

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего
образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Боровиков Роман Николаевич
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Тема: МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТОНО-СИЛОВЫХ
КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ 10-12 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ
ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

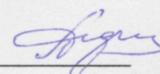
Зав. кафедрой д. п. н., профессор Сидоров Л. К.

13.06.17г.



(дата, подпись)

Руководитель: д. п. н., профессор

Сидоров Л.К. 13.06.17г. 

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Боровиков Р.Н.

(дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР.....	6
1.1. Анатомо-физиологические особенности школьников 10-12 лет.....	6
1.2. Игровой метод, как средство физического воспитания.....	12
1.3. Воспитательное, образовательное, оздоровительное значение игровых упражнений.....	17
1.3.1. Особенности применения игровых упражнений на уроках по волейболу.....	18
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	22
2.1. Цель, задачи, методы исследования.....	22
2.2. Методы исследования.....	27
ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ, РЕАЛИЗАЦИЯ И ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 10-12 ЛЕТ ПОСТРЕДСТВОМ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ВОЛЕЙБОЛА.....	29
3.1. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий игровыми упражнениями.....	29
3.2. Методические особенности и технология проведения уроков игровой направленности.....	32
3.2.1. Методика обучения игры в волейбол.....	35
3.3. Методика развития скоростно-силовых качеств посредством игровых упражнений.....	38
3.4. Результаты исследования и их обсуждения.....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	51
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	52
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	53
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	57

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. В методики обучения физической культуре по видам спорта, составной частью является система знаний в организации, проведении, а также планирование занятий в общеобразовательной школе. Не зная методики невозможно чётко и правильно выполнять их, а, следовательно, эффект этих занятий снизится. Неправильное выполнение, а также непонимание игры на занятиях по физической культуре приводят к потере лишней энергии и жизненной активности. Одной из составных частей физического воспитания является развитие скоростно-силовых качеств. В возрасте 10-12 лет развитие скоростно-силовых качеств оказывает большое влияние на физическое развитие школьников.

Волейбол одна из наиболее массовых и популярных игр современной молодежи. Российские волейболисты: - одни из сильнейших в мире. Это говорит о том, что эта игра одна из самых популярных и наиболее культивируемых видов спорта. И как средство физического воспитания она эффективна, и по праву занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания населения нашей страны[39].

Правильно организованное занятие по волейболу способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Игра от участников требует хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявление смелости и сообразительности [42].

Наряду с решением задач укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки, совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков, хорошо поставленное обучение волейболу способствует выявлению "волейбольных" талантов ещё в школе, а также создаёт предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

Использование методики развития скоростно-силовых качеств, в спортивных играх, в частности волейболе должно производиться высокопрофессиональными специалистами в области физической культуры.

Важной частью методики физического развития и обучения школьников является также передача учителем и усвоение учащимися знаний, навыков, умений с целью развития и совершенствования физических способностей.

Есть и еще одна серьезная причина пропаганды волейбола. Международная статистика за последние годы показывает, что подростки значительно ухудшили показатели в физическом развитии, следовательно, навыки волейбола должны помочь нам повысить уровень физического развития посредством игровых упражнений, исходя из этого, выбор данной темы является не случайным.

Цель: изучить эффективность использования игровых упражнений на занятиях по волейболу со школьниками 10-12 лет.

Для достижения данной цели, были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать научно-литературные источники по данной теме.
2. Определить уровень скоростно-силовых качеств у школьников 10-12 лет.
3. Теоретически обосновать методику развития скоростно-силовых качеств с учетом возрастных особенностей школьников.
4. Путем эксперимента проверить эффективность применения игрового метода на занятиях физической культуры по волейболу у школьников 10-12 лет.

Объект исследования: учебный процесс в общеобразовательной школе, на уроках физической культуры по волейболу у школьников 10-12 лет.

Предмет исследования: методика развития скоростно-силовых качеств у школьников 10-12 лет.

Гипотезой исследования является предположение о том, что использование игровых упражнений, увеличит уровень развития скоростно-

силовых способностей школьников 10-12 лет на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР

1.1. Анатомо-физиологические особенности школьников 10-12 лет

Учитель играет значительную роль в нашей жизни, так как они выполняют ряд важных задач, одна из которых формирование здорового и крепкого организма. Учителю по физической культуре необходимо иметь навыки строения тела и функций системы организма человека. Если система организма будет недостаточно функционально при любых физических и эмоциональных нагрузках, то это приведет не только к низким спортивным результатам, но и скажется на ухудшенном состоянии организма в целом. Учитель по физической культуре должен быть высококвалифицированным, уметь работать с детьми и подростками. [29]

Рост скелета от 7 см до 10 см заметнее начинает увеличиваться в подростковом возрасте, а масса тела может увеличиться от 4,5 кг до 9 кг в год. В отличие от девушек у юношей наблюдается медленный прирост массы и длины тела примерно на 1-2 года, у них еще не закончился процесс окостенения. Длина тела увеличивается благодаря росту туловища. Мышечные волокна развиваются медленно, не успевая за ростом трубчатых костей в длину.

Также начинает активно расти сердце, органы и ткани, которые растут, предъявляют к нему много требований и повышается его иннервация. Кровеносные сосуды отстают ростом от темпа роста сердца, и поэтому начинает повышаться кровяное давление, ритм сердца начинает нарушаться, и быстро появляется утомление. Ток крови затрудняется, появляется одышка и ощущение сдавленности в сердце. Структура грудной клетки ограничивает работу ребер, дыхание начинает учащаться, как только легкие дойдут до нужного размера, дыхание придет в норму. Постепенно начинает увеличиваться жизненная емкость легких, и тип дыхания начинает формироваться: у юношей – брюшное, у девушек – грудное.

В этом возрасте не рекомендуется большие нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппараты. Такие нагрузки

начнут провоцировать задержку роста трубчатых костей в длину, и могут ускорить процесс окостенения. Также не рекомендуется выполнять резкие движения. Детям и учителям необходимо уделять особое внимание формированию правильной осанки. Занятия, которые оказывают сильное воздействие на сердце необходимо чередовать с занятиями с дыхательными упражнениями. Также плохо влияют интенсивные нагрузки на организм подростка, необходимо чередовать интенсивность. На занятиях нужно применять дыхательные упражнения для формирования углубленного дыхания. Учитель должен научить ребенка дышать глубоко, ритмично.

Ученики на уроках должны осуществлять такую двигательную деятельность, которая сможет стимулировать организм, привести его к росту и развитию. Но все же нагрузки не должны быть тяжелыми, так как энергия этого возрастного периода расходуется на пластические процессы, формирования организма, а если нагрузки будут интенсивные, то энергия расходуется на их выполнение, и рост организма начинает замедляться.

Упражнения, применяемые на уроках по физической культуре, должны быть разнообразны, и должны оказывать влияние на организм со всех сторон, формировать развитие опорно-двигательного аппарата, хорошей осанки, в обязательном порядке должны формировать нервную систему. Для того чтобы упражнения были эффективные и положительно влияли на организм детей, необходимо подбирать упражнения с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Тело растет в длину быстрее, чем прибавляется вес в возрастном периоде 11-12 лет, только после начинается прибавляться вес. С 11 до 13 лет у девушек и с 12 до 14 лет у юношей начинает расти грудная клетка и преобладает над весом. В таком возрастном периоде дети более способны к бегу и прыжкам, нежели к силовым нагрузкам. За счет прироста окружности грудной клетки используются интенсивные занятия в беге, плавании и лыжных гонках. Такие занятия помогут увеличить жизненную емкость легких и дыхательную систему.

Силовые упражнения в этом возрастном периоде необходимо начинать выполнять постепенно.

Половые особенности подростков играют важную роль в выборе занятий и формировании физической нагрузки. С 11 до 12 лет отличительных различий у девушек и юношей нету, но спустя некоторое время девушки начинают активней расти в длину за счет роста ног. В этот период девушки обгоняют юношей по росту, весу и окружности грудной клетки. Зато сердце у девушек значительно меньше по весу, емкость легких составляет 60-70%, чем у юношей [40].

Для девушек силовые занятия должны быть меньше, чем для юношей. У девушек двигательная реакция лучше, у них координация развита лучше, поэтому для них эффективны упражнения на ловкость, быстроту, и в таких упражнениях девушки имеют большое преимущество, чем юноши. Нагрузки должны подбираться для каждой группы отдельно в зависимости от их возрастно-половых особенностей, а также от уровня физической подготовки.

Мозг у девушек и у юношей также имеет свои различия. Если упражнение выполнено не точно, дети не достигли результата в деятельности, то необходимо редактировать занятия с учетом зрительной памяти. С ее помощью упражнения в следующий раз будут выполняться точнее [19].

В выполнении какого-либо действия человека являются заслугой головного и спинного мозга, но главная из них кора полушарий головного мозга. Эти компоненты формируются не одновременно. Сначала формируются те зоны коры больших полушарий, которые отвечают за прием информации от участков тела, они передают команды, которые выполняет тело, после начинают формироваться участки коры, которые окружают их, в них происходит осмысление поступающей информации. Наконец формируется высшие отделы коры, от них зависит осознанная деятельность человека, сложные процессы и речь. От этих особенностей роста мозга и зависит развитие движений.

После девятилетнего возраста начинают возрастать связи нервных клеток, а в 10-12-летнем возрасте появляются черты, которые характерны для взрослого человека. В этом возрасте у детей хорошо развиты речевые центры, которые позволяют учителю по физической культуре на занятиях использовать метод рассказа, и постепенно может перейти к обучению школьников применяя сложные спортивные движения[19]

В период полового созревания у школьников среднего возраста начинает повышаться возбудимость и мозг начинает нестабильно работать. В этом возрасте начинает ухудшаться формирование двигательных аппаратов, начинает замедляться рост мышечной массы и силы.

Преодолеть переходный возраст помогает физическая подготовка на начальном этапе спортивной деятельности [44]

Двигательные навыки. Движения начинают формироваться у детей в возрастном периоде от 3 до 4 лет. В этом возрасте начинают формироваться моторные процессы. В 12 лет ребенок применяет полученный объем двигательных процессов и спокойно программируют основные движения. У юных волейболистов программирование двигательных процессов отличается большой точностью, несмотря на нехватку времени. В волейболе почти все движения кратковременные и быстрые. В такие движения они не могут внести поправки и корректировать свои движения. Движение от начала до конца должно заранее продумано, что требует от юных спортсменов специальной отработки моторных процессов. Во время тренировки должны изменяться условия выполнения движений.

