

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Методика подготовки обучающихся 10-12 лет волейболу на этапе
начальной подготовки**

Выпускная квалификационная работа

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта

15.02.22
дата

И.Н. Пушкарева
И.Н. Пушкарева

Исполнитель:
Прокудина Валерия Александровна,
обучающаяся группы 1702z,
заочного отделения.

15.02.22
дата

В.А. Прокудина
В.А. Прокудина

Научный руководитель:
Русинова Мария Павловна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

15.02.22
дата

М.П. Русинова
М.П. Русинова

Екатеринбург 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. Анализ литературных источников по теме исследования	7
1.1 Всестороннее воспитание личности обучающихся 10-12 лет с использованием игрового метода	7
1.2 Игровой метод обучения и история его возникновения	18
1.3 Особенности игрового метода	22
1.4 Значение игрового метода в процессе физического воспитания	28
1.5 Понятие быстрота и сила как физические качества	32
1.6 Средства и методы развития скоростно-силовых качеств у волейболистов на начальном этапе подготовки	36
Глава 2. Организация и методы исследования	39
2.1. Организация исследования	39
2.2 Методы исследования	41
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждения	52
Заключение	60
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	62
Приложение 1	65
Приложение 2	67
Приложение 3	69

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: На начальном этапе обучения игры в волейбол, одним из приоритетных средств развития скоростно-силовых качеств являются подвижные игры. Роль подвижных игр на занятиях нельзя недооценивать, ведь речь идет об использовании наиболее эффективного в этих условиях игрового метода. Игровой метод делает изучение технически сложных упражнений более доступными, кроме того, использование подвижных игр обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками развиваются и основные физические качества.

В возрасте 10-12 лет происходит переход от детства к взрослости или другими словами от незрелости к зрелости. Объективной взрослости у подростка еще нет. Обучающиеся требуют суверенности, независимости, уважения к своим тайнам. Этот возрастной период принято называть младшим подростковым возрастом [3]. Для этого возраста характерны такие черты как: усиление независимости детей от взрослых, негативизм - стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, чувствам и суждениям со стороны взрослых. Это период бурного и неравномерного физического развития. В это время происходит ускорение роста, увеличение массы и силы мышц, но мышцы не готовы к длительному напряжению и нагрузке. Наиболее значительные темпы увеличения показателей гибкости, в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 10-12 лет, затем эти показатели стабилизируются и если не выполнять упражнения, направленные на развитие гибкости, показатели начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Лучше всего в этом возрасте развиваются скоростно-силовые качества [5].

Так как скоростно-силовые качества — это способность человека противостоять внешним сопротивлениям, достигать максимальных силовых

усилий и силовых показателей в кратчайшие время. Их называют также «взрывной силой», что для волейбола очень важно. При таких тренировках также хорошо развивается ловкость и координация[1]. Все эти доводы свидетельствует о необходимости начать более качественно развивать такие качества как быстрота и сила, именно, в течение этого возрастного периода в волейболе [22].

Педагогический процесс должен учитывать особенности возраста, а процесс физического воспитания должен строиться так, чтобы он был направлен на гармоничное развитие физических качеств личности[4].

Достоинство подвижных игр состоит в том, что они могут использоваться на любых этапах учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса.

Игровой метод характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели, всегда привлекает и радует обучающихся, а варьирование различных его форм дает возможность успешного решения задач физического воспитания детей. Его суть состоит в том, что двигательная деятельность обучающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры, которые диктует тренер или учитель. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у детей устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям и занятием спортом. Игра представляет собой условную модель окружающего мира. Чтобы эта модель работала на благо и в полную силу, преподаватель должен обладать компетентностью в области игрового моделирования, готов к совершенствованию владения игровыми технологиями, иметь навыки игрового взаимодействия, режиссирования и умением организовать благоприятную игровую среду для обучающихся. Тогда, игра превратится в один из ведущих факторов формирования индивидуальности и станет незаменимым инструментом гармоничного и правильного развития

обучающихся. Игры удовлетворяют потребности в самосознании и внешнем контакте, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении. В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач [36].

Особое значение для развития в этом возрасте имеет стимулирование и максимальное использование мотивации достижения успехов в учебной, трудовой, игровой деятельности обучающихся. Усиление такой мотивации, для дальнейшего развития которой возраст обучающихся 10-12 лет представляется особенно благоприятным временем жизни, приносит двойную пользу: во-первых, у обучающегося закрепляются весьма полезные и жизненно важные устойчивые личностные черты характера такие как - мотив достижения успеха, лидерство, доминирующее над мотивами избегания неудачи; во-вторых, это приводит к ускоренному развитию другихразнообразных способностей обучающегося.

Игра и учеба - две разные деятельности, так как между ними имеются существенные различия. Игра –это инстинктивный способ получения и развития навыков людьми, в момент отсутствия непосредственной угрозы для жизни. Учеба в свою очередь это – совокупность организованных мероприятий, направленных на получение знаний, умений, приобретении опыта. На практике школа отводит слишком мало места игре, сразу навязывая обучающимся подход к любой деятельности методами взрослого человека. Она крайне недооценивает организационную роль игры. Переход от игры к серьезным занятиям слишком резок, между свободной игрой и регламентированными школьными занятиями получается ничем не заполненный пробел. В качестве переходных форм и выступают дидактические игры. Игра, в свою очередь должна быть организована так, чтобы в ней просматривались элементы будущего урока[13].

Игры помогают избежать однообразия, развивают тактическое мышление, помогают развивать чувство коллективизма и осуществляют подготовку к конкретной деятельности. Поэтому игровой метод должен

становиться доминирующим в процессе физического воспитания обучающихся 10-12 лет волейболу, на начальном этапе подготовки.

Проблема исследования: повышение эффективности развития обучающихся волейболу 10-12 лет посредством игрового метода как основного.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс на занятиях по волейболу.

Предметом исследования является игровой метод обучающихся 10-12 лет на занятиях волейболом на начальном этапе подготовки.

Цель работы: Экспериментально доказать эффективность применения игрового метода для скоростно-силовой подготовки обучающихся 10-12 лет волейболу на начальном этапе подготовки, разработать комплекс подвижных игр для волейболистов.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу по проблеме исследования и определить значение игрового метода на занятиях по волейболу.
2. Составить комплекс подвижных игр, направленных на развитие быстроты и силы посредством игрового метода обучающихся 10-12 лет волейболу.
3. Экспериментально доказать значение подвижных игр в процессе развития скоростно-силовых качеств у обучающихся.

Глава 1. Анализ литературных источников по теме исследования

1.1 Всестороннее воспитание личности обучающихся 10-12 лет с использованием игрового метода

Физическое воспитание - неотъемлемая часть воспитания и образования подрастающего поколения Российской Федерации и многих других государств. Жизнь и существование человека выражается в деятельности: учебной, производственной, культурной, оборонной, спортивной, физкультурной, рекреационной и так далее. Основная цель физической культуры-сформировать у человека умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях и вырабатывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым компонентом к здоровому образу жизни, гармоничному формированию личности и воспитанию в интересах общества [33].

Нравственное воспитание.

Основные задачи нравственного воспитания с использованием игрового метода:

- 1) Воспитание дружеских и доверительных отношений в коллективе;
- 2) Воспитание через сюжетно-ролевую игру, заботливое отношение не только к напарникам по команде, но и к малышням, пожилым людям;
- 3) Воспитание моральных и нравственных чувств, характерных для мирового сообщества, таких как любовь к Родине, гуманизм, чувство коллективизма и дружбы;
- 4) Формирование твердых привычек соблюдения этических норм поведения в обществе, честности и добросовестности;
- 5) Воспитание волевых черт и качеств личности, таких как воля к победе, настрой на конкретное соревнование (мероприятие), воспитание

правильного отношения к возможным спортивным неудачам, поддержание положительного эмоционального тонуса и здоровой атмосферы в коллективе.

Общие нравственные принципы представлены в сфере физкультурной деятельности в виде специфических этических норм, которые регулируются поведением и взаимоотношениями в этой сфере. Ряд этих норм составляет, так называемую спортивную этику. В играх спортивная этика выражается в требованиях, которые обязывают каждого, кто имеет отношение к спорту, вести себя достойно. Соблюдение установленных правил состязаний, благодарность в спортивном соперничестве, отказ от запрещенных или сомнительных способов достижения победы, должное уважение к сопернику, все это является неотъемлемой частью личности достойного человека. Понимание и строгое соблюдение вышеперечисленных этических норм при определенных условиях, является одним из важнейших путей нравственного воспитания.

Когда друг за другом, последовательно, формируются основы поведения в процессе физического воспитания, немаловажную роль играют беседы на этические темы, разъяснения, убеждения и другие варианты нравственного просвещения. Кроме того, во время занятий физическими упражнениями, специфика процесса обязывает находить особенные и информативные и не продолжительные формы воспитательного воздействия, например словом. Беседы и дискуссии на этические темы, обстоятельный разбор прошедших учебных или спортивно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, с четкой оценкой возникших в них этических ситуаций, другие специальные формы нравственного просвещения и убеждения должны составлять основополагающие звенья всей системы воспитательной работы тренера [32].

В физическом воспитании имеются все необходимые возможности, для формирования соответствующих этических норм и навыков поведения через упражнение и закрепление. Физкультурная деятельность имеет определенную направленность и специфику, которые в свою очередь

целенаправленно ставят занимающихся перед необходимостью постоянно и регулярно соблюдать поведенческие нормы и вырабатывать определенные черты поведения. Навыки поведения и черты характера личности выявляются, испытываются на прочность и проверяются в эмоционально насыщенных и напряженных игровых ситуациях.

Правильно организованный процесс физического воспитания способствует формированию положительных черт морального облика человека. И чем выше будет уровень воспитанности занимающихся, их организованность, дисциплинированность, настойчивость, сила воли и другие черты характера личности, тем эффективнее занятия по физическому воспитанию [7].

Умственное воспитание.

В аспекте задач умственного воспитания с использованием игрового метода предусматривается:

1) Расширение кругозора специальными знаниями, которые относятся к сфере физической культуры; регулярно углублять и совершенствовать их, развивать на этой основе сознательные отношения к физкультурной деятельности, способствовать формированию научного мировоззрения - наблюдать за техникой выполнения упражнений соперника, накапливать и перенимать спортивный опыт других команд и именитых спортсменов, чемпионов;

2) Развивать познавательные способности, тренировать умственные качества, содействовать творческим проявлениям личности, в том числе самопознанию и самовоспитанию посредством физической культуры - анализ и обобщение проявления себя в игре, критическая оценка и анализ двигательных действий.

