТИЯ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ МЛАДШЕГО  
ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 404 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Назарова Агаюсупа Атамурадовича

**Научный руководитель** \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
Доцент, кандидат педагогических наук                      подпись, дата

**Зав. кафедрой** \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
Доцент, кандидат педагогических наук                      подпись, дата

## **Педагогическое исследование**

### **Организация и проведение педагогического исследования**

Данное педагогическое исследование проводилось нами на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа»

В настоящем исследовании принимали участие младшие школьники, занимающиеся в секции волейбола. Данный контингент учащихся нами был выбран неслучайно, т.к. в этот период дети особенно восприимчивы к новым формам движений и, что очень важно, с большим желанием овладевают новыми двигательными навыками и умениями. А также именно этот возраст является наиболее благоприятной порой для развития ловкости.

Обучение волейболу, как правило, начинается с обучения подаче. Выполнение агрессивных подач и нападающих ударов предполагает не только хорошее развитие мышц туловища, плечевого пояса и рук, но и наличие определенной координации движений. Начинаящие, даже при изучении простейших подач, обычно с трудом добивают мяч до сетки.

На занятиях спортивной секции мы наблюдали следующие методы и средства обучения игре и развитию ловкости у занимающихся.

Для усвоения необходимой при ударах координации движений и развития соответствующих мышечных групп выполняются повторные броски с ударом. Так, изучение нижних подач начинается в 3-4-х классах, а броски снизу и сбоку ученики осваивают уже в 1-2-х классах. В условиях зала для бросков одной рукой применяются малые (теннисные, арабские) мячи, макеты гранат. Для бросков двумя руками — большие мячи: волейбольные, баскетбольные, набивные.

На открытых площадках, кроме мячей, используются для бросков небольшие камни, гранаты, ядра. Все метаемые располагаются в разомкнутую одну шеренгу и выполнять броски по команде учителя. В зоне бросков не должно быть никого постороннего. Броски на точность чередуются с бросками на дальность. Первые больше способствуют выработке координации движений; вторые — укреплению мускулатуры и связочного аппарата.

Броскам обязательно предшествует разминка (разогревание) суставов, в первую очередь плечевого. С этой целью проделываются круговые движения руками в нарастающем темпе, вначале без снаряда, а затем со снарядом.

Учащиеся 3-4-х классов закрепляют навыки в бросках снизу и в качестве подготовки к овладению верхними подачами осваивают броски одной и двумя руками сверху из-за головы. Для увеличения нагрузки при бросках волейбольные мячи иногда заменяются баскетбольными, а для физически наиболее крепких учеников небольшими набивными мячами.

Вначале изучаются броски двумя руками, а затем одной рукой с места и с одного-трех шагов.

Используются мячи весом от 1 до 2 кг

Примерные упражнения с набивными мячами:

*Упражнение 1.*

Вращение мяча двумя руками в лицевой плоскости в одну и в другую стороны.

*Упражнение 2.*

Стойка ноги врозь, поднять мяч вверх за голову, с быстрым наклоном туловища опустить его вниз («дровосек»).

*Упражнение 3.*

Бросить мяч двумя руками снизу вверх и поймать.

*Упражнение 4.*

Стойка ноги врозь, мяч в правой руке, переложить (перебросить) мяч с правой руки на левую.

*Упражнение 5.*

То же за спиной.

*Упражнение 6.*

Толкание мяча вверх двумя руками от груди и одной рукой от плеча и ловля двумя руками над головой.

*Упражнение 7.*

Броски мяча вверх различными способами и ловля в прыжке над головой.

*Упражнение 8.*

Броски мяча вверх из низкого приседа и ловля с перекатом на спину.

*Упражнение 9.*

Броски вверх, стоя, и ловля, сидя, и наоборот.

*Упражнение 10.*

Броски мяча партнеру двумя руками снизу вперед-вверх. То же одной рукой — правой и левой.

*Упражнение 11.*

Броски мяча из-за головы.

*Упражнение 12.*

Толчки мяча двумя руками от лица и одной рукой от плеча.

*Упражнение 13.*

Броски назад через голову.

*Упражнение 14.*

Броски назад между ног.

*Упражнение 15.*

Стоя левым плечом к партнеру, бросок правой рукой сбоку и наоборот.

*Упражнение 16.*

То же исходное положение, но бросок выполняется сверху над головой («крюком»).

*Упражнение 17.*

Чередование бросков: раз над собой, раз — партнеру различными способами.