Развитие умственной способности. Для того чтобы игра была успешной и четко продуманной, волейболисты должны применять свои интеллектуальные особенности, также для успешной игры зависит тип нервной системы спортсмена и способность к тактическому мышлению. Для успешной спортивной игры необходимы такие интеллектуальные показатели, как быстрота и объем зрительного восприятия, высокая скорость обработки информации, хорошо развито оперативное мышление, отличная

кратковременная память и другие. У школьников, которые занимаются волейболом, эти показатели начинают формироваться в 10-11-летнем возрасте, благодаря влиянию учебных занятий и тренировок они начинают активно и успешно развиваться дальше [3]

В 12-летнем возрасте начинает улучшаться способность ребенка к разрешению простых зрительно-моторных задач и развивается до 16-летнего возраста.

Созревание зрительной системы заканчивается с 10 до 12 лет. В этом возрасте хорошо развиты высшие отделы мозга, которые способны производить анализ и выделять необходимую информацию из общей поступающих сведений. Зрение играет особую роль для спортсменов волейбола, так как оно позволяет им с точностью проследить за движениями других игроков и мячом [57]

Развитие двигательных качеств. Мышечная масса и ее развитие имеет особое значение в формировании моторики школьников. С 6-8 до 11-12 лет сила мышечной системы увеличивается на 35-65 %. Однако с возрастом сила отдельных крупных мышц неравномерна. С 10 до 11 лет активно начинает развиваться сила разгибателей туловища, далее – сила разгибателей бедра и стопы, после – сгибателей плеча, предплечья, и наконец – сгибателей и разгибателей предплечья и голени. Младшие школьники, девочки и мальчики, имеют небольшие отличия в силе. Сила активно начинает расти у мальчиков 11-12-летнего возраста. В этом возрастном периоде у школьников хорошо проявляются преимущества в силе мышц ведущей руки.

Сведения о возрастных особенностях и усилия разной степени являются важными для динамических свойств мышечного аппарата. С 6-8 до 10-11 лет школьники слабо умеют отличать мышечные усилия. У мальчиков и девочек величина ошибки достигает 25-35 %. Эта черта начинает развиваться от 11 до 16 лет. Ученые не нашли различий в этой способности по половым группам. Силовые способности не единственные, которые развиваются у школьников, так же имеются и скоростно-силовые показатели, которые оцениваются по

характеру усилий в небольшие отрезки времени. Хорошее упражнение для развития скоростно-силовых качеств является прыжки в высоту. У девочек к 13-15 года формируется максимальный уровень прыгучести, а у мальчиков на 2 года позже.

Развитие психомоторных функций. У детей до 12 лет активно развивается кинестетический контроль точности перемещения в разных суставах. Замечается определенная зависимость точности воспроизведения движения от величины развитого усилия или дополнительных нагрузок. Точность движения могут повысить небольшие мышечные усилия. Мало изменяется точность пространственного перемещения в суставах хоть и при нагрузке, максимальное усилие которое достигается равняется 35-45 %. Если максимальное усилие увеличится до 55-75 %, то это приведет к понижению пространственной точности движения.

Школьники способны воспроизводить рукой величину мышечного усилия, до 10 –летнего возраста эта способность мало изменяется. Она начинает увеличиваться после 11-летнего возраста и может достигнуть максимума к 15-16 годам.

Активное развитие функции кинестезии, которая отвечает за взаимодействие рук, развивается с 11-12 до 14-15 лет. Этот возрастной период совпадает с периодом формирования двигательного процесса, который требует совместные движения рук и функций кинестетического контроля.

Формы кинестетического анализа, которые обеспечивают контроль двигательного аппарата, активно развивается, но поэтапно, достигает зрелости в 12-16-летнем возрасте.

Младшие школьники отлично запоминают временные критерии движений, затем пространственные, и тяжело запоминаются силовые параметры. У школьников-подростков отличие в этих критериях сглаживается, скорость запоминания параметров движения увеличивается.

Для достижения высоких и хороших результатов в спорте, трудовой деятельности, школьники должны уметь правильно программировать начало движения и настраивать физиологические системы.

Изучив возрастные особенности школьника, можно сделать вывод, что активное формирование и развитие функции, которая обеспечивает оценку времени начала движения, начинает происходить в 12-12 летнем возрасте. Примерно в 14-15 лет начинает замедляться темп формирования этой функции, а в 17-18-летнем возрасте темп снова увеличивается.

1.2. Игровой метод, как средство физического воспитания

Игровой метод – это явление историческое, которое возникло на ранней стадии развития человеческого общества. Игровой метод является своеобразной школой, благодаря которой люди получают физическое и духовное удовлетворение, познают окружающий мир и возможности своего тела и организма, он учит трудиться, взаимодействовать в коллективе и самое главное добиваться победы. Игровой метод оказывает влияние на формирование и воспитание личности в целом, начиная с раннего возраста человека.

Игровой метод может быть хорошо использован в процессе физического воспитания школьников на уроках по физической культуре. Такой метод делится на два вида: подвижный и спортивный.

Спортивный метод – это наивысшая ступень формирования подвижных игровых методов. Данный метод отличается от подвижного - правилами, который определяет состав команды, размер и разметку игровой площадки, время, оборудование и другое. Такой метод позволяет проводить соревнования огромного масштаба.

Соревнования по играм – это спортивная борьба, которая требует от спортсменов такие показатели, как физическое напряжение и волевое усилие.

Игровой метод – это такой метод, благодаря которому развивается и формируется личность школьника. Этот метод позволяет людям применять опыт, который накопился у них за всю их деятельность, также могут углубить и закрепить имеющиеся у них знания. Школьник во время такого метода узнает окружающий его мир, его особенности.

Метод подвижной игры может расширить круг представлений, развивает наблюдательность, координацию, сообразительность. Также такой метод может научить школьников анализировать ситуации и сделать определенные выводы, применять полученные знания в повседневной жизни. Такой метод хорошо развивает опорно-двигательный аппарат, так как предъявляет к нему много требований. Спортивные игры имеют как различия, так и сходства между собой. Они могут быть командными и некомандными, с взаимодействием с противников или без, с дополнительным инвентарём или без него. Для того чтобы определить какое влияние на организм и школьника оказывает та или иная игра, необходимо изучить характеристику игру и действия.

Спортивный игровой метод предлагает использовать такие игры, в которые используются разные движения и действия.

Подвижной игровой метод считается эффективным средством, который помогает снять нервное напряжение и вызывает положительные эмоции у детей. Благодаря этому результату данный метод широко распространен не только на уроках со школьниками, но и на занятиях со спортсменами. Игровой метод в физическом воспитание определяется как способ формирования знаний, умений, навыков, развивают двигательный аппарат и морально-волевые качества. Основная отличительная черта метода является то, что игровая деятельность должна присутствовать в обоих противоборствующих сторонах.

Игровой метод является частью группы практических методов. Ниже представлены признаки игрового метода:

- присутствует соперничество и эмоциональность в движениях;

- 1.непредсказуемая изменчивость условий и действия спортсменов;
- 2.проявляются максимальные физические и психические возможности;
- 3.занимающиеся стремятся добиться победы, успешного результата при соблюдении правил игры (соревнования);
- 4.применяются разнообразные двигательные навыки, которые необходимы в конкретных условиях игры.

Если соединить соревновательный и игровой метод для физического развития, то игровой метод заключается в решении учебно-воспитательной и оздоровительной задачи. Для решения этой задачи используются разнообразные виды упражнений, подвижные игры, совместный соревновательный и игровой подход.

Игровой метод позволит успешно накопить двигательный опыт, способствует развитию координации, облегчает усвоение программного материала.

Игровой метод называется игровым, потому что при этом методе создается игровая ситуация, в которой борются или соревнуются команды. От правил игры зависит каким образом будет проходить игра. Цели таких упражнений – формирование физических показателей, умений и навыков в игровой атмосфере.

Если использовать игровой метод для формирования физического воспитания, то он будет способствовать успешному решению важных задач по физическому совершенствованию.

Техника игры в волейбол разделяется на технику нападения (перемещения, подачи, передачи, нападающие удары) и технику защиты (перемещения, прием мяча, блок).

Подача - технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру. Наступать на лицевую линию площадки или переступить ее в момент выполнения подачи запрещается. Удар должен быть нанесен по мячу, находящемуся в воздухе. подача считается правильной, если мяч пролетел над сеткой в пределах ширины 9м (между антеннами и ограничительными

лентами), не задев ее. Поддача считается неправильной, если мяч упадет за пределами площадки: коснется игрока подающей команды; производится броском или толчком; выполнена двумя руками; произведена с нарушением очередности при смене мест; коснется какой-либо части подающего после подбрасывания.

Различают четыре способа подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая. Во всех вариантах подачи перед ее выполнением игрок должен принять исходное положение. При этом левая нога (для правши) ставится впереди правой, ноги несколько согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 130-160 градусов). Левое плечо впереди правого, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Левая рука согнута в локте и вынесена вперед перед туловищем, мяч лежит на ладони. Правая рука внизу и готовится к замаху. Игрок смотрит вперед.

Верхняя прямая подача. Занимающийся стоит лицом к сетке.левой рукой мяч плавно подбрасывает почти над головой, чуть впереди на высоту до 0.5м. Одновременно выполняет замах правой рукой вверх назад, поднимает руку и отводит согнутой в локте за голову. При этом игрок несколько прогибается в грудной и поясничной частях туловища, отводит назад правое плечо и наклоняет голову назад. При выполнении ударного движения правую руку из крайнего положения замаха разгибает в локте и маховым движением выносит вверх, правое плечо поднимает вверх. Далее игрок ведет руку к мячу немного выше головы и впереди себя (угол наклона вытянутой руки до 80 градусов). Удар по мячу выполняет "жесткой" кистью и несколько снизу. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. В дальнейшем рука вытягивается в направлении сетки, а затем опускается.

Передача — технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. По направлению относительно передающего игрока передачи могут быть вперед, назад и над собой. Так же приём и передача может выполняться сверху и снизу.