Взаимосвязь умственного и физического воспитания проявляется как непосредственно, так и последовательно. Непосредственная связь заключается в том, что в процессе физического воспитания оказывается прямое воздействие на развитие умственных способностей обучающихся. На

занятиях постоянно возникают познавательные ситуации, связанные, прежде всего, с овладением техникой физических упражнений их совершенствованием, а также, совладением приемами практических действий и многое другое. Педагог по физической культуре и спорту специально создает на занятиях проблемные и познавательные ситуации разной степени сложности, в зависимости от возраста обучающихся. Обучающиеся должны самостоятельно принимать правильные решения при этом действовать слаженно и активно.

Последовательная связь состоит в том, что укрепление здоровья, воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям обучающихся составляют неотъемлемую часть для нормального умственного развития. В результате регулярных занятий физическими упражнениями повышается общая жизнедеятельность организма человека, а так же физическая и умственная работоспособность.

Эстетическое воспитание.

Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания личности. В процессе занятий физическими упражнениями формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие телосложения, воспитывается понимание красоты и пластика движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов и представления. А также способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма и жизнелюбия.

Связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели - формировании человека, а физическое совершенство составляет часть эстетического идеала. Корректно организованный процесс физического воспитания способствует развитию правильных эстетических представлений обучающихся, которые необходимо воспитывать. Формировать сознательное отношение к эстетическим явлениям в физической культуре и спорте, а именно стремление к достижению совершенства и красоты своего тела, движений и поступков [30].

Основные задачи эстетического воспитания с использованием игрового метода:

1) Воспитание способности чутко воспринимать, глубоко чувствовать и правильно оценивать красоту в сфере физической культуры, а также способствовать формированию эстетически зрелого стремления к физическому совершенству личности обучающегося;

2) Формирование эстетики поведения и межличностных отношений в игровой деятельности, выработка активной позиции в утверждении прекрасного, непринятие безобразного в любых его проявлениях;

Эстетические ценности физической культуры не сводятся только к внешним проявлениям красоты тела или красоты движений, а определяются только тем, что приобщение к физической культуре ведет к полноценному здоровому образу жизни, приближает к физическому совершенству и способствует достижению идеала всестороннего гармоничного развития личности. Высокий уровень здоровья человека – это одно из эстетических ценностей и первая причина ощущений радости и красоты полноценной жизни. При потере здоровья в той или иной мере красота человека теряется и его эстетическое восприятие в корне меняется.

Все вышесказанное характеризует большие возможности для решения задач эстетического воспитания в процессе физического воспитания. Для реализации этих задач требуется соответствующая эстетическая направленность в применении средств и методов педагогического воздействия. Этого можно достичь путем правильного и умелого использования эстетических свойств, присущих явлениям физической культуры, направленным на подчеркивание этих свойств, концентрации на них внимания обучающихся.

Волевое воспитание.

Основные задачи, относящиеся к воспитанию воли в игровых условиях, состоят в том, чтобы обеспечить:

1) Формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ волевых проявлений, которые применяются к требованиям игровой деятельности;

2) Разносторонне развивать волевые качества в игровых условиях - целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, самообладание, настойчивость, стойкость, а также на этой основе формировать стержневые черты и качества характера обучающихся, которые проявлялись бы и в условиях физического воспитания, и в многообразных жизненных ситуациях.

Основное значение игрового метода в формировании спортивного характера определяется тем, что этот метод исходит из естественных начал спортивной деятельности - стремления к первенству, установки на победу, спортивные достижения. Он приводит в действие мобилизующую силу специфических межличностных отношений, ставит тем самым обучающихся перед необходимостью предельного выявления своих возможностей и требует в то же время способности владеть собой в самых сложных ситуациях.

В долгом и сложном процессе воспитания характера отдельное состязание, даже очень ответственное, еще ничего не решает. При организации занятий только регулярное участие в играх и систематическое использование игровых начал имеет влияние на постоянно действующие факторы формирования характера обучающихся.

Эффективное использование состязаний с этой целью предполагает, в первую очередь, умелую постановку педагогом игровых задач, которые соответствовали бы реальным возможностям обучающихся. В большинстве случаев от этого, напрямую, зависит уверенность обучающихся в своих силах. В противном случае, игры будут создавать «психологические барьеры» из-за расхождения между «уровнем притязаний» и фактическими результатами. Известно, что на практике обычно используют несколько методических подходов, которые позволяют уменьшить

исключить вероятность невыполнения игровой установки, не пренебрегая при этом требованиями к обучающимся.

По мере адаптации обучающихся к игровым нагрузкам и ситуациям роль игрового метода в волевой подготовке не будет уменьшаться при таком условии, что степень требований, которые предъявляют к волевым качествам, существенно возрастает. В основном этого можно достичь, путем добавления дополнительных трудностей в формы состязаний, увеличением числа и частоты игры, увеличением степени ответственности игр и разнообразием их условий.

При воспитании качеств характера важно использовать и такие игровые факторы, как:

- отношения неявного соперничества, которые всегда и явно возникают в небольшом коллективе;
- отношения, которые связаны со стремлением к лидерству, борьбой между двумя сильными личностями.

При подчинении этих отношений принципам коллективизма и товарищества, преподаватель не должен подавлять здоровую конкуренцию между обучающимися, а наоборот, направлять ее по педагогически правильному, верному руслу для того, чтобы использовать ее как фактор мобилизации при решении поставленных задач. За счет использования педагогом определенных методов воспитания, в занятиях игрового характера решаются такие задачи, как:

- нравственно-воспитания;
- умственно-воспитания;
- эстетического воспитания;
- волевого воспитания.

Одним из главных методов воспитания в отечественной педагогике считается метод убеждения, так как ему принадлежит важнейшая роль в формировании основных, фундаментальных качеств человека - его мировоззрения, сознательности и убежденности[20].

Данный метод заключается в том, чтобы донести обучающимся сложившиеся нормы поведения в обществе, установленные традиции, а при совершении каких-либо негативных поступков - их другую, аморальную сторону с целью осознания ее провинившимся предупреждения их проступка в дальнейшем.

В применении данного метода используются два основных, неразрывно связанных между собой средства:

- убеждение словом;
- убеждение делом.

Самыми распространенными приемами и средствами убеждения, словом можно считать:

- разъяснение;
- доказательство;
- опровержение;
- сравнение;
- сопоставление;
- аналогия;
- ссылка на авторитет и другие.

Таким образом, убеждение, словом должно чередоваться с убеждением и делом, и непосредственно практикой.

При убеждении делом чаще всего используют следующие приемы такие как:

- 1) показ обучающемуся ценности и значимости его действий и поступков, а также поручение практических заданий, способствующих преодолению сомнений и ложных взглядов;
- 2) анализ жизненных явлений и ситуаций, опровергающих ошибочные взгляды;
- 3) личный пример педагога и так далее.

Быстрее достичь желанной цели преподавателю и обучающимся позволяет метод упражнения: соединять воедино слово и дело, сформировать

устойчивые качества и черты характера. Сущность метода состоит в определенной организации повседневной жизнедеятельности, которая сможет укрепить их сознание, закалить волю, характер и способствует формированию привычек и формированию правильных привычек и правильного поведения. Упражнение в определенных морально-волевых проявлениях лежит в основе приучения [20].

Для совершенствования навыков поведения в различных ситуациях необходимо использовать упражнения как результат повышения сознательности, как специальная, многократно повторяемая человеком деятельность. Упражнения используемые в воспитании и упражнения, используемые в обучении различны. Для упражнений в воспитании характерно одновременное повышение сознательности, а для упражнений в обучении - направленность на отработку навыков и умений до высокой степени автоматизма и снижение роли сознания в действиях.

Нужно не только рассказывать, но и постоянно выполнять упражнения обучающимися в дисциплинированном, культурном поведении, в точном выполнении спортивных правил, традиций до того момента пока эти нормы не станут совершенно обыденными и привычными для обучающихся.

Наглядный пример. Суть этого метода - целенаправленно воздействовать педагогу на обучающихся своим личным примером, а также другими положительными примерами спортсменов, олимпийских чемпионов, которые призваны служить образцом для подражания, либо стать основой для формирования идеала поведения и средством самовоспитания.

Большая эффективность такого примера воспитания основывается на естественном стремлении обучающихся к подражанию. Пример будет легче усваиваться и восприниматься тогда, когда он взят из близкой и интересной для всех обучающихся сферы деятельности. В качестве таких примеров педагог использует случаи из жизни своего коллектива, своей команды, примеры проявления высоких нравственных качеств известными

спортсменами на соревнованиях различного уровня по игровым видам спорта.

Большое внимание смело нужно уделять положительным примерам. Если же вдруг преподаватель прибегает к отрицательным примерам, то нужно умело показывать аморальную сторону примера, чтобы вызвать всеобщее осуждение со стороны воспитанников, дабы вызвать у обучающихся стремление только к лучшему.

Метод поощрения представляет собой специфическую упорядоченную совокупность приемов и средств морального и материального стимулирования. Это стимулирование положительных проявлений личности с помощью высокой оценки ее поступков, порождение чувства удовольствия и радости от создания признания другими усилий и стараний личности. Моральное и материальное поощрение активно помогает человеку осознать степень труда в достижении общей задачи, осмыслить свое поведение, закрепить положительные черты характера и полезные привычки.

В игровой деятельности к числу поощрений относятся:

- одобрение;
- похвала педагога;
- награждение сладкими призами, медалями, памятным подарками;
- хорошей отметкой и другое.

Под методом наказания понимается определенная система приемов и средств воздействия на обучающихся, которые нарушили нормы морали, с целью исправления их плохого поведения и побуждения к добросовестному исполнению своих обязанностей.

Наказание за совершение аморального поступка нужно для того, чтобы провинившийся признал и понял свою ошибку. Постарался впредь не допускать такого промаха. В физической культуре при использовании игрового метода оно может быть в разных формах:

- осуждения проступка;
- вынесения выговора;

- неприятный разговор с обучающимся с привлечением родителей;
- временного исключения из состава игровой команды и тому подобное.

Мера и степень наказания всегда должна соответствовать проступку. Наказание будет оказывать положительное влияние только тогда, когда его применяют правильно, с обязательным учетом характера проступка и его влияния на окружающих.

В системе методов воспитания нельзя рассматривать каждый конкретный метод как универсальный, отдельный от других. Достигать воспитательную цель помогают лишь методы воспитания в своем единстве и их технологическая взаимосвязь друг с другом. Ни один метод воспитания, который взят отдельно от других методов, не может обеспечить формирование у обучающихся высокого уровня сознательности, убежденности и высоких моральных качеств. Все перечисленное является неотъемлемой частью в воспитании школьника.

