

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 значительные 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 90^0 и 180^0 . Производится бег: через каждые 3-4 метра выполняется прыжок на 90^0 (протяжённость - 3 круга). Далее происходит то же самое, но выполняются прыжки на 180^0 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»	<i>180см</i>	<i>184см</i>
Прыжок в высоту	«А»	<i>33,5см</i>	<i>37см</i>
	«Б»	<i>35,8см</i>	<i>40см</i>
Передачи мяча партнёру – кувырок	«А»	<i>1,4 раз</i>	<i>3,4раз</i>
	«Б»	<i>1,5 раз</i>	<i>3,9 раз</i>
Выход под мяч из различных положений	«А»	<i>1,5</i>	<i>3,2</i>
	«Б»	<i>1,8</i>	<i>3,8</i>

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.