Передача вперед. Перед выполнением передачи игрок принимает стартовую стойку и перемещается к месту встречи с мячом. В исходном положении стопы ставят на одном уровне, параллельно друг другу; ноги согнуты в коленях (130-160 градусов); руки согнуты в локтях и кисти вынесены перед лицом. При приближении мяча движение начинают ноги — они разгибаются в коленях; затем руки, разгибаясь в локтях, выполняют встречное движение к мячу. В дальнейшем руки и ноги выпрямляются до конца, руки вытягиваются в направлении передачи. Длина передачи и ее высота регулируются в коленях в исходном положении.

Нападающий удар технический прием атаки, заключающийся в переведении мяча одной рукой на сторону противника выше верхнего края сетки. Различают прямые нападающие удары (выполняют лицом к сетке) и боковые (боком к сетке).

В процессе игры в волейбол на занятиях физической культуры для учащихся характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Волейбол способствует воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

1.3. Воспитательное, образовательное и оздоровительное значение игровых упражнений

Воспитание моральных качеств, целеустремлённости, стремлению к победе в волейболе через преодоление трудностей тесно связано с выбором игровых упражнений. Велико значение игровых упражнений в развитии физических качеств: быстроты, силы, скоростной силы, выносливости, гибкости, развития координации. Игровые упражнения воспитывают чувство солидарности, товарищества и ответственности за действие партнера по команде. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению "взять себя в руки" после сильного возбуждения, сдерживать свои отрицательные эмоции.

Игровые упражнения способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшают обмен веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека и служат полезным средством активного отдыха для многих школьников, студентов, трудящихся, особенно для тех из них, которые заняты напряженной умственной деятельностью.

Известно, что чем разнообразнее и интенсивнее движения, тем значительнее и активнее изменения, вызываемые ими в функциях органов и систем организма. Это многостороннее влияние спортивных игровых упражнений, многообразных игровых упражнений, на организм человека весьма существенно. У занимающихся в зависимости от интенсивности игровой деятельности, потребление тканями кислорода увеличивается примерно в 8-10 раз по сравнению с состоянием покоя. При этом у тренированных игроков работа сердечно-сосудистой системы и органов дыхания становится более экономной, лучше обеспечивается запрос организма в кислороде и питательных веществах. Занятия игровыми упражнениями положительно сказываются на развитии зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов. Под влиянием систематических занятий играми увеличивается поле зрения играющих, их организм лучше переносит быстрые перемены в положении тела, у них развивается точность движения.

В основном общеразвивающие игровые упражнения выполняются в форме гимнастических упражнений. К ним относятся ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами, упражнения на снарядах, на местности, элементы художественной гимнастики (для девушек), а также волейбол (с использованием игрового упражнения). [13]

Подготовительные и оздоровительные игровые упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка игры в волейбол и совершенствования в отдельных элементах техники у учащихся общеобразовательной школе.

Образовательная сторона игрового упражнения будет стоять на должной высоте, если педагог, воспитатель будут обращать на это должное внимание.

Итак, игровые упражнения имеют воспитательные оздоровительные и образовательное значение. Однако занятия ими недостаточно для полноценного, гармонического развития организма. Чтобы успешно содействовать укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию, игрокам необходимо заниматься гимнастикой и другими видами спорта.

Следовательно, необходимо учесть задачи игровых упражнений применяемых на занятиях по волейболу.

1.3.1. Особенности применения игровых упражнений на занятиях по волейболу в общеобразовательной школе

Основные задачи игровых упражнений применяемых на занятиях по волейболу:

- 1) Укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- 2) Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными умениями, навыками.

3) Воспитывать у школьников необходимые морально-волевые и физические качества;

4) Прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься игровыми упражнениями. [13]

Обучение спортивным играм (волейбол и т.д.) должно представлять собой организованную систему, обеспечивающую полное и качественное овладение комплексом необходимых игровых упражнений. Основное требование к такой системе - постепенность усложнения.

Сложны и разнообразны движения в игровой деятельности. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата.

Условия игрового соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений. Гигиеническое значение игровых упражнений усиливается возможностью их широкого использования в природных условиях. Игровые упражнения в поле, в лесу, на воде и т.д. ни с чем не сравнимое средство закаливания и укрепления здоровья. Полноценно использовать естественные факторы природы особенно важно в период роста и развития молодого организма учащихся.

Игровой метод, в силу присущих ему особенностей, является методом совершенствования двигательной деятельности, а также скоростно-силовых качеств. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициативность, без которых спортивная деятельность невозможна. Тренеру важно подобрать игровые упражнения, оказывающие влияние на те группы мышц, которые без специальных упражнений развиваются слабо.

Несмотря на всё богатство содержания, одними игровыми упражнениями невозможно решить весь круг воспитательных и образовательных задач. Поэтому необходимо применять игровые упражнения в сочетании с другими видами физических упражнений.

Игровой метод может использоваться для усвоения и закрепления учебного материала, а также повышения уровня физической подготовленности. Это осуществляется с помощью частных образовательных задач, т. е. применения таких игровых заданий, в которых есть сходные с изучаемым навыком по структуре и характеру нервно-мышечные напряжения, элементы целостного двигательного действия.

Под методикой принято понимать систему средств и методов, направленных на достижение определенного результата в процессе физического воспитания.

Для решения задач физического воспитания используется множество различных методов, как специфических (характерных только для процесса физического воспитания), так и неспецифических (общепедагогических, применяемых во всех случаях обучения и воспитания) [1].

Метод организации двигательной деятельности в форме подвижной игры широко используется в процессе физического воспитания и имеет ряд преимуществ перед другими методами. Сущность метода заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Характерными чертами игрового метода являются [24]:

а) большая эмоциональность, на фоне которой протекают двигательная деятельность и поведение занимающихся;

б) относительно самостоятельный (нерегламентированный) выбор решений двигательных задач (играющий сам выбирает способ бега, прыжков, метаний, преодоления препятствий и т. д.);

в) многообразие двигательных задач и внезапное их возникновение в условиях постоянно изменяющейся ситуации;

г) сложные и разнообразные взаимодействия занимающихся в процессе игры.

Эти особенности обуславливают важные для преподавателя методические особенности игрового метода, который:

- позволяет обеспечить повышенную заинтересованность занимающихся в двигательной деятельности и меньшую психическую утомляемость по сравнению с упражнениями монотонного характера;

- способствует совершенствованию освоенных двигательных действий и выработке умений ими пользоваться.

Однако игровой метод не может быть использован для разучивания новых двигательных действий;

- обеспечивает комплексное развитие двигательных способностей, но в отличие от метода строгой регламентации упражнений, не дает возможности доводить развитие отдельных двигательных способностей (физических качеств), до возможного предела; затрудняет дозирование нагрузок;

- позволяет выявить личностные особенности занимающихся и эффективно воздействовать на формирование нравственных, морально-волевых и интеллектуальных черт личности.

Игровой метод обладает широкой доступностью как для детей, так и для взрослых. В физическом воспитании детей младшего возраста он занимает ведущее место.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

При выборе методов и тестов нами учитывались задачи и условия проведения исследования, возрастные особенности испытуемых, а так же возможность количественной оценки изучаемого признака, простота выполнения тестов, их воспроизводимости.

В данной работе мы использовали следующие методы:

1. Изучение и теоретический анализ научно-методической литературы;
2. Педагогический эксперимент;
3. Наблюдение;
4. Тестирование (скоростно-силовых качеств, школьников 10-12 лет.);
5. Проведение игровой методики;
6. Метод регистрации и обработки полученных данных;
7. Метод математической статистики;

Для изучения скоростно-силовых качеств, школьников 10-12 лет нами был использован метод изучение и теоретический анализ научно-методической литературы.

Метод включал отечественную научно-исследовательскую литературу, программно-нормативные документы, связанные с вопросами физического воспитания учащихся спортивных школ по волейболу. Анализ литературных источников позволил составить представление о проблеме исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса прыгучести, как одного из факторов специальной физической подготовки волейболистов.

Данный метод применялся нами на протяжении всего периода выполнения работы. В результате изучения методической литературы мы выяснили, что одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки школьников заключается в строгом учете возрастных и

индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития школьников 10-12 лет.

В педагогике широко применяется педагогический эксперимент. Это своеобразная форма естественного эксперимента, так как проводят его в естественных условиях жизни и деятельности испытуемых. Существенная же особенность педагогического эксперимента заключается в том, что он имеет целью не собственно изучение, а активное, целенаправленное изменение, преобразование, формирование той или иной деятельности, либо качеств личности.

Педагогический эксперимент создает возможность для воспроизведения изучаемых явлений. Это основной метод исследования. Ценность его заключается в том, в том, что, условия, в которых изучается то или иное исследование, создаются экспериментатором или могут многократно повторяться, частично или полностью изменяться. Это позволит глубже и разностороннее познавать изучаемое явление.

Проводя педагогический эксперимент, нам удалось рассмотреть показатели уровня скоростно-силовых качеств школьников 10-12 лет 5 класса обучающихся в общеобразовательной школе без использования игровой методики и школьников 6 класса, с использованием игровой методики, до и после проведения эксперимента, а также сравнить данные показатели и сделать соответствующие рекомендации.

На начальном этапе исследования, а также в ходе проведения методики нами был использован метод наблюдения.

Наблюдение - это один из основных методов и форм работы учителя, используемых в педагогической практике, представляет собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода организации тренировочного и соревновательного процессов без вмешательства исследователя в ходе этого процесса. Данное наблюдение имеет конкретный объект для изучения, наличие специфических приемов регистрации явлений и фактов (условных обозначений при записях и пр.) и соответственно, проверку результатов наблюдения. В

процессе педагогического наблюдения, мы сделали выводы, что уровень физического развития учащихся соответствует уровню их подготовленности.

Наблюдение проводится не за учеником в целом, а за проявлениями конкретных личностных особенностей. До начала наблюдения необходимо наметить определённые задачи (что наблюдать); продумать план (сроки и средства); показатели (что фиксировать). Возможные просчёты (ошибки) и пути их предупреждения, предполагаемые результаты. Это метод пассивный: учитель наблюдает ситуации, которые появляются независимо от его планов, он не может повлиять на ход событий. Оно даёт информацию, которую сложно подвергнуть количественному анализу

Тестирование - это стандартизированный метод, позволяющий измерить различные характеристики каждого испытуемого. Часто оно является наименее трудоёмким способом получить сведения об объективных данных или субъективных позициях.