В заключении можно сделать вывод о том, игра является важнейшей самостоятельной деятельностью обучающихся и имеет колоссальное значение для их физического и психического развития, становления индивидуальности и формирования детского коллектива, обучающихся, развития волевых и моральных качеств

1.2 Игровой метод обучения и история его возникновения

Обучение через игру имеет глубокие исторические корни. Игра чрезвычайно многогранна и разнообразна, она учит, развивает, воспитывает, общается, развлекает и дает отдых. Но исторически одной из первых задач напрямую является - обучение. Бесспорно, игра с первых минут ее появления выступает как форма обучения, а так же это воспроизводство реальных практических ситуаций с целью их освоения или их развития, кроме того игра развивает необходимые человеческие умения и навыки. Даже в древних Афинах (VI-IV век до н.э.) практику организованного образования и обучения пронизывали приемы сопоставления и сравнения, обеспечиваемые пафосом соревнований (agonistika). Люди были проникнуты принципом конкуренции. Дети, подростки и молодые люди часто соревновались в гимнастике, танцах, музыке, вербальных спорах, самоутверждаясь и оттачивая свои лучшие качества. Примерно в это же время возникли военные игры, маневры, кадровые учения и игра в «бой». В десятом веке очень популярен был конкурс среди школьников, в котором они показывали свои знания, умения и навыки в таком предмете как риторика. Рутинное обучение выглядело так: учитель, прочитавши, давал образец интерпретации, а обучающиеся отвечали на поставленные вопросы, тем самым была организована дискуссия и споры. Обучающиеся научились пересказывать по памяти, делать подробный пересказ, обзор, описание (экфразы) и импровизацию (схеды). В Западной Европе в эпоху Возрождения и реформирования к использованию принципов игрового обучения под названием Томмаззо Кампанелла и Франсуа Рабле.

Они хотели, чтобы дети без труда и без принуждения, как бы играя, познакомились со всеми науками. В XV-XVII вв. Джон Амос Комениус призвал все «школы - тюрьмы», «школы - мастерские» превратиться в космические игры. Каждая школа, по его мнению, может быть универсальной игрой и ее необходимо реализовать в играх и

соревнованиях, соответствующих возрасту, школьному детству, половому созреванию, юности и т. Д. Джон Локк поощрял использование обучающих игр. Ж.-Ж. Руссо, поставив задачу гражданского воспитания человека, предложил программу преподавательской деятельности: общественная работа, кооперативные игры, фестивали. В качестве учебного феномена игра одним из первых классифицировала Фридриха Фребеля (1782-1852), который был известным немецким педагогом, создателем первого в мире детского сада. Теория игр была основой его образовательной теории. После наблюдений за игрой он доказал, что игра способна решить проблемы обучения ребенка, давать ему представление о форме, цвете, размере, помогать овладевать навыками культуры движения. Дальнейшее развитие обучающих игр и их изучение на практике показали, что с игрой решаются практически все педагогические задачи.

Особая роль в развитии современного игрового обучения сыграла естественное развитие игротехнического движения, прежде всего опираясь на использование деловых игр, что и послужило основой для развития больших групповых методов обучения, получивших название методов активного обучения. Теоретически, их использование было оправдано по числу концепций, прежде всего в теории активного обучения. Первая деловая игра» была разработана и проведена М. М. Бирштейн в СССР в 1932 г. (М. М. Бирштейн, 1989 г.). Деловая игра «Пуск цеха» и методика ее проведения была создана в ЛИЭИ к концу 1931 г., а уже 23 июня 1932 г. в том же институте началось ее проведение. Тема игры — «Развертывание производства сборочного цеха новопостроенного Литовского завода пишущих машин в пусковом периоде» (сокращенно — «Пуск цеха»). Рождение деловых игр в СССР было обусловлено производственной необходимостью. Участники игры были разбиты на 4 однородные параллельные группы руководящих работников сборочного цеха, в каждую из которых входили: начальник цеха, его заместитель по подготовке производства, два бригадира, плановик-диспетчер и рационализатор-

технолог. Структурная схема деловой игры по пуску сборочного цеха представлена на рис. 2. Играли указанные группы последовательно, одна за другой, и соревновались между собой.

Игра велась на двух уровнях управления: руководство цехом и руководство производственными бригадами. Для ознакомления с пусковым объектом было составлено его описание, так называемые вводные данные, которые были вручены участникам игры для их изучения за неделю до ее начала. Кроме основной оперативной группы в игре участвовала методическая группа, состоявшая из руководителей игры, консультанта, посредника, оператора по графикам и приспособлениям и протоколиста. К началу первого дня методическое руководство через посредника сообщило каждому начальнику цеха производственную обстановку «на сегодня», а позже, во время рабочего дня, сообщало о всех отклонениях и неполадках, мешающих выполнению плана. Постепенно один за другим в деловую игру были введены все характерные пусковые неполадки, фактически имевшие место на заводе. Основными из них были: нарушения технологии, текучесть рабочей силы; невыработка норм; некомплектная подача деталей на сборку; ненадежность технического контроля; примитивность охраны труда; повышенный брак и др. Участники игры должны были принимать решения, отдавать распоряжения подчиненным и осуществлять другие действия, которые требовались в данной производственной обстановке. Каждая из соревнующихся групп провела в игре два полных дня работы сборочного цеха, по 7 часов ежедневно, борясь за выполнение плана. Исходные условия для каждой группы цеховых руководителей были совершенно одинаковые, результаты же получились разные. Деловые игры применялись для апробации проектов диспетчерской системы и одновременно с целью подготовки специалистов к работе. Метод был подхвачен и сразу получил признание и быстрое развитие. Однако в 1938 году деловая игра в Советском Союзе постигла судьбу целого ряда научных областей, они были запрещены.

Их второе рождение было только в 60-е годы, после того как появилась первая деловая игра в США (1956, Н АВТ, К., Гринблат, Ф. Серый, Г. Грэм, Г., Дююис, Р. Дюк, Р. Прюдомм , и другие). Сегодня в России, США, других развитых странах нет такого учреждения, которое бы не использовало деловые игры или игровые методы обучения.

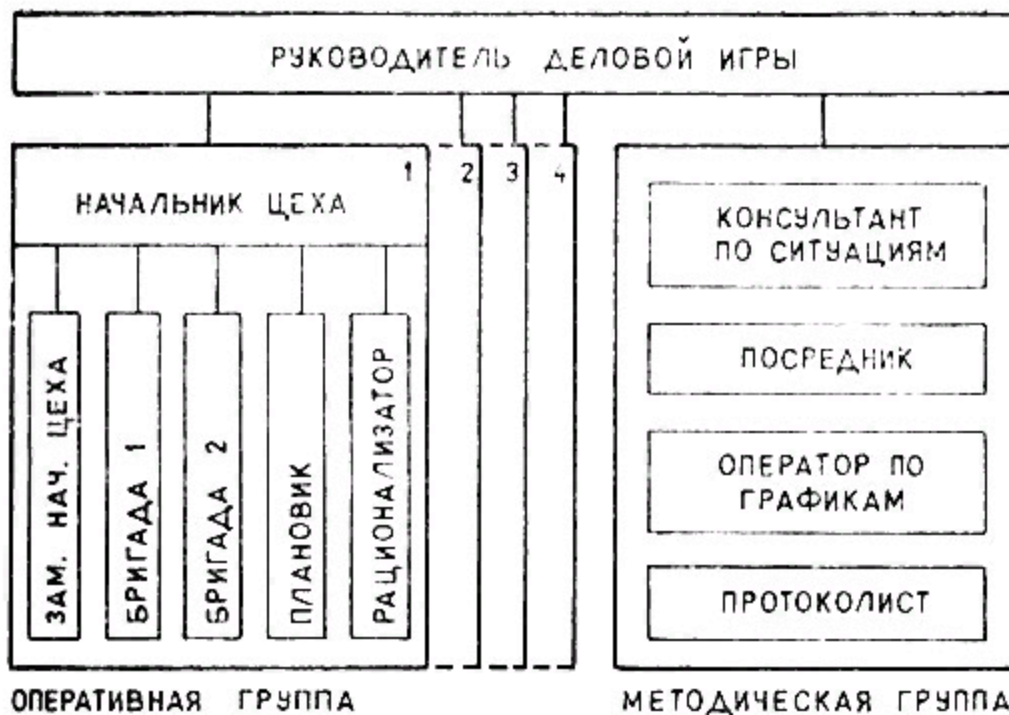


Рис. 2. Структурная схема деловой игры по пуску сборочного цеха

1.3 Особенности игрового метода

Игровой метод отличается четкостью постановки цели и соответствующим ей педагогическим результатом. Опираясь на исследования психологов и педагогов (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Ю.К. Бабанский, Д.Б. Эльконин, Т.Р. Яновская), можно выделить две большие группы игр: игры с правилами (дидактические) и творческие игры. Игровой метод не всегда может быть связан с общепринятыми играми (футболом, баскетболом, волейболом), или другими подвижными играми. В целом, применять его можно на материале любых физических упражнений, только при одном условии - что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода (фартлек, спортивное ориентирование).

Существует несколько особенностей, которые характеризуют игровой метод в физическом воспитании такие как: комплексное и всестороннее развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются в тесном взаимодействии, а не изолированно. При необходимости, педагог, с помощью игрового метода, может развивать определённые физические качества (подбирая соответствующие игры). Так же значительных физических усилий от занимающихся требует элемент соперничества, что делает игру эффективным методом воспитания физических способностей. Импровизация при действиях в игре и достаточно широкий выбор различных способов достижения цели способствует формированию у обучающихся самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремлённости, а также других ценных личностных качеств. Во время использования игры усложняется и приобретает новые формы педагогического управления. Здесь имеет вероятностный характер программирование (в расчёте достаточно вероятных игровых вариантов, которые могут быть предусмотрены в плане игры, в тактических установках). В определённой мере обеспечивается и регулирование нагрузки (например, если изменять продолжительности и

темп игры, число участников, размеры игровой площадки, а также посредством игровых снарядов, оборудования и другими способами). Устойчивый положительный интерес и мотивация к занятиям физическими упражнениями и спортом в таком случае возникает у детей и при факторах эмоциональности, привлекательности, удовольствия, которые конкретно присущи именно игровому методу.

Единственный недостаток игрового метода в том, что ограничена возможность при разучивании новых движений и при дозировании нагрузки на организм[16].

Игровой метод обучения, на основе подвижных игр, является очень интересным для преподавания в дворовых и оздоровительных клубах, так как он носит выраженный эмоциональный характер, что очень важно. Игра позволяет раскрыть интеллектуальные и физические ресурсы человека в короткие сроки.

Многократное повторение учебного материала, в различных его сочетаниях, происходит в игре по желанию учащихся, а не под давлением. Степень тактической, технической, физической подготовленности обучающихся эффективно повышать с помощью игровых комплексов и подвижных игр, которые специально разработаны и подготовлены для определенной части или цели урока, для развития определенных качеств и навыков. Рациональный подбор игровых заданий, которые имеют общую структурную основу со специальными упражнениями, будут способствовать наиболее успешному формированию сложных двигательных навыков.