### *Упражнение 18.*

Броски и ловля мяча, сидя на полу.

### *Упражнение 19.*

Броски мяча в прыжке с места и с разбега.

### *Упражнение 20.*

То же с поворотом на 90° и на 180° и др.

Быстрота и точность реакции — одно из проявлений ловкости волейболиста. Для развития этих качеств учащимся учитель дает специальные упражнения на внезапность.

### *Упражнение 1.*

Группа движется шагом (бегом) в обход площадки в разомкнутом строю. По сигналу (свистку, хлопку, команде или поднятой руке) выполняется какое-нибудь задание: короткий рывок, прыжок, упор присев, или все разбегаются, залезая на гимнастическую стенку и т. п. (для 1-2-х классов).

### *Упражнение 2.*

То же с введением одновременно двух заданий по соответствующим сигналам: по хлопку — прыжок, по свистку — присед или падение перекатом и т. п. (для 3-4-х классов).

### *Упражнение 3.*

Бег с преодолением внезапно появляющихся препятствий: стульев, которые нужно обежать, веревочки (планки), которые нужно перепрыгнуть, а если они подняты слишком высоко, подлезть и др.

Как известно, эффективным средством развития ловкости являются игры. В подвижных играх и подготовительных к волейболу играх также вырабатываются качества и навыки, необходимые в сложной, непрерывно меняющейся обстановке.

Для подготовки волейболистов исследуемой нами возрастной группы учитель проводит игры следующего типа:

### *Упражнение 1.*

Пятнашки групповые. Пятнают рукой, ленточкой или мячом. Игра проводится с учащимися уже с 1-го класса.

### *Упражнение 2.*

Пятнашки в парах. Если группа большая, ее разбивают на пары. Каждый водящий ловит или пятнает своего партнера. Игру давать учащимся 3-4-го класса.

### *Упражнение 3.*

Пятнашки в тройках с заслоном. Каждая тройка состоит из водящего, убегающего и защитника, который старается помешать водящему поймать убегающего. Задерживать водящего руками запрещается.

### *Упражнение 4.*

«Удочка». Играющие располагаются по кругу (или в колонну по два, по три). В центре — водящий, который вращает над полом веревку с небольшим грузом на конце (мешочек с песком, волейбольный мяч). Все

прыгают через веревку, которая, вращаясь, поднимается все выше и выше. Тот, кто заденет веревку, становится водящим или выбывает из игры. Игра применяется для любого возраста.

#### *Упражнение 5.*

Игры типа «День и ночь» или «Воробьи и вороны». Группа делится на две команды. Каждая команда становится вдоль средней линии площадки в шеренгу спиной друг к другу. По заранее обусловленному сигналу «День!» одна команда ловит вторую, которая убегает за лицевую линию площадки. По второму сигналу «Ночь!» команды меняются. Пойманные игроки выбывают из игры или включаются в команду противника.

Игра дается с 1-2-го класса. Перед сигналом команды не стоят на месте, а движутся навстречу друг другу. Чем короче расстояние между обеими командами в момент подачи сигнала, тем быстрее должна быть реакция игроков. Сигнал может быть подан и после того, как один строй пройдет сквозь другой.

Для учащихся 3-го класса, игра несколько видоизменяется. Одна команда представляет защитников, другая — нападающих. В игру вводятся зрительные сигналы. Если учитель подбросит мяч вверх, ловят нападающие; если ударит мячом об пол — ловят защитники.

#### *Упражнение 6.*

«Невод». Играющие разбегаются по площадке. Двое водящих, взявшись за руки, ловят их. Пойманные присоединяются к водящим. Игра продолжается, пока не будут пойманы все играющие. Для 3-4-х классов в игру вводятся дополнительные условия. Если круг водящих не успел замкнуться, а убегающий игрок успел сделать прыжок, повиснуть на гимнастической стенке или выполнить падение перекатом, его выпускают из «невода». Убегающему нельзя делать подряд двух перекатов или двух прыжков, их можно чередовать.

#### *Упражнение 7.*

«Охотники и утки». Одна команда образует широкий круг. Другая — располагается внутри круга. Стоящие по кругу перебрасывают мяч и в удобный момент пятнают мячом игроков, находящихся внутри круга. Если мяч в кругу будет пойман, защищающимся дается право ввести в игру одного из выбывших игроков. Когда внутри круга никого не останется, команды меняются ролями. Игру можно усложнить заданием: пятнать только волейбольной передачей.