Тест как научный инструмент есть результат тщательной и трудоёмкой работы экспертов. Тесты создаются профессиональными психологами и педагогами, которые специально занимаются этими вопросами. Поэтому задача учителя сводится к тому, чтобы найти опубликованные тесты и использовать их, если они являются действительно полезными для решения поставленных диагностических задач.

Для тестирования скоростно-силовых способностей мы воспользовались тестами по определению динамики показателей двигательной подготовленности учащихся 5 классов разработанной и апробированной И.А. Медведевым. А также оценка уровня физической подготовленности учащихся Ю.Д. Железняк и Л.Н. Слупский [31,18]

Для тестирования скоростно-силовых качеств мы воспользовались следующими тестами.

1. Челночный бег (3x10м) - служит для оценки уровня развития координационных и скоростных способностей в двигательных действиях.

Процедура тестирования. По команде «На старт!» учащийся встаёт в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны набивного мяча, находящегося на этой черте (или другого предмета). По команде «марш!» с максимальной скоростью пробегает 10 метров до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, снова обегает мяч, бежит третий раз 10м и финиширует. Критерием оценки этих показателей служит минимальное время.

2. "Прыжок в длину с места" - используется для оценки уровня развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Процедура тестирования. И.п. — полуприсед с наклоном туловища, руки назад, ступни параллельно перед граничной линией на ширине таза. Учащийся резко отталкивается ногами вперёд-вверх с одновременным энергичным замахом рук, приземляясь на две ноги в глубокий присед. Критерием этих показателей служит максимальный результат.

3. Метание набивного мяча 1кг — используется для оценки уровня развития скоростно-силовых возможностей мышц – разгибателей плеча, локтя, сгибателей кисти пальцев и плечевого пояса.

Процедура тестирования. И.п. — сидя ноги врозь, спина на уровне линии, от которой производится измерение, мяч удерживается двумя руками (локти полусогнутые) за головой. Из этого положения учащийся энергично метает мяч вперед-вверх как можно дальше, не делая при этом движения туловищем (назад - вперед). Критерием этих показателей служит максимальный результат.

4. Бег «Ёлочка» - используется для оценки быстроты перемещений.

Процедура проведения. Бег к шести набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке (рис.1). Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за лицевой по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он

возвращается к мячу «А» и после касания его рукой направляется к мячу 2 и т. д. Критерием этих показателей является наименьшее показанное время.

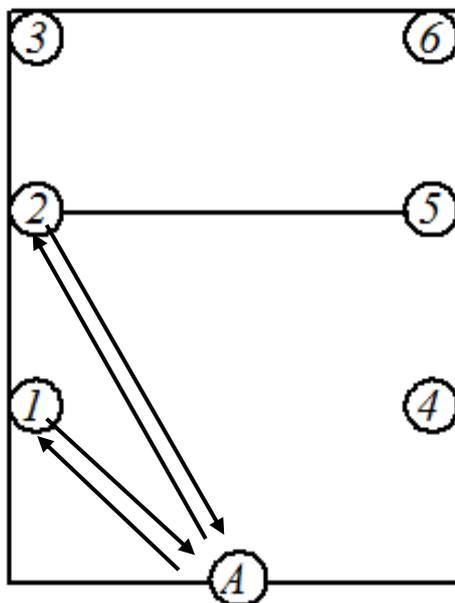


Рис. 1. Испытание бег «Ёлочка»

Метод регистрации и обработки полученных данных. Представляет собой метод измерения, с помощью которого полученные данные обрабатываются, результаты фиксируются, соотносятся, анализируются, а затем при помощи метода математической статистики получают своё числовое выражение в форме количественных оценок.

Сбор экспериментальных данных по изучаемой проблеме должен быть планомерным, хорошо продуманным и научно-обоснованным

Метод математической статистики. Этот метод включает в себя выявление закономерности и статистический анализ полученных результатов по таблице вероятности Стьюдента, определяется достоверностью различных в изменении результатов тестирования.

Порядок вычисления достоверности различий по критерию Т. Стьюдента.

Вычисление средней арифметической величины (\bar{X} сред) по следующей

формуле: $\bar{x} = \frac{\sum^j}{n}$

$$\text{дисперсия} - S^2 = \frac{\sum(x-x^i)^2}{n-1}$$

$$\text{стандартное отклонение} - s = \sqrt{S^2}$$

$$\text{средняя ошибка} - m = \frac{s}{\sqrt{n}}$$

$$\text{коэффициент вариации} V = \frac{s}{\bar{x}} \cdot 100\%$$

Для оценки достоверности различий средних показателей

использовался t критерий Стьюдента - $t_p = \frac{(\bar{x}-\bar{y})}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n} + \frac{s_y^2}{n}}}$ где;

n – объем выработки,

Σ – сумма,

x, y – экспериментальные данные,

s_x, s_y – дисперсии.

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом.

2.2. Организация исследования

Для того чтобы осуществить диагностику, необходимо, прежде всего, знать основные направления и теории личности для расширения возможности интерпретации; для того, чтобы толковать материал, используя понятийные аппараты различных теорий.

Деятельность испытуемых (а именно определение уровня скоростно-силовых качеств, а также их развитие) должна протекать в атмосфере конфиденциальности и при полном отсутствии оценочного отношения со стороны экспериментатора.

Исследование проходило в несколько этапов:

1 этап - диагностической работы со школьниками в общем случае представляет собой организационный этап, который включает в себя:

- а) определение точной цели диагностического исследования
- б) постановку задач, выбор методов работы;

Выявление с помощью наблюдения, тестирования уникальных, индивидуальных способов развития скоростно-силовых качеств в волейболе, определение стиля взаимоотношения с другими учащимися, а также выявить те улучшения, которые произошли в результате использования методики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств.

На первом этапе исследования изучались литературные источники по данной теме, проводились беседы с учителями и школьниками, подготавливалась база для проведения педагогического эксперимента. Анализ научно-методической литературы выполнялся в следующих аспектах: первый был связан с рассмотрением сущности подвижного игрового метода (к которому относится метод круговой тренировки), а второй с особенностями проведения урока по подвижному игровому методу.

Состав экспериментальной группы 6 класса составляет 11 человек, среди которых 5 девочек и 7 мальчиков, возраст испытуемых 10-12 лет.

2 этап - основной, посвящен рассмотрению и выбору методики развития скоростно-силовых качеств школьников 10-12 лет посредством игровых упражнений на уроках волейбола и методических рекомендаций учителя. Нами были проанализированы данные программы, и на их основе была выбрана методика развития скоростно-силовых качеств школьников 10-12 лет. Методика состоит из специальных игровых упражнений. Упражнения, которые, по нашему мнению, могут быть включены в процесс физического воспитания школьников 10-12 лет. На занятиях по волейболу использовался игровой метод развития скоростно-силовых качеств. Школьники контрольной группы 5 класса занимались без применения игровой методики, а школьники 6 класса занимались с применением игровой методики.

Занятие проходили три раза в неделю, методика применялась в основной и заключительной части урока.

3 этап - проведение педагогического эксперимента состоял из 2 частей:

1 часть - исследование проводилось в 1 четверти у школьников 10-12 лет 5 (контрольная группа) и 6 (экспериментальная группа) общеобразовательной школы для определения уровня скоростно-силовых качеств у школьников 10-12 лет.

Состав контрольной и экспериментальной групп составил 22 человек, среди которых 8 девочек и 14 мальчиков.

2 часть - исследование во 2 четверти, повторное проведение, где проводятся повторно контрольные тесты в контрольной и экспериментальной группе и на основании проведенного исследования, проводится математический подсчет данных и их обоснование, и разрабатываются соответствующие рекомендации

4 этап - включал обработку и обсуждение результатов за время эксперимента, определения и формирования выводов и рекомендаций по освещаемому вопросу, оформление дипломной работы.

Итак, нами была проведена игровая методика с использованием игровых упражнений. Данная подвижная методика направлена на развитие скоростно-силовых качеств, школьников посредством игры в волейбол. Пособием игровых упражнений, были проведены следующие упражнения, которые позволили выявить физические способности у групп школьников.

Данные упражнения позволили выявить физические способности, такие как: скоростные и скоростно-силовые качества и координацию движений. Занятие подвижным игровым методом обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями.

В результате использования подвижного метода в игровом упражнении развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке подвижного игрового метода, а тем самым этот

игровой метод способствуют значительному улучшению координационных способностей.

3. ОБОСНОВАНИЕ, РЕАЛИЗАЦИЯ И ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 10-12 ЛЕТ ПОСТРЕДСТВОМ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ВОЛЕЙБОЛА

3.1. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий игровыми упражнениями

Помимо последовательности прохождения этапов обучения и воспитания в методике занятий физкультурными упражнениями, важное значение имеют способы обучения и упражнениям.

Способы обучения - это пути и методы, при помощи которых учитель передает школьникам знания, способствует формированию у них двигательных навыков и специальных физических качеств.

Способы обучения игровым упражнениям основаны на использовании слова, чувственного восприятия, взаимодействия учителя с обучаемым в процессе учебно-воспитательной деятельности.

В практике обучения и воспитания имеют место различные словесные, наглядные и практические методы, которые применяются во взаимосвязи на всех этапах обучения. Хотя их можно использовать дифференцировано на определенных этапах.

Выбор того или иного способа будет зависеть от содержания учебного материала, от задач обучения, практической подготовленности руководителя и его методического мастерства.

Словесные способы основаны на использовании слова как средства воздействия на занимающихся и включает объяснение, рассказ, беседу, подачу команд, указаний, замечание.

Наглядные способы обучения - это показ, демонстрация того или иного игрового упражнения которые создают у студентов образные представления об изучаемых упражнениях. Их показ должен быть четким, образцовым, иначе он отрицательно воздействует на психику обучаемого, ведет к неправильному выполнению приемов и действий. Он важен на первоначальном этапе обучения, когда объяснение не дает полного представления об упражнении. В случае необходимости применяется "зеркальный" способ показа. Одна из форм использования этого способа обучения - показательные занятия.