По сравнению с другими циклическими видами, процесс обучения в единоборствах не ограничивается узким приобретением знаний, умений и навыков, а обязательно предполагает использование их непосредственно в схватке с различными противниками и в различных условиях, то решению этих сложных задач прекрасно способствует использование игровых методов обучения. Не всегда педагоги стремятся лишь к разнообразию упражнений. Иногда задачи урока требуют, чтобы занимающиеся выполняли одни и те же

действия. Именно в таких ситуациях применение специализированных подвижных игр приходит преподавателям на помощь. Применять их можно на различных этапах и с различной целью. Изначально с целью развития основы технических, тактических приемов, а дальше с целью закрепления и усовершенствования навыков, а также для повышения эмоционального фона занятия.

Повышает внимание и способствует повышению работоспособности занимающихся введение подвижных игр в занятие при утомлении, нарушении устойчивости, вызванных высоким темпом или однообразным характером уроков. В прямой зависимости от настроения ученика и его увлеченности находится процесс освоения технико-тактических действий. Поэтому созданию у занимающихся положительных эмоций способствует включение в занятия игрового метода. Если научиться умело применять игры в процессе обучения, то интерес к ним сохранится на протяжении всего учебного процесса.

Значение подготовительной части урока или - разминки, очень велико. Разминка не только создает благоприятные условия для проведения основной части урока, но и является составляющей всего комплекса тренировочных воздействий. Разминка оказывает на организм физиологическое и психологическое воздействие. Психологическое воздействие разминки улучшает эмоциональное состояние занимающихся, настраивает их на выполнение постоянной тренировочной нагрузки.

При использовании игр в основной части занятия не стоит забывать, у учеников перед началом урока физическое и эмоциональное состояние различны и зависят не только от предыдущих уроков, но и от другой деятельности, в которой они участвуют.

Чаще всего игровой метод воплощается в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, но его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. Его можно использовать на материале самых разных

двигательных действий и активностей при условии, что они будут поддаваться организации в соответствии требованиями игрового метода.[16].

Характерна для игрового метода в первую очередь сюжетная организация: деятельность играющих организуется на основе образного или условного сюжета, замысла, плана игры, который намечает общую линию поведения, но не предопределяет жестко конкретные действия и способы достижения игровой цели – выигрыша или победы. Различные пути и цели допускаются в рамках правил игры и сюжета, причем выбор нужного пути и реализация игрового замысла происходят в условиях постепенного, чаще всего, случайного изменения ситуации. Исходя из этого делаем вывод, что игровой метод позволяет программировать действия занимающихся лишь с большей долей вероятности. Вместе с тем он предоставляет широчайшие возможности для творческого решения двигательных задач и в настоящей мере способствует проявлению самостоятельности, инициативы, находчивости.

Моделирование активных межличностных и межгрупповых взаимоотношений, которые строятся как по типу сотрудничества, между игроками одной команды, так и по типу соперничества, между противниками в парных и командных играх, когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты - это является одной из главных черт игрового метода. На таком фоне создается эмоциональный накал, и благоприятно выявляются нравственные качества личности.

Функции игр и особенности:

Однако одна из основных функций игр и соревнований - педагогическая: они являются одним из основных средств и методов обучения.

Метод игры характеризуется такими особенностями, как:

1) организация «действия», где игра организована в соответствии с образным или условным сюжетом (планом игры), который обеспечивает

достижение определенной цели в постоянном и, в значительной степени, случайном изменении.

Игровой сюжет может быть либо заимствован из реальности с образным отражением определенных прикладных действий и жизненных отношений (например: труд, действие потребителя, охота за симуляцией и т. Д.) или специально созданный, исходя из потребностей физического воспитания как схемы взаимодействия игроков - это особенно актуально для современных спортивных игр.

2) Разнообразие способов достижения цели - возможность достижения игровых целей (выигрыш, победа) обычно не привязана ни к какому способу. Почти всегда есть разные способы выигрыша, которые допускаются правилами игры, которые ограничивают только общую линию поведения, но не определяют жестко действия.

3) Интегрированный характер деятельности: игра включает в себя различные физические действия - бег, прыжки, метание и другое. Однако иногда играя методом, применяемым и на основе относительно похожих видов деятельности, таких как «фартлек» («бег на игру») - уникальная комбинация игрового метода, использующего непрерывное переменное упражнение, где бег разной интенсивности или бег, перемежающийся с ходьбой, находится в виде игры соперничества между участниками.

4) Широкий спектр действий обучающихся, высокие требования к их инициативе, находчивость это все представляет собой игровой метод, который обеспечивает игровое пространство для творческих решений моторных задач, постоянное и внезапное изменение ситуаций во время игры, требует решения этих проблем в кратчайшее время и с полной мобилизацией двигательных способностей.

5) Моделирование интенсивных межличностных и межгрупповых отношений, усиление эмоциональности в большинстве игр, хотя и условно, но с довольно высокой степенью умственного напряжения, играет активную межличностную и межгрупповую взаимосвязь, основанную как на типе

сотрудничества (между игроками в одной команде), а также тип соревнования (между соперниками в парном разряде и командных играх), когда возникают конфликтующие интересы и разрешаются игровые конфликты. Все это создает высокую эмоциональную напряженность и ярко способствует развитию этических качеств.

б) Вероятное программирование действий и ограниченные возможности дозирования нагрузки.

Регулирование нагрузки.

Игровой метод не предоставляет тех возможностей для точной реализации намеченной программы действий и нормирования их влияния на занимающихся, какие имеются в методах строго регламентированного упражнения. Это связано с такими особенностями игровой деятельности, как неизбежная быстрая изменчивость реальных игровых ситуаций, их случайный характер, многообразие способов достижения цели и др. Несомненно, это не значит, что педагогическое управление при использовании игрового метода вообще исключается. Ведь речь идет лишь о том, что оно усложняется и приобретает особые формы. Программирование здесь имеет стохастический характер (в расчете на ряд достаточно вероятных игровых вариантов, которые могут быть предусмотрены в плане игры, сюжетных разработках, тактических установках и т. д.).

Однако, в определенной мере возможно обеспечить регулирование нагрузки (например, путем изменения продолжительности и темпа игры, числа участников, размеров игровой площадки, а также посредством игровых снарядов и оборудования и другими всевозможными способами), но точность нормирования ее, как правило, существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения. Тем не менее, по мнению автора, точность нормирования будет зависеть от опыта и наблюдательности тренера-преподавателя, от его способности определить индивидуальные особенности обучающихся.

1.4 Значение игрового метода в процессе физического воспитания

Игровой метод используется в процессе физического воспитания не только для первоначального обучения движений или предпочтительного воздействия на индивидуальную способность, но и для всестороннего улучшения моторных характеристик в сложных условиях. В наибольшей степени это позволяет нам развивать такие качества и способности, как: ловкость, находчивость, скорость ориентации, независимость, инициативность. В руках квалифицированного педагога он также является очень эффективным методом воспитания общества, силы духа, духа товарищества, честность, умение сопереживать другим, смелость и много других моральных качеств человека.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения учащегося на другой вид двигательной активности для ускорения и повышения эффективности процессов адаптации и восстановления, поддержания ранее достигнутого уровня физической подготовки.

Одной из основных функций игры - это педагогическая функция, которая давно является одним из основных средств и методов обучения в самом, что не на есть широком смысле этого слова. Концепция игрового метода в области образования отражает методологические особенности игры, то есть то, что отличает ее в методологических терминах (для конкретных видов деятельности, занимаемых ведущими и другими значимыми с точки зрения образования) от других методов обучения. При этом этот метод не обязательно связан с любым обычным видом спорта, таким как футбол, волейбол или простые мобильные игры. В принципе это может быть применено на основе любого упражнения, при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с характеристиками этого метода.

Метод игры используется на уроках физкультуры для комплексного улучшения движений в их первоначальном обучении, используются для улучшения физических качеств, потому что в играх есть благоприятные

предпосылки для развития ловкости, силы, скорости, выносливости. Обучение с использованием игровой формы, введенной в упражнения урока, которые носят соревновательный характер. К форме будут относиться подготовительные упражнения, игры поддержки и упражнения, в которых есть элементы соперничества. Вспомогательная игра включает в себя: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в форме игр - игр на открытом воздухе, игровых заданий, с использованием различных снарядов, стендов и так далее, различаются по глубине и широте воздействия на физические качества учащихся. Эти занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс освоения технологии отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению преодолевать трудности, которые предстоит решать, прежде чем решать задачи.

Регулируя физическую нагрузку игры, преподаватель может использовать различные техники для увеличения или уменьшения времени, отведенного для игры; Изменять количество повторений игры, расстояние, пройденное игроками. Для того, чтобы усложнить или упростить правила игры и ограничения, ввести небольшую паузу для разрыва или уточнения, или ошибки анализа.

Игровой метод, со всеми присущими ему характеристиками, представляет собой глубокий эмоциональный отклик и позволяет в полной мере удовлетворить потребности в моторных делах. Таким образом, это помогает создать положительный эмоциональный фон в классе, в группе и чувство удовлетворения, которое, в свою очередь, создает позитивное отношение к физической активности[23].

Младшие студенты особенно интересовались всем, что может быть выражено движением, однако, они по-прежнему довольно трудно выделяют отдельные движения и совершенствуют их. Младшие школьники быстро устают, но быстро восстанавливаются. Особенно когда дети устали от монотонных упражнений, их больше привлекают другие упражнения,

которые вы можете освоить с ними за короткое время, и один игровой метод способен решать задачи в кратчайшие сроки с полной мобилизацией двигательных способностей.

Младшие школьники, демонстрируя часто наблюдательность, склонность к деталям, творческое мышление и, следовательно, свою деятельность, должны направлять и организовывать в соответствии с образным и условным «сюжетом», который помогает выполнять упражнения непринужденно, сохраняя интерес к таким занятиям[23].

Метод игры используется на уроках физкультуры для комплексного улучшения движений, когда они используются в первую очередь. Методы используются для улучшения физических качеств, потому что в играх есть благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, скорости и выносливости.

Сама игра является одной из форм естественного поведения, и этот метод представляет собой набор вспомогательных действий которые направлены на то, чтобы сделать игры упорядоченными, а выполнение определенных образовательных и развивающих задач в большей степени активными.

Для более подготовленных учеников можно усложнять игровые ситуации. В подготовительной части урока используются общие упражнения с различными предметами, играми и игровыми упражнениями, которые готовят обучающихся к движениям и нагрузкам основной части урока.

В подготовительной части занятия, общее развитие упражнений с различными предметами. Игры и игровые упражнения используются для подготовки школьников к движениям, и готовит к основной части урока. В заключительной части используются игры успокаивающего характера.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условиях их организации и проведения (определение победителя и т. д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие

физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Функциональные сдвиги, наблюдаемые в условиях конкуренции, как правило, более значительны, чем при внешне аналогичных не конкурсных нагрузках. Во время соревнований, особенно значимых в личных и социальных отношениях, больше, чем в игре, выражаются моменты психического напряжения. Здесь фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов является постоянно действующим. Командные игры характеризуются взаимной помощью, взаимной ответственностью всей команды для достижения единой цели – победой команды.