#### *Упражнение 8.*

«Борьба за мяч». Играющие делятся на две команды. Играют одним мячом, стараясь передавать его игроку своей команды. Противоположная команда старается перехватить мяч и удержать его у себя. Через каждые 30 или 60 секунд подается сигнал, по которому игрок, имеющий мяч, поднимает его над головой. За это команде начисляется одно очко. Выигрывает команда, набравшая за определенное количество времени больше очков. В

зависимости от возраста игра ведется волейбольным, футбольным, баскетбольным или набивным мячом.

#### *Упражнение 9.*

«Чехарда». Учащиеся располагаются по кругу на расстоянии 3-5 м друг от друга. Каждый учащийся стоит в наклон вперед, опираясь руками о колено выставленной вперед ноги, голова наклонена вперед. Стоящий последним перепрыгивает через всех по очереди опорным прыжком и становится на 3-5 м перед направляющим и т. д. Эта игра дается с 3-4-х классов.

#### *Упражнение 10.*

«Вызов номеров». Группа разбивается на две (три, четыре) команды с равным количеством участников. В каждой команде производится расчет по порядку номеров, и каждый запоминает свой номер. Учитель называет какой-нибудь номер (показывает его на пальцах или пишет мелом на доске). Соответствующие номера из каждой команды выполняют какое-либо задание. Кто выполнит раньше, приносит команде очко. В произвольном порядке вызываются все номера. Задания могут быть разные, но по трудности они должны соответствовать возрасту и возможностям занимающихся. Исходное положение команд и характер заданий обеспечивают соревнующимся равные условия.

Примеры заданий: команды стоят в колонне по одному, направляющие на лицевой линии; вызванные участники добегают до средней линии площадки и возвращаются на свое место.

То же, но с продвижением приставными шагами: к средней линии правым плечом вперед, обратно левым плечом вперед; то же, но игра начинается обычным бегом, а обратно — спиной вперед.

То же скачками: вперед на правой ноге, обратно на левой.

То же с мячом в руках (волейбольным, баскетбольным, набивным).

На основе перечисленных заданий могут проводиться эстафеты, при игре в которые задания выполняются в порядке очередности. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание без нарушения правил.

Приведенные в качестве примера подготовительные упражнения и подвижные игры вначале даются в основной части занятия, а по мере их усвоения переносятся в первую часть занятия, где служат средством разминки. Систематическое применение подготовительных упражнений в значительной мере облегчает и ускоряет процесс обучения и совершенствования игровых навыков и физических качеств.

Контрольное тестирование, цель которого выявление эффективности упражнений, направленных на воспитание ловкости у младших школьников, занимающихся волейболом, мы проводили среди учащихся вторых-третьих классов в два этапа: первый этап – в сентябре 2022 года, второй этап – в мае 2023 года. Учащихся мы разделили на две группы. В контрольную группу вошли дети, не занимающиеся активно спортом, а только на уроках физической культуры и в рамках программных требований, в

экспериментальную группу мы включили учащихся, посещающих наряду с учебными занятиями еще и секционные занятия.

Тестирование проводилось нами по следующим упражнениям:

1. челночный бег 3x10 м;
2. метание малого мяча в цель (10 попыток);
3. ходьба с закрытыми глазами, как показатель способности удерживать равновесие в перемещении.

### **Анализ результатов педагогического исследования**

Полученные нами результаты тестирования свидетельствуют о динамике показателей контрольной и экспериментальной групп. Однако, учащиеся, занимающиеся в спортивной секции, показывают на втором этапе существенно лучшие результаты по сравнению с учащимися из контрольной группы. Рост показателей свидетельствует о благотворном влиянии на развитие ловкости средств игровой подготовки, которая проводится в ходе учебно-тренировочных занятий с юными волейболистами.

Результаты учащихся контрольной группы также улучшаются, хотя и не так заметно. На наш взгляд, происходит это, прежде всего, за счет целенаправленной работы учителя на уроках физической культуры в соответствии с программными требованиями.

В челночном беге 3x10 м сдвиг в экспериментальной группе составил примерно 0,82 сек, тогда, как в контрольной – 0,66 сек; в упражнении на точность движений (броски малого мяча в цель из 10 попаданий) средний результат экспериментальной группы на 1,4 раза лучше, чем контрольной. Средний показатель отклонения при ходьбе с закрытыми глазами за одинаковый промежуток времени в экспериментальной группе сократился на 11,8 см и на 7 см в контрольной.