Практические способы играют решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования физических и специальных качеств у школьников. Это, как правило, повторение упражнений целеустремленно и многократно с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

Важны в обучении и такие методические приемы, как опробование, выполнение упражнений по командам преподавателя, самостоятельное выполнение упражнений, оценка и поощрение, оказание помощи и страховка, игры, эстафеты, соревнования, подготовительные упражнения. Все это применяют в тесной взаимосвязи, чтобы добиться высокой эффективности от каждого учебного занятия.

Перечислив различные способы обучения физическим упражнениям, перейдем к освещению принципов, лежащих в основе методики занятий физкультурными упражнениями. Обучение осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: активности, сознательности, систематичности, наглядности, постепенности и доступности, прочности овладения знаний

Принцип активности означает целеустремленное участие занимающихся в учебном процессе, что достигается следующими условиями:

а) четкостью процесса обучения, живым и интересным проведением занятий, повышением внимания школьников, заинтересованности в успешном выполнении упражнений;

б) применением состязательности и приданию обучению увлекательности, эмоционального подъема, проявлению значительных волевых усилий.

Состязательность вызывает у школьников стремление к максимальному эффективному выполнению упражнений. Однако надо учитывать, что в начальном периоде обучения состязательный метод применять не целесообразно, так как при слабой подготовленности могут возникать ошибки, которые затем будет сложно исправлять. Объективная оценка и поощрение стимулируют школьников к активности уверенности в своих силах. Нельзя необоснованно снижать оценки или наоборот преувеличивать.

Самостоятельное выполнение упражнений закрепляет успех в заинтересованности обучения и воспитания школьников.

Принцип сознательности означает, что занимающийся ясно понимает необходимость разучивания упражнений и сознательно относится к их овладению.

Реализация данного принципа зависит от разъяснения школьникам следующих условий:

а) значения физической культуры в повышении и улучшении качества учебы и физического состояния;

б) целей, задач и программы обучения, конкретные требования, необходимые для выполнения каждого упражнения;

в) сущности изучаемых упражнений и их влияние на организм, ясное понимание техники выполнения упражнений;

г) необходимости формирования навыков анализа и обобщения своих успехов и неудач.

Принцип систематичности означает последовательное и регулярное прохождение учебной программы с таким расчетом, чтобы простые предыдущие упражнения были подводящими для более сложных, с

закреплением и развитием достигнутых результатов. Регулярность обучения обеспечивается использованием всех форм физической культуры.

Систематичность при разучивании упражнений достигается методически правильном распределении материала в процессе обучения. Регулярность использования всех форм физической культуры обеспечивается многократным повторением упражнений. Перерывы между занятиями и тренировками не должны превышать 2-3 дней. Иначе занятия не дадут эффекта и снизят уровень физической подготовленности школьников.

Принцип наглядности предполагает образцовый показ преподавателем изучаемых упражнений в сочетании с доходчивым и образцовым объяснением. Целостное, ясное и правильное представление у школьников о разучиваемых приемах и действиях при их образцовом показе позволяет быстрее освоить технику выполнения упражнений.

Постепенное повышение нагрузки в процессе обучения достигается ее соответствием уровню функционального состояния организма и доступности для занимающихся. В противном случае это может привести к различным травмам. При хорошей подготовленности можно применять и повышенные нагрузки.

Принцип прочности означает закрепление сформированных двигательных навыков, сохранение высокого уровня развития физических и специальных качеств в течение длительного времени. Условиями обеспечения прочности достигается многократным повторением упражнений в различных сочетаниях и разнообразной обстановке, а также систематической проверкой и оценкой достигнутых результатов.

3.2. Методические особенности и технология проведения уроков игровой направленности с элементами волейбола

В последние годы наблюдается падение интересов школьников к урокам физической культуры, и как следствие этого наблюдается низкая посещаемость

занятий. Следует отметить, что анализ действующих в нашей стране программ по физической культуре, показал, что стандартные программы нередко выступают в противоречие с интересами детей и учителей физической культуры.

Физическое воспитание школьников должно отвечать новой цели и разнообразному физкультурному воспитанию в интересах формирования здоровья. Воспитать у школьников потребность в двигательной активности на всю жизнь.

Игровая направленность уроков физической культуры не означает отказ от средств гимнастики и других дисциплин. Следует отметить, что особое место на уроках физической культуры занимают подвижные игры и игровые упражнения с элементами волейбола.

Разделы гимнастики. Связаны с необходимостью развития умений и навыков, нужных для успешного овладения избранной профессией. Элементы и зачетные комбинации из программного раздела гимнастики требуют определенной физической подготовленности. Именно на уроках гимнастики наиболее остро ощущается взаимосвязь между физическими качествами и навыками, формирующиеся на фундаменте физической подготовки.

В зависимости от поставленных задач игровой метод может включаться как в подготовительную, так и в основную части урока. Все зависит от того, что является главным в конкретной ситуации - преимущественно развитие физических качеств или обучение и совершенствование программного материала по гимнастике. Если слабая физическая подготовка учащихся препятствует полноценному формированию умений и навыков подвижную игровую методику следует проводить в подготовительной части урока.

В комплексы по программному материалу гимнастики подбираются упражнения, направленные на преимущественное развитие мышц плечевого пояса, рук, живота и спины, увеличение подвижности суставов, укрепление всей мускулатуры, а также тренировку вестибулярного аппарата и

координацию движений. Количество упражнений в комплексе зависит от преимущественной направленности развиваемых физических качеств.

Особенностью гимнастической программы является то, что в ней большинство упражнений чередуется в динамических и статических упорах и висах, требующих координированных, силовых и волевых проявлений.

Разделы легкой атлетики. При прохождении программного материала по легкой атлетике. Часто приходится сталкиваться с тем, что основная масса учащихся имеет слабые показатели по таким видам легкой атлетики, как бег на короткие дистанции, прыжки в длину и высоту и т. д. После проведения контрольных испытаний учитель должен определить, в каком направлении следует вести физическую подготовку учащихся, чтобы успешно выполнить учебную программу.

Уроки с применением игровой методики. В течение урока учащиеся в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них игровые задания попеременно с целевыми упражнениями, направленными на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств.

В процессе занятий происходит развитие скоростно-силовых и других физических качеств (быстроты, координации, выносливости), в соответствии с поставленными задачами. А за счет роста физической подготовки происходит совершенствование технических приемов игры.

Применение различных вариантов будет диктоваться такими условиями, как физическая и техническая подготовленность класса. В специализированные комплексы с игровой направленностью необходимо включать упражнения из основной, атлетической, прикладной и снарядной гимнастики с использованием различного инвентаря. Из легкой атлетики -упражнения с прыжками, метаниями, бегом. Из тяжелой атлетики -упражнения с различными отягощениями.

Предлагаемые упражнения должны подбираться так, чтобы каждое из них воздействовало на отдельные группы мышц, и было рассчитано на развитие

определенных физических качеств. Для совершенствования технических приемов спортивных игр используют комплексные упражнения, состоящие из предварительно хорошо изученных игровых элементов.

Основная задача использования подвижного игрового метода это - эффективное развитие скоростно-силовых качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала.

Необходимо отметить, что применение игровой методики развития скоростно-силовых качеств у школьников проходило параллельно изучению технических приемов игры волейбол. В уроке чередуются игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и изучение технических приемов игры, таких как: стойки, перемещения, передачи мяча (сверху, снизу), подачи. Такой подход к проведению урока физической культуры позволяет более качественно решать поставленные задачи. А также это позволяет быстро и качественно усвоить двигательную информацию, полученную на уроке, повысит посещаемость, сделает урок интересным для школьников, повысит эмоциональный фон урока и позволит учителю держать дисциплину урока.

По данной теме нами был проведен эксперимент, в котором участвовали две группы школьников: это экспериментальная и контрольная группы школьников общеобразовательной школы.

3.2.1. Методика обучения игре в волейбол

Поддачи.

Поддачи подразделяются на нижние (прямые и боковые) и верхние (прямые и боковые). В технике любой подачи различают:

Исходное положение игрока, подбрасывание мяча, замах, ударное движение.

Верхняя прямая подача:

1. И.П.- стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч или левая впереди, мяч в левой руке на уровне пояса.

2. Мяч подбрасывается вверх перед правым плечом.

3. Одновременно с подбрасыванием мяча, вес тела переносится на правую ногу, нога сгибается в колени, туловище отклоняется назад, замах выполняется правой согнутой рукой за голову.

4. При ударе правая рука резко разгибается, туловище подается вперед, тяжесть тела переносится на левую ногу, удар производится напряженной ладонью сверху - сзади по мячу.

Обучение (для всех видов подач).

1. Многократное подбрасывание мяча из И.П.

2. Подбрасывание мяча и замах.

3. Имитация подачи в целом без мяча и с мячом, ловя его левой рукой одновременно с ударом.

4. подача мяча на расстоянии 6-10м. в стену, в парах поперек зала, в колоннах.

5. подача через сетку на расстоянии 4-6м или через сетку на меньшей высоте.

6. Поддачи с зоны подач.

7. Поддачи с зоны подач в левую и правую часть площадки.

8. Поддачи в определенные зоны.

9. Выполнение подач на скорость.

10. Закрепление подачи в играх и игровых приемах.

Классификация приемов и передач мяча сверху.

Приемы и передачи: Сверху;

Передача мяча двумя руками сверху.

Передача выполняется согласованным, полным изгибанием рук туловища и ног, а кисти, сгибаясь, сопровождают мяч.

При передаче в высокой стойке - кисти рук находятся у лба

При передаче в низкой стойке - у подбородка или чуть ниже, при этом амплитуда ног, рук и туловища короче.

Обучение:

1. Многократная имитация верхней передачи из изучаемой стойки.
2. Держание мяча в положении стойки и броски мяча вперед вверх из стойки, удерживая мяч широко разведенными пальцами.
3. Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру.
4. Точное набрасывание мяча партнером и обратная передача.
5. Встречная передача в парах или колоннах переходом в конце своей или встречной колонны.
6. Передача мяча после перемещения выпадом, двойным шагом и скачком, после набрасывания партнером на 1-1,5метра в сторону, вперед или назад или набрасыванием учителем.
7. Передача мяча с изменением траектории полета и расстоянии передачи.
- Передача мяча с перемещениями различными способами.
8. Передача мяча под углом 45-90 гр. с изменением направления в траектории в тройках, четверках, кругу.
9. Передача через сетку.
10. Передача в различных тактических комбинациях.
11. Передача мяча назад за голову, (особенности; мяч принимается над головой, кисти горизонтально, руки выпрямляются вверх - назад, туловище прогибается, вес тела переносится на сзадистоящую ногу).
12. Передача мяча в прыжке (в высшей точке прыжка),
-ловля мяча в высшей точке прыжка;
-передача в прыжке после набрасывания над собой;
-встречная передача в прыжке;
-передача в прыжке через сетку.
13. Передача в игре с акцентом на определенную передачу.
Перебивание мяча кулаком через сетку в прыжке.