1.5 Понятие быстрота и сила как физические качества

Быстрота – это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей:

- а) быстрота одиночного движения (например, бег);
- б) быстрота двигательных реакций (сложных двигательных реакций).

Сенситивные периоды развития быстроты: 10 — 11 лет и 14 — 15. Сенситивный период — это чувствительный период развития организма обучающегося. Если в эти периоды оказать опережающее педагогическое воздействие, то эффект будет значительно выше, чем в другие периоды развития.

В свою очередь быстрота простой реакции или одиночного движения - латентный (скрытый) период реакции - временной отрезок от момента появления сигнала до момента начала движения. Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 с.

Сложные двигательные реакции - это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации). В ряде видов спорта такие реакции одновременно являются реакциями на движущийся объект (мяч, шайба и т.п.).

Частота, или темп, движений — это число движений в единицу времени (например, число беговых шагов за 10 секунд).

Формы высокоскоростных способностей находятся в различных комбинациях и в сочетании с другими физическими качествами и техническими характеристиками: скоростные двигательные действия представляют собой способность как можно быстрее получать максимальную скорость и способность постоянно поддерживать ее.

Способность как можно быстрее получить максимальную скорость определяется фазой стартового ускорения или начальной скорости. В среднем это около 5-6 секунд. Способность поддерживать достигнутую максимальную скорость называется скоростью выносливости и определяется дистанционной скоростью.

В различных видах игр и боевых искусствах есть конкретное проявление скорости - быстрое торможение, при котором, в связи с изменением ситуации вы должны сразу же остановиться и начать двигаться в другом направлении. В волейболе весьма важную роль играет быстрота движений, уровень развития которой во многом определяет эффективность атакующих и защитных действий волейболистов во время игры.

Специальная быстрота волейболиста — это способность игрока выполнять с требуемой, обычно очень большой, скоростью технические приемы, способы и отдельные действия. Известно, что быстрота в различных видах имеет свою специфику. В волейболе она обусловлена тем, что проявление ее происходит в непрерывно изменяющихся ситуациях, с систематическим чередованием различных сторон быстроты и их сочетаний при наличии сбивающих факторов — помех. В этих условиях характерными для игровой деятельности являются реакции с выбором и реакции на движущийся мяч, неоднократные стартовые ускорения для выполнения нападающего удара, блока и передачи, а также ускорения со сменой направления перемещения при приеме мяча в защите и, наконец, выполнение технических приемов игры и осуществление тактических комбинаций в максимально быстром темпе.

Формы быстроты и скорости движений зависят от нескольких факторов: состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата;

Морфологические характеристики мышцы, ее состав (то есть соотношение быстрых и медленных волокон);

-Мышцы;

-Способность мышцы наиболее быстро перемещаться из напряженного состояния в расслабленное;

-Энергетические резервы в мышцах (АТФ и КТФ);

-Амплитуда движений, то есть степень подвижности суставов;

-Способность координировать движения на высокой скорости;

-Биологическое ритмическое функционирование организма;

-Возраст и пол;

-Скорость естественных человеческих способностей.

Самым благоприятным периодом для развития скоростных способностей мальчиков и девочек является возраст от 7 до 11 лет. Несколько ниже темпы роста с разной скоростью от 11 до 14-15 лет. Половые различия в уровне развития скоростных способностей в возрасте начинаются с 12-13 лет.

Скорость определяется:

- количеством движений за установленное время без нагрузки конечности или туловища в пределах определенной амплитуды;

- временем преодоления заданного расстояния (например, забег на 20, 30 метров);

- для скорости выполнения одиночных движений в сложных действиях, таких как отталкивание в прыжках, движения плечевого пояса и рук в метании, удар бокса, начальное движение бегуна на короткие дистанции, движения гимнастки и так далее.

Все формы скорости развиваются эффективно в игре в волейбол. Вы также можете порекомендовать ручной мяч, настольный теннис, уличные игры с быстро меняющейся игровой ситуацией и быстрым движением.

Развитие таких качеств, как скорость, зависит от лабильности нервно-мышечной системы, эластичности мышц, подвижности суставов, координации деятельности мышц-антагонистов при максимально частом чередовании процессов возбуждения и торможения, степени применения доменных методов.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Под силой мышц подразумевают способность развивать в них (при максимальном усилии) напряжение той или иной величины. Ни одно физическое упражнение немислимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости. Проявление силовых способностей тесно связано с эффективностью энергообеспечения соответствующей работы, совершенством спортивной техники, а также уровнем развития скоростных способностей и гибкости.

Специальная силовая подготовка волейболистов должна быть направлена, прежде всего, на развитие скоростно-силовых способностей занимающихся. Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающий удар, передача и др.) требует проявления взрывной силы – способности проявлять наибольшие величины силы в наименьшее время. В специальной силовой подготовке волейболистов должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие нагрузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц.

Поскольку скорость движений зависит от силы мышц, эти качества развиваются параллельно. Как вы знаете, чем меньше внешних движений сопротивления, тем они быстрее. Невозможно уменьшить вес снаряда, который установлен правилами соревнований. Также невозможно уменьшить вес тела без вреда для здоровья. Но вполне возможно увеличить силу. Повышенная сила позволит спортсмену легче преодолевать внешнее сопротивление и тем самым быстрее выполнять движение.

1.6 Средства и методы развития скоростно-силовых качеств у волейболистов на начальном этапе подготовки

Жорж Константинович Холодов и Василий Сергеевич Кузнецов полагают, что средством для развития скорости являются упражнения, выполняемые на предельной или почти предельной скорости (т. е. скоростные упражнения), которые можно разделить на три основные группы.

1. Упражнения, которые оказывают непосредственное влияние на отдельные компоненты скоростных способностей:
2. Упражнения комплексного (универсального) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей:
3. Упражнения сопряженного воздействия:

По мнению Жоржа Константиновича Холодова и Василия Сергеевича Кузнецова для развития частоты движений: циклические упражнения в условиях, способствующих увеличению скорости движения;

-Бег под гору;

-Быстрые движения ног и рук, выполненные в высоком темпе, уменьшая колебание, а затем постепенно увеличивая его;

-Упражнения для увеличения скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.

Для развития скоростных возможностей в их сложном выражении используются три группы упражнений:

-упражнения, которые используются для развития скорости реакции;

-упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для движения на различных коротких участках (от 10 до 100 м);

-упражнения, характеризующиеся взрывным характером.

Методы развития скоростно-силовых качеств:

Метод кратковременных усилий

Характеризуется выполнением упражнения, при котором занимающийся проявляет силу, наибольшую для него в данном тренировочном занятии. По интенсивности это максимальные, или предельные, усилия 90 – 100% от максимальных и субмаксимальные, или околопредельные, усилия 80 – 90% от максимальных результатов. Количество повторений в одном подходе в упражнении с максимальным усилием – 1, число подходов 2 – 3, интервал отдыха 2 – 5 мин., с субмаксимальным усилием соответственно 2 – 3 повторения, 3 – 6 подходов, 3– 4 мин. отдых.

Метод непредельных усилий

Предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). Величина усилий 30 – 50% от максимальных, проявляемых при предельной скорости выполнения упражнений. Число повторений 10 – 16, число подходов 3 – 5, интервал отдыха 2 – 3 мин.

Метод сопряженного (совмещенного) воздействия

Характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема и его звеньев. Например, выполнение приема игры с отягощением всего тела (в тренировочном жилете, манжетами).

Метод динамических усилий.

Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

«Ударный» метод

Предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (спрыгивание с возвышения с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или в длину). После предварительного оптимального растягивания наблюдается более мощное сокращение мышц. Величина их сопротивления задается массой собственного тела и высотой падения. Экспериментальным путем определен оптимальный диапазон высоты прыгивания 0,75 – 1,15 метров. Однако, практика показывает, что в некоторых случаях у недостаточно подготовленных спортсменов целесообразно применение более низких высот 0,25 – 0,5 метров.

Метод круговой тренировки

Этот метод характерен последовательным прохождением станций, на которых выполняются упражнения определенного тренирующего воздействия. Упражнения подбирают так, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. По направленности круговая тренировка может быть силовой, скоростно-силовой, скоростно-силовой в сочетании с технической подготовкой. Вначале начинают с 50 – 60% максимальной нагрузки занятия; по мере повышения уровня подготовленности нагрузку тренировочного процесса увеличивают.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Экспериментальное исследование проводилось на базе МАОУ СОШ №3 г. Первоуральска. Исследование проводилось в три этапа. В исследовании приняли участие девочки 10-12 лет учащиеся школы в количестве 12 человек, которые составили экспериментальную группу.

Педагогическое исследование проводилось в три этапа.

1. Первый этап эксперимента - диагностический - включал в себя теоретическое обоснование, изучение и анализ учебно-методической литературы. На этом этапе был проведен теоретико-методологический анализ литературных источников, посвященных изучению анатомо-физиологических особенностей, обучающихся 10-12-лет, методики развития скоростно-силовых способностей у волейболистов. Были подобраны тесты, направленные на выявление первоначальных показателей развития скоростно-силовых способностей волейболисток 10-12 лет. В ходе данного этапа была сформирована экспериментальная группа испытуемых 12 человек. Перед началом эксперимента проводилось предварительное тестирование показателей скоростно-силовых способностей волейболисток 10-12 лет.

2. На втором этапе эксперимента – операциональный - была проведена апробация экспериментальной методики развития скоростно-силовых способностей волейболисток 10-12 лет в экспериментальной группе. В конце педагогического эксперимента экспериментальной группе было проведено контрольное тестирование для выявления эффективности разработанной методики. Для выполнения задач, поставленных в работе, были организованы две группы – экспериментальная и контрольная из 12 испытуемых каждая, которые занимались на начальном этапе подготовки. Занятия по волейболу,

как в экспериментальной, так и в контрольной группе проводились 2 раза в неделю, по 90 минут, которые были включены в школьную спортивную секцию, в рамках школьного спортивного клуба.

Занятия по волейболу проводились учителем школы №3 в рамках программы дополнительного образования обучающихся для контрольной группы и по специально разработанному комплексу занятий для экспериментальной. Подвижные игры и их комплексы включались в основную часть тренировки. В течение учебного года тестирование скоростной подготовленности учащихся проводилось дважды. Оно проводилось в одних и тех же условиях после предварительной разминки. Результаты фиксировались и были обработаны методом математической статистики.

3. На третьем этапе – результативный – обрабатывались полученные данные, проделанной работе, оформлялись результаты выпускной квалификационной работы.

2.2 Методы исследования

Для решения задач, поставленных в работе, применялись следующие методы:

- 1.Метод теоретического анализа и обобщения литературы;
- 2.Опрос тренеров по волейболу;
- 3.Педагогическое наблюдение;
- 4.Педагогическое тестирование;
5. Педагогический эксперимент;
- 6.Метод математико-статистической обработки материала.