Анализируя результаты педагогического исследования, мы можем сделать вывод, что занятия волейболом благотворно влияют на развитие ловкости учащихся младшего школьного возраста, безусловно, способствует этому и сенситивный возрастной период для развития данного физического качества.

### **Выводы**

Целью нашего педагогического исследования является выявление влияния целенаправленной системы физических упражнений на способность младших школьников сознательно овладевать новыми формами двигательных действий и повышать точность, результативность и экономичность движений.

Для достижения поставленной цели мы решали следующие задачи исследования:

1. Изучили учебно-методическую литературу по заявленной теме исследования.
2. Определили уровень развития физического качества «ловкость» у учащихся младшего школьного возраста.
3. Представили систему физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование ловкости у юных баскетболистов.
4. Выявили эффективность данной системы упражнений на развитие ловкости.

В челночном беге 3x10 м сдвиг в экспериментальной группе составил примерно 0,82 сек, тогда, как в контрольной – 0,66 сек; в упражнении на точность движений (броски малого мяча в цель из 10 попаданий) средний результат экспериментальной группы на 1,4 раза лучше, чем контрольной. Средний показатель отклонения при ходьбе с закрытыми глазами за одинаковый промежуток времени в экспериментальной группе сократился на 11,8 см и на 7 см в контрольной.

Полученные нами результаты тестирования свидетельствуют о динамике показателей контрольной и экспериментальной групп. Однако, учащиеся, занимающиеся в спортивной секции, показывают на втором этапе существенно лучшие результаты по сравнению с учащимися из контрольной группы. Рост показателей свидетельствует о благотворном влиянии на развитие ловкости средств игровой подготовки, которая проводится в ходе учебно-тренировочных занятий с юными волейболистами.

Результаты учащихся контрольной группы также улучшаются, хотя и не так заметно. На наш взгляд, происходит это, прежде всего, за счет целенаправленной работы учителя на уроках физической культуры в соответствии с программными требованиями.

Анализируя результаты педагогического исследования, мы можем сделать вывод, что занятия волейболом благотворно влияют на развитие ловкости учащихся младшего школьного возраста, безусловно, способствует этому и сенситивный возрастной период для развития данного физического качества.

Данный вывод подтвердил выдвинутую нами гипотезу, согласно которой: предполагается, что использование специальных и общеразвивающих упражнений в процессе учебно-тренировочных занятий по волейболу будет содействовать уровню развития ловкости младших школьников.

### **Заключение**

В онтогенетическом развитии ловкости способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 8-10 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Причем, у мальчиков уровень развития ловкости с возрастом выше, чем у девочек.



Воспитание ловкости имеет строго специализированный характер, как в спортивной, так и в профессионально-прикладной физической подготовке.

Многие существующие и вновь возникающие в связи с научно-техническим прогрессом виды практической профессиональной деятельности не требуют затрат мышечных усилий, но предъявляют повышенные требования к центральной нервной системе человека, особенно к механизмам координации движений, функциям двигательного, зрительного и других анализаторов.

Включение человека в сложную систему «человек-машина» ставит необходимое условие быстрого восприятия обстановки, переработки за короткий промежуток времени полученной информации и очень точных действий по пространственным, временным и силовым параметрам при общем дефиците времени.

Накоплению (формированию) простейших двигательных навыков и двигательного опыта способствует систематическое выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с предметами без них, выполняемых из различных исходных положений, в различных направлениях и плоскостях, с различной амплитудой и скоростью. Большую ценность имеют подвижные спортивные игры, которые развивают способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, повышают точность двигательных действий.

Решение задач физического воспитания по направленному развитию ловкости на занятиях с детьми приводит к тому, что они:

- значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;
- постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками;
- приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности; испытывают в психологическом отношении чувство радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений.

Одним из эффективных средств развития данного физического качества являются подвижные и спортивные игры, в том числе и волейбол.

Двигательная деятельность в волейболе требует от игрока умения управлять своими движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Волейбол способствует развитию:

- координации движений – способности выполнять двигательные действия, соразмеряя их во времени, в пространстве и по

условию (от координации движений зависят быстрота, точность и своевременность выполнения технического приема);

- быстроты и точности действий , от которых зависит результативность всей игры;
- точности реакции на движущийся объект ( мяч, партнера);
- способности быстро распределять и переключать внимание;
- устойчивости вестибулярных реакций.

Результативность в игре, которая изобилует падениями, ускорениями, рывками, прыжками, внезапными остановками зависит не только от уровня сформированности технико-тактических навыков, но и от уровня развития физических качеств спортсмена.