1. Перебивание мяча кулаком, удерживаемого над сеткой с места, с разбега (с приземлением с места отталкивания).

2. Перебивание мяча наброшенного или переданного партнером через сетку.

Ошибки:

1. Несвоевременный выход под мяч.

2. Неустойчивое И.П. (неправильная стойка).

3. Мяч касается ладоней (пальцы расслаблены или слабые).

4. Низкое положение рук (перед грудью или животом).

5. Мяч проходит между руками (широко расставлены кисти).

6. Отсутствие завершающего движения предплечий и кистей (неточна передача).

7. Отсутствие встречного движения к мячу и амортизационного движения пальцев (жесткий прием, стук пальцами, ушибы пальцев).

3.3. Методика развития скоростно-силовых качеств посредством игровых упражнений

Методика развития скоростно-силовых качеств посредством игровых упражнений включала в себя следующие игры и игровые приемы:

1. Удочка (простая и командная)

Организация. Для игры необходима веревка длиной (3-4м.) на конце, которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Иногда для игры используют обычную скакалку. Эта удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих).

Ход игры. Все играющие становятся в круг, а водящий - в середине круга с веревкой в руках. Он вращает веревочку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка, подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них.

Правила. Тот, кто заденет мешочек или веревку, становится в середину и

начинает вращать веревку, а бывший водящий идет на его место в круг. Пойманным игрок считается в том случае, если веревочка коснулась его ноги не выше голеностопа. Не разрешается игрокам во время прыжков приближаться к водящему.

Во втором варианте простой удочки задевший веревку выбывает из игры. Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними.

В командном варианте «Удочки» стоящие по кругу рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий (как и во втором варианте) один и тот же. Игрок, задевший веревочку, поднимает руку вверх; он приносит своей команде штрафное очко. Счет после каждой ошибки объявляется громко. Победу в игре одерживает команда, получившая после 2-4 минут игры меньше штрафных очков. [15]

2. Прыжок за прыжком.

Организация. Играющие делятся на две команды, каждая из них распределяется по парам. Пары каждой команды встают колоннами в трех-четырёх шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60см от пола.

Ход игры. По сигналу учителя первые пары быстро кладут скакалку на землю и оба игрока (один - налево, другой - направо) бегут в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и берут свою скакалку снова за концы. Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую скакалку, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д.

Правила. Соревнование идет между двумя колоннами. Игроки колонны, закончившие прыжки первыми, побеждают. [9]

3. Прыжками к финишу.

Организация. Двумя линиями обозначается участок длиной 15м и шириной 8м. Играют по пять человек.

Ход игры. По сигналу участники прыгают на правой (левой) ноге от одной линии до другой. После каждого преодоления дистанции «последний» выбывает, четверо оставшихся спокойно возвращаются к линии старта. В это время соревнуется вторая четверка. Те, кто вернулся на старт, снова прыгают вперед, снова последний выбывает и т. д. Таким образом, в двух четверках вскоре определяются победители. После этого в игру вступают две новые четверки. Между победителями можно разыграть финал.

Варианты игры. Игру можно провести отдельно среди мальчиков и девочек. [34]

4. *Эстафета: «Челночный» бег 4x15м с подъемом на гимнастическую стенку.*

Организация. И. п.: в колонну по одному, впереди капитан.

Оборудование: мат под гимнастической стенкой, поворотный флажок.

Ход игры: по команде «Марш!» добежать до гимнастической стенки, подняться вверх, ударить ладонью по стенке, спуститься, добежать до стартового флажка, оббежать флажок, снова бег к стенке. Подъем-спуск, бег и передача эстафеты (правой рукой в правую ладонь).

Штраф: «очко» за прыжок вниз со стенки.

Побеждает команда, получившая больше «очков». [29]

5. *Отнеси мяч ногами.*

Организация: И. п.: в колонну по одному, впереди капитан.

Оборудование: баскетбольный мяч, поворотный флажок.

Ход игры: зажав баскетбольный мяч между коленями, прыгать до поворотного флажка, оббежать флажок и бегом передать мяч партнеру по команде. Правила: в случае потери мяча подобрать его и продолжать соревнование.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету. [32]

6. *«Челночный» бег 4 по 15м.*

Организация: И.п. команды у стартовых линий в одну колонну; впереди капитан.

Оборудование: 4 поворотных флажка на стойках, один на стартовой линии, второй в 15м; 2 эстафетные палочки.

Ход игры: выполнить «челночный» бег 4 по 15м с передачей эстафеты (эстафетной палочки).

Штраф: потеря палочки, сбивание флажка.

Побеждает быстреешая команда. [9, 15]

7. Коллективная скакалка.

Организация: И.п.: 8 человек в колонну по одному, двое вращают длинную скакалку.

Ход игры: поочередно забегать под скакалку и прыгать. Сколько человек будит прыгать столько «очков» получит команда.

Штраф: запутался, выбыл.

Побеждает команда, набравшая большее количество «очков» за три попытки.

8. «Челночный» бег 4 по 10м парами (мальчик - девочка).

Организация: И.п.: стоя парами в колонну по два, взявшись за руки.

Оборудование: две гимнастические скамейки: одна стоит на линии старта - финиша, другая на линии поворотного флажка.

Ход игры: по команде «Марш!» первая команда бежит вперёд, перепрыгивая через скамейку, поворачивается, перепрыгивает скамейку и бежит обратно; снова повторяет бег. Финиширует пара прыжком через скамейку. Вторая пара стартует прыжком через скамейку и т. д.

Штраф: разрыв пары «-1 очко», наступание на скамейку «-1 очко». [9]

9. Дружные кузнечики.

Организация: И.п.: команды в колонну по одному.

Ход игры: по команде «Марш!» все кладут руки на плечи впереди стоящего и на правой ноге прыгают вперед до флажков(Юм). Обогнув флажок, прыгают назад на левой ноге.

Правила: нельзя менять ноги, становится на две ноги, расцепляться.

Побеждает команда, сделавшая меньше ошибок и пришедшая на финиш первая. [15]

10. «Трудный прыжок».

Организация: Играющие делятся на две команды. Игроки поочередно проходят к черте, проведенной на полу.

Ход игры: Наклоняясь вперед, играющие берутся руками за голеностоп. Отталкиваясь одновременно двумя ногами, они пытаются перепрыгнуть через черту. Удачную попытку нужно повторить в обратном направлении, тем самым принеся команде победное очко.

Правила: На черту наступать нельзя. Игроки каждой команды соревнуются поочередно. Побеждает команда, которая набирает большее количество «очков». [32]

11. «Эстафета с палками и прыжками».

Организация: Играющие делятся на две-три равные команды, которые выстраиваются в колонны по одному в трех-четыре шагах друг от друга. Они стоят перед чертой старта, в руках у ведущего игрока палка.

Ход игры: По сигналу учителя первые номера бегут до установленной в 12-15м булавы (набивного мяча), оббегают ее и, вернувшись к своим командам, передают палку одним из концов вторым номерам. Держась за концы палки, оба игрока проводят ее под ногами играющих, двигаясь к концу колонны. Все перепрыгивают палку, толкаясь двумя ногами. Первый игрок остается в конце своей колонны, а второй бежит к стойке, оббегает ее и проносит палку под ногами играющих с третьим номером и т.д. Игра заканчивается, как только все играющие пробегут с палкой. Когда начинавший игрок вновь окажется в колонне первым и ему принесут палку, он поднимает ее вверх.

Правила: Запрещается отпускать концы палки, когда ее проносят под ногами. Запрещается ронять палку. Все игроки обязаны перепрыгнуть через палку.

12. Кто выше?

Организация: Планка устанавливается на высоте, доступной для игроков обеих команд. Под планкой гимнастический мат.

Ход игры: Игроки поочередно прыгают через установленную планку, сначала игроки одной команды, затем другой.

Правила: Если в одной из попыток (всего две) участник преодолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнований.

Побеждает команда, в которой осталось больше участников. Можно разыграть и лично-командное первенство, определив чемпиона группы. Преподаватель может начислять командам очки за правильность отталкивания и приземления. Их сумма приплюсовывается к показанному результату, который также может быть выражен в очках. [29]

13. Челнок.

Организация: Игра может проводиться одновременно на разных половинах зала, команды могут быть смешанными или отдельными по составу. Две соревнующиеся команды располагаются справа и слева от проведенной линии. Договариваются, что игроки одной команды будут прыгать (толкаясь двумя ногами с места) вправо от линии, а игроки другой команды - влево. Команды выбирают капитанов, которые посылают по очереди игроков к средней линии.

Ход игры: После начального прыжка первого номера по пяткам отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а от отмеченной линии прыгает в обратную сторону (к средней черте) игрок другой команды. Так же делается отметка его приземления. От этой отметки в другую сторону снова прыгает игрок первой команды и т.д.

Правила: Контрольной всегда является средняя линия. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через нее, его команда побеждает. Если не удалось, то команда проигрывает тот отрезок, которого недостает до средней линии. Правилами не разрешается заступать за черту, с которой прыгаешь. Если после приземления игрок оступится назад (оперся об пол

рукой), то отметка соответственно переносится к крайней точке приземления, Каждый имеет право только на один прыжок. [9]

14. Эстафета с чехардой.

Организация: Играющие делятся на две команды, которые становятся в колонны по одному, параллельно одна другой. Интервалы между командами 3-4м. Впереди каждой колонны на расстоянии 8-12м от начальной линии проводится круг (диаметром 1,5м) или чертится прямоугольник. В него встают первые номера команд. Каждый опирается, руками на одну ногу и, наклонившись вперед, прячет голову.