Анализ и обобщение научно-методической литературы

Изучалась и анализировалась научно-методическая литература по вопросам, связанным с развитием скоростной подготовки обучающихся 10-12 лет и ее укреплением различными методами. Рассматривались исследования ведущих специалистов в области развития скоростных способностей волейболистов.

Опрос тренеров по волейболу

Опрос в виде анкетирования проводился с целью выявления отношения тренеров к проблеме развития скоростно-силовых способностей и выявления наиболее оптимальных весов отягощения вскоростно-силовых способностей у волейболистов. В анкетировании приняли участие 4 тренера, имеющие высокие степени мастерства от 3-го до 5-го и стаж работы от 5 до 20 лет. Содержание анкеты (приложение 3) предусматривало вопросы, касающиеся информированности тренеров о проблеме скоростно-силовой подготовки в волейболе, использовании комплекса подвижных игр в силовом и скоростном характере упражнений.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение состояло из трех этапов: диагностический, операциональный и результативный. Полученные количественные данные в процессе педагогического эксперимента обрабатывались с помощью t -критерия Стьюдента.

Цель педагогического наблюдения заключалась в исследовании динамики показателей уровня скоростной подготовленности обучающихся 10-12 лет. Педагогическое наблюдение проводилось с сентября 2021 года по январь 2022 года. Всего в наблюдении принимали участие 24 обучающихся.

Учебный процесс, как в экспериментальной, так и в контрольной группе, осуществлялся согласно общему плану, в котором уделялось должное внимание скоростной подготовке учеников. Общий объем нагрузок в группах был одинаков.

Педагогическое тестирование

Педагогическое тестирование проводилось дважды в течение учебного года (в сентябре 2021 года и в январе 2022 года). Контрольные упражнения (тесты) применялись в соответствии с программой дополнительного образования в рамках школьного спортивного клуба для учащихся 5-х классов.

Проводились следующие тесты:

- бег на 30 метров;
- бег на 60 метров;
- челночный бег 3x10 метров;
- бросок набивного мяча (1кг) из положения сед, ноги врозь (м);
- выпрыгивание вверх (см).

1. Бег на 30 метров.

Для оценки скоростных качеств определяется время ускорения на 30 м. Бег на 30 метров. Тест проводился на специальной беговой дорожке. Для усиления мотивации в забеге участвовало два человека. Результат определялся с точностью до 0,1 секунды.

Ошибки:

- 1) заступ за линию старта перед командой «марш»;
- 2) во время бега по дистанции бежать не по своей дорожке или мешать, подрезать соперника.

2. Бег на 60 м (с).

Для оценки скоростных качеств определяется время ускорения на 60 м.

Бег на 60 метров. Тест проводился на специальной беговой дорожке. Для усиления мотивации в забеге участвовало два человека. Результат определялся с точностью до 0,1 секунды.

Ошибки:

- 1) заступ за линию старта перед командой «марш»;
- 2) во время бега по дистанции бежать не по своей дорожке или мешать, подрезать соперника.

3. Челночный бег 3x10 метров (с).

Для оценки скоростных качеств определяется время ускорения 3x10 м. Челночный бег 3x10 м выполняется в спортивном зале на отрезке 10 м. Место старта должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающийся принимает исходное положение: высокий старт. По команде «марш» обучающийся бежит до линии финиша и касается ее любой частью тела. Затем разворачивается и бежит до линии старта, так же, касаясь ее любой частью тела. Третий отрезок выполняется так же, как первый, только без разворота, а с максимальным ускорением и пробеганием линии финиша.

Ошибки:

- 1) заступ за линию старта перед командой «марш»;
- 2) не коснуться линии старта или финиша при разворотах.

4. Бросок набивного мяча (1кг) из положения сед, ноги врозь (м)

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, из положения сед, ноги врозь – используется для оценки скоростно-силовых способностей. Испытуемый принимает положение сед, ноги врозь. Плечи находятся на уровне линии отсчета, набивной мяч удерживается над головой двумя руками, испытуемый слегка отклоняется назад и выполняет бросок мяча вперед-вверх, как можно дальше. Из трёх попыток учитывается наилучший результат. Длина броска измеряется от линии отсчета до ближайшей точки касания мяча с полом.

5. Выпрыгивание вверх (см.):

Используется для измерения скоростно-силовых способностей. Испытуемый встает лицом к стене с мелом в руке и делает отметку на расстоянии вытянутой вверх руки. Затем он выполняет прыжок вверх и делает ещё одну отметку в наивысшей точке прыжка. Высота выпрыгивания определяется расстоянием между двумя отметками.

Педагогический эксперимент

Содержанием педагогического эксперимента является использование экспериментальной группе специально подобранных комплексов подвижных игр, направленных на развитие скоростно-силовых способностей обучающихся на начальном этапе обучения волейболисток 10-12 лет. При отборе в экспериментальную группу учитывалось умение детей проявить себя в игровой обстановке. Для испытания использовались такие игры, как «День и ночь». В середине площадки чертят две параллельные линии, вдоль которых располагаются две команды по 5-6 человек (одна «день», другая

«ночь»). По зрительному сигналу одна команда убегает до контрольной линии (расстояние 10 м.), другая догоняет. Фиксируется, сколько раз будет осален каждый игрок (или избежит этого). Игроки располагаются парами друг против друга. Исходное положение игроков может варьироваться в зависимости от уровня сложности игры: стоя лицом или спиной друг к другу, сидя или лежа на полу.

А также подводящая игра к волейболу-пионербол. В этой игре можно увидеть, насколько хорошо ребенок владеет мячом, как хорошо реагирует на мяч, ловит и бросает его. Наблюдаем умение взаимодействовать в команде, насколько ребенок коммуникабельный. Во всех играх положительные действия учащийся получает одно очко. В соответствии с результатами учащихся располагают по занятым местам. Наблюдение в играх помогают определить, как учащиеся действуют в игровой обстановке, насколько умело, и целесообразно используют ранее приобретенные двигательные умения и навыки. По тому, как ведет себя учащийся в игре можно судить о развитии у него быстроты реакции, ловкости, сообразительности, тактического мышления и других качеств, необходимых для успешных занятий волейболом и дальнейшего развития игрового мышления.

В контрольной группе на занятиях физической культурой упражнения для развития скоростных способностей учащихся выполнялись в соответствии с программой.

В экспериментальной группе на занятиях физической культурой дополнительно использовался предложенный нами комплекс подвижных игр, направленный на развитие скоростно-силовой подготовки обучающихся. Занятия по скоростно-силовой подготовке обучающихся проводились преимущественно с использованием различных подвижных игр. Пауза отдыха между играми задавалась преподавателем (30-60 секунд). Всего за тренировку проводилось 3 игры с интервалом отдыха между ними 30-60 секунд. Кроме того, в упражнениях, направленных на развитие скоростных

способностей, которые применялись в экспериментальной группе, также присутствовали упражнения:

- 1) силового характера;
- 2) координационного характера;
- 3) упражнения скоростно-силового характера.

Педагогический эксперимент проводился непосредственно на учебно-тренировочных занятиях по волейболу. Занятие проводилось с помощью таких методов как: наглядный, словесный, применялись описания, показ, объяснение. Для обучения упражнениям применялись целостный, повторный метод.

Комплекс игр №1 игры, направленных на развитие быстроты обучающихся волейболу на начальном этапе для обучающихся 10-12 лет:

«Полет мяча»

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания.

Инвентарь: волейбольные мячи, шнур.

Место: спортивный зал или спортивная площадка со стойками для крепления шнура.

Правила игры: по сигналу игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и быстро пробежать под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги. Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5 метра, в третьем – до 2 метров, и так далее. После нескольких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается. Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

«Падающая палка»

Задачи: развитие быстроты реакции, ловкости, точности

Инвентарь: гимнастическая палка.

Место: спортивный зал или спортивная площадка.

Правила игры: играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку от палки и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим и начинается игра заново.

«Попробуй, унеси»

Задачи: развитие быстроты, ловкости.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал.

Правила игры: участники делятся на пары. Один партнер выполняет задание, заданное тренером-преподавателем (прыжки на месте, прыжки в приседе, и другое), другой же перемещается приставными шагами вправо, влево в стойке, заранее указанной тренером. Между ними кладется мяч. По сигналу один из игроков должен взять мяч и забежать с ним «домой», за лицевую линию или в трехметровую зону, другой должен его осалить. Если один игрок осалил другого, то они меняются местами. Игру повторяют 3-4 раза. Выигрывает тот, кто меньшее количество раз был осаленным.

Комплекс игр №2 игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств волейболистов 10-12 лет на начальном этапе обучения.

«Волейбольные вышибалы»

Задачи: развитие ловкости, силы и быстроты.

Инвентарь: волейбольные мячи

Место: спортивный зал, волейбольная площадка.

Правила игры: играющие делятся на 2 команды. Игроки одной находятся за пределами круга, а игроки другой занимают место внутри круга

(игровым кругом служит волейбольная площадка). Стоящие за кругом игроки ударами волейбольного мяча стараются выбить поочередно всех игроков команды соперников. Игроков разрешается выбивать: нападающим ударом, передачей снизу или сверху одной, или двумя руками. Игроки в кругу могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный прием (сверху, снизу двумя руками, одной рукой, с выпадом в падении и так далее). В этом случае они остаются в круге. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или игрок не сумел отбить мяч, он покидает круг и становится за спинами атакующих. Этот игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга. Продолжительность игры 5 минут. Выигрывает команда, сохранившая большее число игроков в круге. Игра может закончиться досрочно, если выбиты все игроки из круга.

«Двумя мячами через сетку»

Задачи: развитие быстроты реакции и развитие силы.

Инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи

Место: спортивный зал, волейбольная площадка размером 18x9 метров.

Правила игры: играющие делятся на 2 команды – равные по числу игроков. Становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч. По сигналу команды, выполняя передачу сверху или снизу двумя руками, перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Это продолжается до тех пор, пока на одной стороне одновременно не окажутся два мяча. Команде, на стороне которой не оказалось не одного мяча, дается одно очко. Далее игра возобновляется и в конечном итоге побеждает та команда, которая первой наберет 15 очков.

«Быстрые передачи»

Задачи: развитие быстроты.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Место: спортивный зал или спортивная площадка.

Правила игры: занимающиеся делятся на пары. По сигналу каждая пара в течении 30 секунд должна выполнить способом, обозначенным тренером-

преподавателем (передача сверху, передача снизу, передача одной рукой снизу и другие) максимальное количество взаимных передач мяча, регулируемых «считающим». Затем на старт вызывают следующие 5 пар игроков и так далее пока все игроки не пройдут это испытание. Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

Комплекс игр №3, игры направленные на быстроту реакции волейболистов 10-12 лет на начальном этапе подготовки

«Передача капитану»

Задачи: умение владеть мячом в различных ситуациях, развитие быстроты движений, ловкости обучающихся.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал или спортивная площадка.

Правила игры: участвующие делятся на 2 команды. Выбирают капитана каждой команды. По сигналу капитаны каждой из команды начинают выполнять передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своей команды. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает потерявший мяч игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в кругу сыграют с капитаном, то тот ловит мяч и демонстративно поднимает его над головой. Команда, выполнившая быстрее это задание, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Способ передачи мяча при этом может меняться, исходя из конкретных задач проводимого урока. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Сбей волейбольный мяч»

Задачи: развитие ловкости, глазомера, силы.

Инвентарь: волейбольный мяч, табурет, фишки.

Место: спортивный зал или спортивная площадка.

Правила игры: игроки двух команд располагаются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки и рассчитываются по порядку. На расстоянии одного шага перед ними прочерчивается линия. Посередине площадки устанавливают табурет, на который кладут мяч. Руководитель называет номер, и игроки обеих команд с этим номером устремляются в поле. Они бегут до ограничительной линии противоположного города, наступают на нее ногой и, повернувшись, устремляются к табурету. Каждый игрок старается первым сбить рукой мяч, за что команде начисляется 1 очко. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«Цепочка»

Задачи: развитие ловкости, координации движений, скоростной выносливости; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация, приспособленное помещение размером 15×15 м.

Правила игры: в игре принимают участие 6 – 20 человек, которые делятся на две команды: «ловцов» и «убегающих». Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнать имеют право только два крайних игрока в цепочке. «Запятнанные» игроки выбывают из игры. Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается, пятнать нельзя. Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время. По истечении указанного времени команды должны поменяться ролями.

Результаты исследования подвергались нами обработке методами математической статистики, в своей работе мы использовали пакеты прикладных программ Excel для Windows, определяли средние

арифметические значения, ошибки средней арифметической по t-критерию
Стьюдента.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждения

Целью педагогического эксперимента было определение теоретического обоснования и выявление методики для развития скоростно-силовых способностей у обучающихся 10-12 лет при помощи подвижных игр.

Контроль физической подготовленности волейболистов проводится в целях объективной количественной оценки быстроты, скорости и силы. Педагогическое тестирование позволяет проконтролировать уровень развития двигательных качеств и даёт возможность иметь сравнительную характеристику на разных этапах подготовки волейболистов.

В педагогическом эксперименте принимали участие две группы обучающихся с примерно одинаковым уровнем подготовки 10-12 лет (экспериментальная и контрольная группы). В экспериментальной группе на занятиях по волейболу применялись специальные комплексы подвижных игр, направленных на развитие скоростно-силовых качеств обучающихся.

В начале учебного года было проведено исходное тестирование физической подготовленности обеих групп. Протоколы исходного тестирования обучающихся представлены в приложении №2 и контрольного тестирования в конце эксперимента в приложение №3.

Оценивая полученные данные развития скоростных способностей у обучающихся 10-12 лет экспериментальной и контрольной групп (таблица 1) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Таблица 1

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Сентябрь	Январь	Сентябрь	Январь
Бег 30 м (с)	5,5±0,07	*5,2±0,08	5,2±0,07	**4,8±0,05**

Бег на 60 м (с)	12,3±0,05	**11,5±0,01*	12,0±0,03	**11,3±0,01*
Челночный бег 3x10 м (с)	8,9±0,15	8,6±0,15	8,2±0,07	**7,8±0,06**
Бросок набивного мяча из-за головы 1 кг из положения сед, ноги врозь (м)	6±0,21	**7±0,21	6±0,21	**8±0,31*
Выпрыгивание вверх (см)	28±0,82	*31±0,72	33±0,82	*36±0,62**

Звездочкой * слева – отмечены достоверные отличия показателей в

каждой группе относительно сентября 2021 года;

Звездочками * справа отмечены достоверные различия результатов

между группами в конце эксперимента в январе 2022 года;

* – $p < 0,05$

** – $p < 0,01$

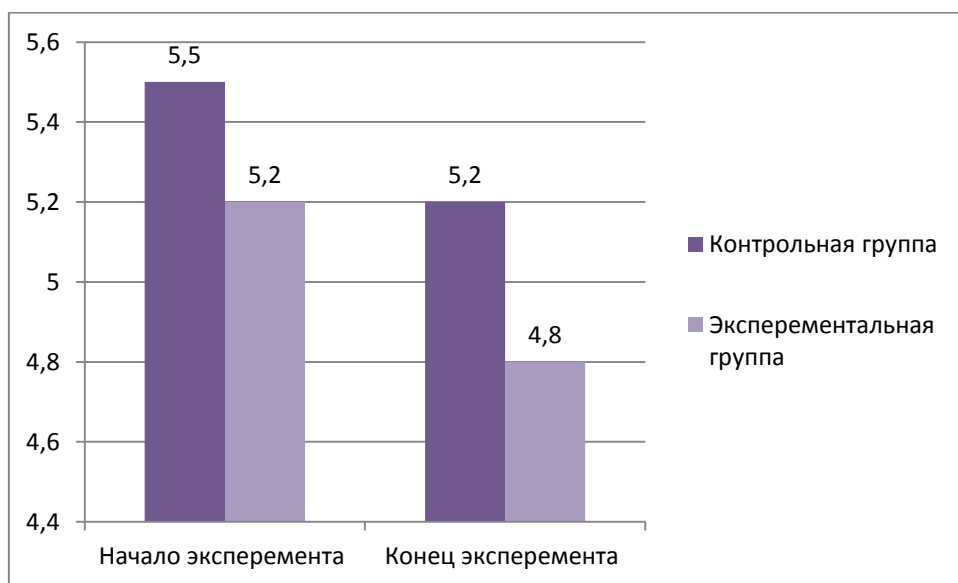


Диаграмма №1. Прирост показателей скоростно-силовых способностей у подростков 10-12 лет, занимающихся волейболом, в тесте «Бег 30 метров» (результат в секундах).

1. В тесте «Бег 30 метров» (результат в секундах):

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $5,5±0,07$ с., а в конце эксперимента (январь) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $5,2±0,08$ с.

В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 5%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

- Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $5,2 \pm 0,07$ с, а в конце эксперимента (январь) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $4,8 \pm 0,05$ с.

В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 8%. Оценивая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

- Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,01$) различие показателей между группами в конце эксперимента, преимуществом в экспериментальной группе.



Диаграмма № 2. Прирост показателей скоростно-силовых способностей у подростков 10-12 лет, занимающихся волейболом, в тесте «Бег 60 метров» (результат в секундах).

2. В тесте «Бег 60 метров» (результат в секундах):

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $12,3 \pm 0,05$ с., а в конце эксперимента (январь) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $11,5 \pm 0,01$ с.

В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 2%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

- Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $12,0 \pm 0,03$ с., а в конце эксперимента (январь) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $11,3 \pm 0,01$ с.

В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 3%. Оценивая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

- Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,01$) различие показателей между группами в конце эксперимента, преимуществом в экспериментальной группе.



Диаграмма №3. Прирост показателей скоростно-силовых способностей у подростков 10-12 лет, занимающихся волейболом, в тесте «Челночный бег 3x10» (результат в секундах).

3. В тесте «Челночный бег 3x10м» (результат в секундах):

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $8,9 \pm 0,15$ с., а в конце эксперимента (январь) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $8,6 \pm 0,13$ с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 3%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

- Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $8,2 \pm 0,07$ с, а в конце эксперимента (январь) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $7,8 \pm 0,06$ с.

В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 5%. Оценивая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,01$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.



Диаграмма № 4. Прирост показателей скоростно-силовых способностей у занимающихся 10-12 лет волейболом, в тесте «Бросок набивного мяча 1кг. Из положения сед, ноги врозь» (результат в метрах).

4. Бросок набивного мяча (1 кг) в седе, ноги врозь (результат в метрах):

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента(сентябрь) равен $6 \pm 0,21$ м., а в конце эксперимента (январь) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $7 \pm 0,21$ м. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 17%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента(сентябрь) равен $6 \pm 0,21$ м., а в конце эксперимента (январь) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $8 \pm 0,31$ м. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 33%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте

произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента.



Диаграмма № 5. Прирост показателей скоростно-силовых способностей у подростков 10-12 лет, занимающихся волейболом, в тесте «Прыжок вверх» (результат в сантиметрах).

5. В тесте «Прыжок вверх» (см):

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $28 \pm 0,82$ см., а в конце эксперимента (январь) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $31 \pm 0,72$ см. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 11%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $33 \pm 0,82$ см., а в конце эксперимента (январь) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $36 \pm 0,62$ см. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 9%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,01$) различие показателей между группами в конце эксперимента, преимуществом в контрольной группе.

Таким образом, оценивая полученные данные в экспериментальной группе по развитию скоростно-силовых способностей у обучающихся 10-12 лет, занимающихся волейболом, выявлено достоверное увеличение показателей по всем показателям в тестах. Достоверность различий конечных результатов контрольной экспериментальной группы присутствует во всех тестах. Анализ данных полученных в ходе 5-месячного эксперимента по развитию скоростно-силовых способностей у обучающихся 10-12 лет, занимающихся волейболом, демонстрирует и доказывает, что лучшими оказались показатели спортсменов экспериментальной группы.

Заключение

Волейбол-довольно популярный вид спорта в стране и в мире в целом. Волейбол является очень простой и многим доступной игрой, так как для того, чтобы начать играть, нужна всего лишь сетка, мяч и площадка размером 18х9 метров [27]. Не смотря на всю простату игры вопросы в развитии физической подготовки и особенности методики совершенствования скоростных качеств в волейболе, являются важной частью физического воспитания юных волейболистов. Результаты эксперимента показали, что способность к скоростным проявлениям в волейболе являются самостоятельным качеством, которое требует к развитию этого качества просто адекватных средств развития, такие как комплекс подвижных игр.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволил сделать следующие выводы:

1. Анализ данных научно-методической литературы показал, что проведение специальной физической подготовки у волейболистов является важным фактором для достижения результатов в волейболе. Вопросы разработки и экспериментального обоснования эффективности комплексов упражнения, всегда является актуальной проблемой исследования, поскольку дают возможность улучшить и разнообразить процесс образования обучающихся.

2. Доказана эффективность предложенных комплексов подвижных игр на развитие скоростных способностей у обучающихся 10-12 лет на начальном этапе по волейболу, которые были выявлены в увеличении уровня развития скоростных способностей в экспериментальной группе обучающихся 10-12 лет.

3. Результаты педагогического эксперимента доказывают, что динамика показателей скоростной подготовки обучающихся 10-12 лет

волейболу, на начальном этапе подготовки экспериментальной группы лучше, чем контрольной.