Ход игры: По сигналу учителя игроки, стоящие впереди в колоннах, бегут вперед и совершают опорный прыжок, отталкиваясь двумя ногами и опираясь руками о спину товарища (прыжок чехардой), и встают затем на его место. Игроки, через которых прыгали, бегут обратно к своим колоннам, касаются ладонью следующих игроков, после чего встают сзади своих команд. Получившие касание рукой бегут вперед, совершают опорный прыжок и остаются в кружках и т.д. Игра заканчивается, когда все игроки закончат прыжки, т. е. игрок, через которого совершили первый прыжок, перепрыгнув через товарища по команде, останется стоять в кружке, а тот, через которого прыгнули, пересечет линию старта, откуда игроки начинали бег.

Правила: Запрещается выбегать из-за начальной черты, пока возвратившийся игрок не коснется ладони очередного игрока. Игроку, через которого прыгают, нельзя изменять позу во время игры и стоять за пределами кружка (квадрата). [9]

15. Скакуны.

Организация: Очерчивается площадка размерами 8 на 8м. Она может быть несколько больших или меньших размеров, что зависит от количества играющих и их физического развития. На одной стороне площадки - дом скакунов. Играющие делятся на две команды, одна из которых идет за линию дома, а игроки другой свободно располагаются внутри квадрата. Скакуны рассчитываются по номерам.

Ход игры: Учитель вызывает одного из них в поле, называя его номер. Последний выскакивает в поле на одной ноге и ловит игроков, бегающих на двух ногах. Учитель следит за скакуном и через 10-15с кричит ему: «Домой!» По этому сигналу скакун возвращается на свое место, а вместо него по указанию учителя в поле выходит другой игрок. Пойманные игроки выходят за пределы площадки. Игра заканчивается, когда все игроки в поле переловлены. Громко объявляется время, за которое скакуны осалили всех игроков внутри квадрата. После этого команды меняются ролями. После второй половины игры снова отмечается время, потребовавшееся для ловли скакунов. Побеждает команда, у которой это время оказалось меньшим.

Правила: Два скакуна в поле находиться не могут, следующий скакун выходит в поле только тогда, когда предыдущий вернется домой. Тот, кто выбежал за границу площадки, считается пойманным, Если это сделал скакун, то он лишается права ловить игроков в поле и должен вернуться на свое место. Он возвращается домой и в том случае, если оступился на обе ноги.

Учитель может выбрать перед игрой капитаном команд, которые сами высылают в поле скакунов. Пока все игроки не побывали в роли скакунов, нельзя повторно выпускать игроков в поле. [15]

3.4. Результаты исследования и их обсуждения

На первом этапе проведенной методики развития скоростно-силовых качеств посредством игровых упражнений было проведено тестирование, в результате которого был установлен уровень развития скоростно-силовых качеств. Результаты проведенного исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Уровень физической подготовки в контрольном и экспериментальном классе в начале эксперимента

		Значение показателей	Значение
--	--	----------------------	----------

№ п/п	Тесты (ед. измерения)	Контрольная группа 5 класс	Экспериментальная группа 6 класс	критерия сравнения
		Среднее и его ошибка		
1	Челночный бег 3x10м. (с.)	9,0+/-0,09	8,8+/-0,09	0,14<2.093
2	Прыжок в длину с места (см.)	158+/-0,75	157+/-0,68	0.2<2.093
3	Метание набивного мяча (1кг)	320+/-0,03	330+/-0,025	0.5<2.093
4	Бег «Ёлочка» (с.)	32,0+/-0,3	31,8+/-0,28	1.12,2.093

В результате проведенного нами исследования, были получены следующие данные, из которых видно, что произошел прирост показателей (Челночного бега, прыжка в длину с места, метание набивного мяча и бег «Ёлочка»). Это говорит о том, что данная методика нашла эффективное применение в практике.

Эффективность применения методики очевидна, это видно из полученных результатов, которые показаны в приведенной ниже таблице рисунках 2-5, в процентном соотношении.

Таблица 2.

Уровень физической подготовки в контрольном и экспериментальном классе в конце эксперимента

№ п/п	Тесты (ед. измерения)	Значение показателей		Значение критерия сравнения
		Контрольная группа 5 класс	Экспериментальная группа 6 класс	
		Среднее и его ошибка		Тр<Тт при $\alpha=0.05$

1	Челночный бег 3x10м. (с.)	8,51+/-1,9	8,8+/-0,09	$T_p=5 > T_T=2.093$
2	Прыжок в длину с места (см.)	161+/-3,18	157+/-0,68	$T_p=10.3 > T_T=2.093$
3	Метание набивного мяча (1кг)	385+/-0,36	431+/-0,3	$T_p=100 > T_T=2.093$
4	Бег «Ёлочка» (с.)	31,6+/-0,3	30,8+/-0,2	$T_p=3.1 > T_T=2.093$

Изменение средних показателей контрольной и экспериментальной группы за период эксперимента представлено на рисунках 2-5. Из рисунков видно, что показатели увеличились в большей степени в контрольной группе, следовательно, наша гипотеза подтвердилась.

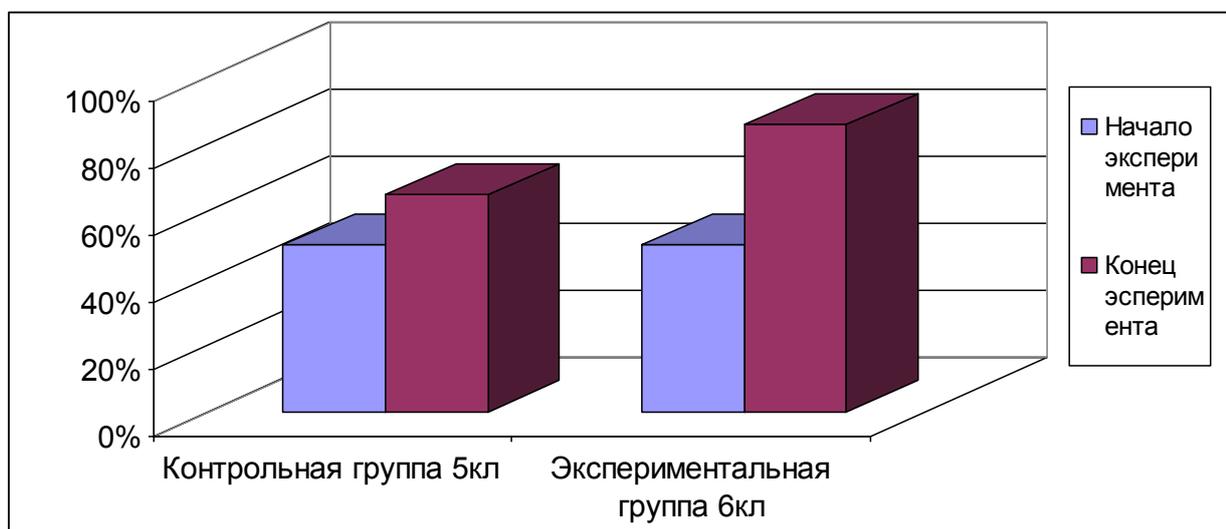


Рис. 2. Изменение уровня средних показателей теста: Челночный бег (3x10м).

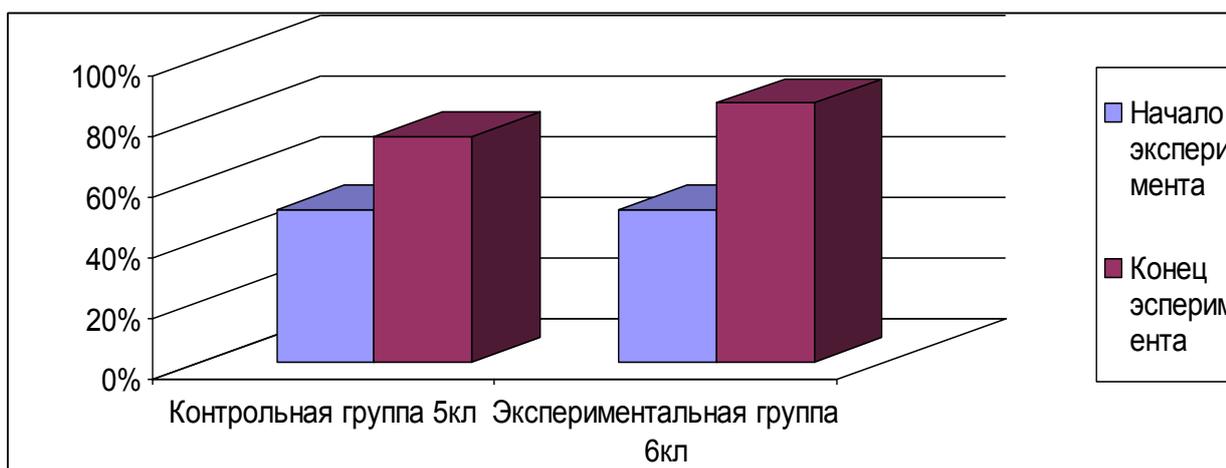


Рис. 3. Изменение уровня средних показателей теста: Прыжок в длину с места.

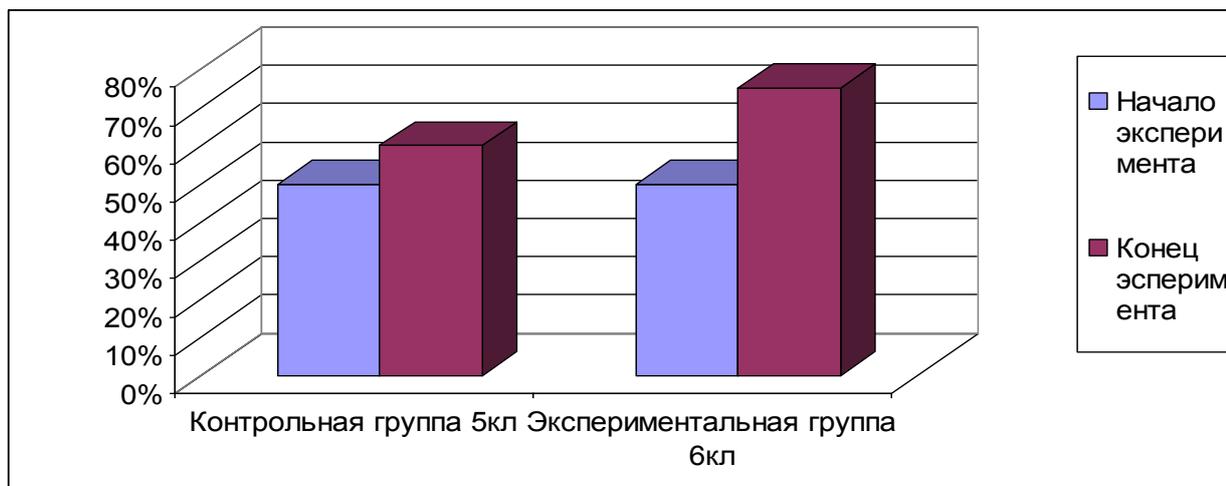


Рис. 4. Изменение уровня средних показателей теста: Бросок набивного мяча (1кг)

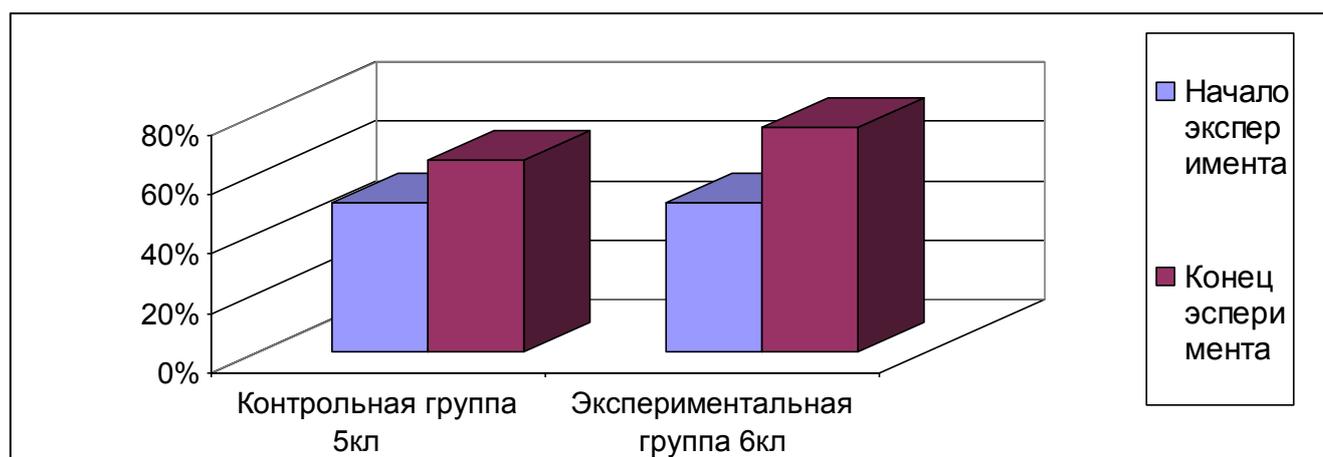


Рис. 5. Изменение уровня средних показателей теста: Бег «Ёлочка»

Анализ полученных данных подтверждает, что использование игрового метода на занятиях по волейболу у обучающихся экспериментальной группы оказало на них положительное влияние.

Результаты проведенной усовершенствованной методики показали, что уровень развития скоростно-силовых качеств у школьников экспериментальной группы значительно выше полученных результатов контрольной группы.

Итак, в процессе анализа полученных данных о результатах исследования, нами было выявлено, что игровая методика, направленная на развитие скоростно-силовых качеств у школьников, включала физические упражнения, которые способствовали повышению их уровня, что подтвердило нашу гипотезу.

Выводы

1. В ходе литературного обзора мы проанализировали анатомо-физиологические особенности школьников 10-12 лет. Период от 10-12 лет характеризуется бурным развитием физических способностей школьников и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленного развития скоростно-силовых качеств в волейболе посредством игровых упражнений.

Подвижный игровой метод является одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызвать положительные эмоции у школьника. С этой целью игровой метод получил широкое распространение не только в занятиях со школьниками в общеобразовательной средней школе, но и начинающим спортсменам.

2. Мы определили уровень скоростно-силовых качеств, школьников 10-12 лет с помощью тестов: Челночный бег 3x10м, Прыжок в длину с места, Метание набивного мяча 1кг, бег «Ёлочка».

3. Методика развития скоростно-силовых качеств у школьников 10-12 лет посредством игровых упражнений на уроках физической культуры по волейболу состоит из 15 игр с их описанием, правилами и организацией проведения. Соответствует разделу обучения и совершенствования волейболу по школьной программе.

4. В результате изучения данной темы нами была рассмотрена, выбрана и проведена методика, в результате которой произошел очевидный прирост скоростно-силовых показателей экспериментальной группы у школьников 10-12 лет на уроках волейбола.

Практические рекомендации

1. Во всех общеобразовательных школах на уроках физической культуры по волейболу, необходимо ввести для обучающихся 10-12 лет, игровые методы, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.

2. Разрабатывая программы обучения спортивным играм, необходимо учитывать, возрастные и психологические особенности школьников, применять усовершенствованную методику на занятиях по физической культуре.

Список используемой литературы

1. Аникина Т.А., Ковтун Л.Г. и др. Избранные главы по возрастной физиологии. - Казань: «Радуга» 1992. 150 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и Методика Физического Воспитания. - М.: «Просвящение» 1979.
3. Агаджанян Н.А. Физиология человека. Медицинская книга. Нижний-Новгород. 2003.
4. Ашмарин Б.А., Вилевский М.Я., Грантынь К.Х. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 1989.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: «Физкультура и спорт», 1985.
6. Богданов Г.П. Урок физической культуры в 4-6 классах. - М.: «Владос», 2000.
7. Бордуков М.И. Функциональная производительность организма при двигательной деятельности и методы её оценки. Учеб. пособие. Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2014.
8. Большевич В.К. Возрастное развитие физических качеств человека. - Казань: «Радуга», 1992. 180 с.
9. Большевич В.К. Физическая адаптация человека. - М.: «Владос», 2000.
10. Вдякин М.В. Физкультура. Внеклассные мероприятия в средней школе. Волгоград: «Учитель», 2004.
11. Ветрова. И.В. Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре. Учеб. пособие. Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2014.
12. Герасимова Г.Н., Павлычева Л.А. Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата и их связь с развитием двигательных качеств. - М.: «Наука», 1991. 253 с.
13. Елисеев С.К. Физическая культура в 5-8 классах. - М.: «Академия», 2002.

14. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. Учебник для студентов педагогических вузов. -М.: «Высшая школа», 1985.
15. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
16. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: «Высшее образование», 2002.
17. Жуков М.Н. Подвижные игры. 2-е издание. - М.: «Адамас», 2004.
18. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в ФКиС. - М.: «Адамас», 2004.
19. Зимкин Н.В. «Физиология человека» - М.: «Наука» 1987. 200 с.
20. Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: «Высшая школа» 1985.
21. Колпакова. Т.В., Кужугет А.А. Математическая статистика для студентов ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина. Учеб. пособие. Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2015.
22. Круцевич Т.Ю. Теория и Методика Физического Воспитания. Том 2. Киев, 2004.
23. Курамшин Ю.Ф. Теория и Методика Физического Воспитания. - М.: «Советский спорт», 2004.
24. Кузнецова Э.П. Физическая культура в школе. - М.: «Академия», 1999. -152 с.
25. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание. Для учащихся 5-7 классов, 3-е издание. - М.: «Просвещение», 2002.
26. Любомерский Л.П. Возрастные особенности движений у детей и подростков. - М.: «Просвещение», 1979.
27. Матвеев Л.П. Теория и Методика Физической Культуры. - М.: «Физкультура и спорт», 1977. 271 с.
28. Матвеев Л.П. Основы Спортивной тренировки. - М.: «Физкультура и спорт» 1991.
29. Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью

учащихся в режиме дня и физической подготовкой на уроках физической культуры. Красноярск. 2001.

30. Никитин В.И. Оценка двигательной подготовленности школьников. /Журнал. «Физическая культура в школе». - 1982. №7. 19-21 с.

31. Осокина Т.И., Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР, - М.: «Просвещение» 1988.

32. Портных Ю.П. Спортивные игры и методика преподавания. – М.: «Физкультура и спорт». 1987.

33. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учеб. пособия для студентов высш. пед. Учебного заведения. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. 368 с.

34. Семкин А.А. Возрастные особенности развития организма в связи с занятием спортом. – Минск, 1995. 132 с.

35. Ситников А.Я. Волейбол в школе. Методические рекомендации. «Красноярск» 1998г.

36. Советов С.Е. Анатомо-физиологические особенности, гигиена детей и подростков. «Академия педагогических наук», 1984.

37. Холодов. Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2001г.

38. Чехов О.С. Основы волейбола. – М.: «Физкультура и спорт» 1979 .

39. Филин В.Г. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: «Физкультура и спорт» 1974.

40. Фарбер. Д.А. Физиология подростка. – М.: «Педагогика» 1988.

41. Фридман М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха. – М.: «Просвещение» 1991.

42. Юрко Г.П., Уваров З.С. Оценка состояния здоровья и функциональных возможностей организма детей. – М.: «Просвещение», 1978.

43. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. – М.: «Физкультура и спорт», 1987.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица 3.

5 класс		
№ п/п	Ф.И. учащихся	Дата рождения
1	Борисов Даниил	08.03.2006
2	Гамзюков Юрий	04.12.2004
3	Горбунов Никита	16.06.2005
4	Конев Дмитрий	17.01.2006
5	Ковязин Павел	21.09.2005
6	Кошман Алина	10.03.2006
7	Москаленко Михаил	26.09.2005
8	Муравьёва Варвара	14.04.2005
9	Найдёнов Денис	20.09.2006
10	Южно Виктория	21.09.2006
11	Юшко Валерий	07.03.2005
6 класс		
1	Бойко Анастасия	17.09.2004
2	Воропаева Дарина	27.12.2004
3	Карагаев Никита	17.01.2004
4	Конев Валерий	18.01.2004
5	Лузанов Дан	23.08.2006
6	Мирошничко Анастасия	26.04.2006
7	Осадчая Полина	25.13.2004
8	Смольянинов Кирилл	19.03.2002
9	Старовойтов Денис	18.11.2004
10	Ходкина Дарья	25.08.2004
11	Черников Алексей	14.09.2004