Таким образом, это позволяют рекомендовать комплекс подвижных игр, направленных на развитие скоростных качеств, занимающихся 10-12 лет волейболом на начальном этапе подготовки для повышения опережающего обучения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры: 2-е изд. / А.В. Беляев. – М.: Фис: СпортАкадемПресс, 2005. – 143 с.
2. Беляев, А.В. Эффективное использование интегральных упражнений на занятиях по волейболу /А.В. Беляев // Детский тренер (журнал в журнале). – М.: ФИС, 2004 (№4)
- 3.Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. / А.А. Васильков.- Ростов н/д: Феникс, 2008. - 381 с.
- 4.Выготский Л.С. Педагогическая психология. М.: Психолог, 2001. 284 с.
- 5.Еркомайшвили, И.В. Основы теории физической культуры: курс лекций.г. Екатеринбург, 2004. 129 с
- 6.Курамшин, Ю. Д. Теория и методика физической культуры. М., 2004. 464 с.
- 7.Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры /Ю.Ф.Курамшин. - М.: Советский спорт, 2004.- 465 с.
- 8.Лепешкин В. Волейбол / В. Лепешкин // Спорт в школе. – 2007 (№20).
- 9.Лубышева, Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации. М.: ИНФРА, 2004.
- 10.Лях, В. И. Физическая культура. М.: Просвещение, 2001. 184 с.
- 11.Макгаун К.; Наука обучения волейболу. «Чемпейн», Иллинойс: Хьюман Кайнетикс,2006.
- 12.Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры. М.: Физическая культура, 2005. 351 с.
- 13.Марков, К.К. Содержание соревновательной деятельности в волейболе и методика совершенствования функциональной подготовки спортсменов. Методические указания / К.К. Марков. – Иркутск. 2004. – 47 с.
- 14.Медведев, И.А Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме дня и физической подготовкой на уроках физической культуры / И.А.Медведев. – Москва: 2001. – 126 с.

- 15.Межман, И. Ф. Научись играть в волейбол: учебное пособие / И. Ф.Межман. Самара: Поволжский государственный телекоммуникаций и информатики, 2017 - 335 с.
- 16.Мельников, В.С. Физическая культура: Учебное пособие / В.С. Мельников - Оренбург: ОГУ, 2002. - 114 с.
- 17.Михайлова, Т. В. Дневник спортсмена / Т. В. Михайлова, В. П. Губа. - Москва: Спорт-Человек, 2017 - 78 с.
- 18.Основы обучения технике игры в волейбол: учебное пособие / А. А.Гераськин, И. А. Рогов, Б. П. Сокур, Т. А. Колупаева. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014 - 280 с.
- 19.Подготовка юных волейболистов Учебное пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией Ю.Д.ЖелезнякА.С. М., 2006.
- 20.Пономарев, В.В.Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические практические аспекты. / В.В. Пономарев, А.В. Уколов, С.К. Рябинина. - Красноярск: СибГТУ, 2013 - 160 с.
- 21.Ращупкин, Г.В. Физическая культура школьников /Г.В. Ращупкин. - Спб.: Нева, 2004. - 392 с.].
- 22.Романова, Р. Э. Физическая культура.М.,: Юнити, 2003. 237 с.
- 23.Сластенина, Т.А. Физическая культура. Спортивные игры. Волейбол: учебное пособие / Т.А. Сластенина. – Челябинск.: Изд. ЮУрГУ, 2006. – 69 с.
- 24.Сорокина, В.М. Волейбол для здоровья: Учеб.пособие / В.М.Сорокина, Д. Ю. Сорокин ВолгГТУ, Волгоград, 2007. – 60 с.
- 25.Суханов, А.В. Структура нападающих ударов в волейболе, применяемых в условиях противодействия соперника и методика их совершенствования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / А.В. Суханов. – Москва,2007. – 24 с
- 26.Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека: учебник. / Н.И. Федюкович, И.К. Гайнутдинов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010 - 510 с.
- 27.Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. - Москва: Издательство «Спорт», 2015 - 88 с.

- 28.Фурманов А.Г. Волейбол, юный волейболист/ А.Г. Фурманов. - Минск: Современный школьник, 2009. - 240 с.
- 29.Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.
- 30.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов.- М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 480 с.
- 31.Холодов, Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Инфра, 2006. 480 с.
- 32.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К.Холодов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.- 104 с.
- 33.Хомякова, Т. И. Физическое воспитание и культура. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. 232 с.
- 34.Чехова О.С.; Уроки волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2005
- 35.Шулятьев, В. М. Волейбол: учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012 - 204 с.
36. Янсон, Ю.А Физическая культура в школе / Ю.А.Янсон.- Москва: 2004.- 624 с

Протокол исходного тестирования обучающихся 10-12 лет

(экспериментальная группа)

Имя участника эксперимента	Бег 30 м.	Бег 60м.	Челночный бег 3x10м	Бросок набивного мяча из-за головы 1 кг из положения сед, ноги врозь (м)	Выпрыгивание вверх (см)
Бобрович Дарья	5,3	11,9	8,0	5,8	33
Бражко Дарья Александровна	5,2	11,9	8,1	6,0	30
Глекина Мария	5,1	12,0	8,4	6,2	35
Логинова Лидия	5,2	12,1	8,1	5,9	31
Логинова София	5,0	12,1	8,2	6,0	33
Порубова Злата	5,3	12,0	8,1	5,9	32
Ужегова Карина	5,2	11,9	8,3	6,2	34
Пряхина Дарья	5,2	12,0	8,2	6,0	31
Утерина Виктория	5,2	12,1	8,2	5,8	33
Чебыкина Дарья	5,1	12,2	8,3	6,1	33
Черкасова Майа	5,3	11,8	8,2	6,1	33

Протокол исходного тестирования обучающихся 10-12 лет
(контрольная группа)

Имя участника эксперимента	Бег 30 м.	Бег 60м.	Челночный бег 3x10м	Бросок набивного мяча из-за головы 1 кг из положения сед, ноги врозь (м)	Выпрыгивание вверх (см)
Кадиева Лейла	5,3	12,2	8,8	5,8	28
Кадиева Диана	5,4	12,4	8,9	6,0	29
Елисеева Полина	5,5	12,2	9,0	6,2	27
Давлетшина Алина	5,5	12,3	8,8	5,9	28
Медведева Мария	5,4	12,0	8,7	6,0	29
Колотыгина Арина	5,6	12,2	8,9	5,9	28
Братцева Анна	5,7	12,3	8,9	6,2	27
Жабина Софья	5,5	12,0	9,0	6,0	29
Долгих Кира	5,4	12,1	8,9	5,8	27
Кокшарова Александра	5,5	12,2	8,9	6,1	28
Никулина Таисия	5,6	12,4	8,8	6,1	25
Жабина Софья	5,6	12,4	8,9	5,8	31

Протокол контрольного тестирования обучающихся 10-12 лет

(экспериментальная группа) в конце эксперимента

Имя участника эксперимента	Бег 30 м.	Бег 60м.	Челночный бег 3x10м	Бросок набивного мяча из-за головы 1 кг из положения сед, ноги врозь (м)	Выпрыгивание вверх (см)
Бобрович Дарья	4,7	11,3	7,9	7	35
Бражко Дарья Александровна	4,9	11,2	7,7	9	37
Глекина Мария	4,8	11,4	7,8	8	34
Логинова Лидия	4,8	11,3	7,7	8	33
Логинова София	4,7	11,5	7,9	6	34
Порубова Злата	4,9	11,3	7,8	10	35
Ужегова Карина	4,6	11,3	7,7	7	37
Пряхина Дарья	5,0	11,5	7,9	9	36
Утерина Виктория	4,8	11,3	7,8	8	35
Чебыкина Дарья	4,7	11,3	7,7	8	37
Черкасова Майа	4,9	11,2	7,8	8	36

Протокол контрольного тестирования обучающихся 10-12 лет
(контрольная группа) в конце эксперимента

Имя участника эксперимента	Бег 30 м.	Бег 60м.	Челночный бег 3x10м	Бросок набивного мяча из-за головы 1 кг из положения сед, ноги врозь (м)	Выпрыгивание вверх (см)
Кадиева Лейла	5,2	11,5	8,6	6	30
Кадиева Диана	5,0	11,3	8,4	8	32
Елисеева Полина	5,4	11,7	8,9	7	31
Давлетшина Алина	5,2	11,4	8,5	7	30
Медведева Мария	5,0	11,6	8,8	5	32
Колотыгина Арина	5,4	11,5	8,6	9	31
Братцева Анна	5,2	11,3	8,6	7	30
Жабина Софья	5,1	11,7	8,9	7	31
Долгих Кира	5,5	11,5	8,5	6	31
Кокшарова Александра	5,2	11,5	8,6	8	32
Никулина Таисия	5,2	11,3	8,4	7	30
Жабина Софья	5,3	11,7	8,9	7	31

Опрос тренеров по волейболу.

Уважаемые тренеры!

Отношение тренеров к проблеме скоростно-силовой подготовки в волейболе по данным анкетирования.

1. Сколько занятий в неделю вы проводите?

1) Одно 2) два 3) три и более.

2. Сколько составляет продолжительность ваших занятий?

1) 30 минут 2) 45 и более 3) 60 минут и более

3. Как часто вы уделяете время на скоростно-силовые способности?

1) на каждом 2) один раз 3) ваш вариант

4. Сколько в минутах вы отводите на скоростно-силовые способности?

1) 20 минут 2) 30-40 минут 3) ваш вариант

5. В какой части занятия вы используете упражнения на скоростно-силовые способности?

1) в начальной 2) в основной 3) заключительной

6. Упражнения преимущественно, какого характера вы используете для развития скоростно-силовых способностей?

1) силовые 2) скоростные 3) скоростно-силовые

7. Сколько процентов составляет упражнения силового характера?

1) 40 2) 60 3) ваш вариант

8. Сколько процентов составляет упражнения скоростного характера?

1) 40 2) 60 3) ваш вариант

9. Сколько процентов составляет упражнения скоростно-силового характера?

1) 40 2) 60 3) ваш вариант

10. Какие методы вы используете при выполнении упражнений скоростно-силового характера?

1) метод строго регламентированного упражнения 2) соревновательный метод 3) игровой метод

11. Какие методы вы используете при выполнении упражнений силового характера?

- 1) метод максимальных усилий;
- 2) повторных неопредельных усилий;
- 3) ударный метод.

12. Какие методы вы используете при выполнении упражнений силового характера?

- 1) метод сопряженного воздействия 2) метод вариативного воздействия
- 3) метод кратковременного усилия

13. Используете ли вы отягощения?

- 1) да 2) нет 3) ваш вариант

14. Как часто вы используете отягощения?

- 1) всегда 2) иногда 3) никогда

15. Какой оптимальный вес отягощения вы предпочитаете?

- 1) 1 кг 2) 3 кг 3) 5 кг

16. В каком возрасте эффективней развивать скоростно-силовые способности?

- 1) 7-10 2) 12-14 3) 14-16