

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей  
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» г. Йошкар-Олы»**

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

### **Развитие двигательных качеств юных волейболисток посредством подвижных игр**

**Автор: инструктор-методист**

**Кубарева  
Елена  
Юрьевна**

**г. Йошкар-Ола  
2014 г.**

# РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	2
ГЛАВА 1. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК	
1.1. Психофизические особенности развития ребенка 8-10 лет .....	4
1.2. Значение развития быстроты и ловкости юных волейболисток .....	6
1.3. Требования к физическим упражнениям, развивающим быстроту и ловкость .....	7
1.4. Подвижная игра как средство развития двигательных качеств юных волейболисток .....	12
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР	
2.1. Изучение научно-методической литературы .....	14
2.2. Тестирование начального уровня развития двигательных качеств юных волейболисток .....	15
2.3. Проведение эксперимента .....	17
2.4. Постэкспериментальное тестирование уровня развития двигательных качеств юных волейболисток .....	18
ВЫВОДЫ .....	21
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	22
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	24

## Введение

Состояние здоровья подрастающего поколения в нашей стране в последние годы вызывает тревогу и озабоченность как у медицинских работников, так и у педагогов и родителей.

**Актуальность:** около сорока процентов детей младшего школьного возраста, чрезмерно увлекаясь компьютерными играми и телепередачами, имеют низкий уровень двигательного развития. Для ребенка потеря в движениях – это потеря в здоровье, развитии, знаниях. Не случайно в подавляющем большинстве современных программ воспитания и обучения детей вопрос здоровья, формирования у школьников убежденности в необходимости ведения здорового образа жизни стоит на первом месте. Если учесть, что двигательная активность является еще и условием, стимулирующим развитие интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидным актуальность данного вопроса.

В решении этой проблемы первостепенное значение приобретает выявление источников пополнения и обогащения средств двигательного развития ребенка. На помощь в решении этого вопроса приходят детско-юношеские спортивные школы, главной задачей которых является вовлечение как можно большего количества детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Данная тема выбрана и разработана неслучайно, поскольку значение развития быстроты и ловкости является принципиально важным в волейболе. Без развития вышеназванных качеств не только невозможно достичь каких-либо весомых результатов в спорте, но и просто оставаться в сфере спортивной деятельности. Вопросы, связанные с учетом в практической деятельности благоприятных сенситивных периодов развития названных двигательных качеств в тренировочном процессе юных волейболисток решены далеко не полностью. Все это и создает острую *необходимость* создания данной методической разработки.

**Цель работы:** исследовать влияние подвижных игр на развитие двигательных качеств (быстроты и ловкости) юных волейболисток 8-10 лет.

**Объект работы:** подвижная игра как средство развития двигательных качеств юных волейболисток группы начальной подготовки первого года обучения отделения «волейбол» ДЮСШ «Олимп» (8-10 лет).

**Предмет работы:** двигательные качества юных волейболисток 8-10 лет.

**Гипотеза:** активные занятия подвижными играми ускоряют процесс развития двигательных качеств юных волейболисток 8-10 лет.

**Задачи:**

1. Проанализировать методическую и психолого-педагогическую литературу по выбранной теме.
2. Изучить и подобрать соответствующие игровые методики.

**Новизна:** получение новых данных о влиянии подвижных игр на развитие двигательных качеств юных волейболисток, поиск новых форм социальной организованности и культуры, взаимоотношений между тренерами и учениками.

**Теоретическая значимость:** заключается в теоретических сведениях, дополняющих исследование, и состоит в том, что результаты исследования дополняют теоретические данные по проблеме совершенствования двигательных качеств волейболисток на начальном этапе с использованием подвижных игр.

**Практическая значимость** проведенного исследования заключается в том, что применение методики подвижных игр на начальном этапе спортивной подготовки позволяет оптимизировать содержание специализированных упражнений, направленных на развитие двигательных качеств, таких как быстрота и ловкость. Это дает возможность качественно улучшить подготовку юных волейболисток и поможет тренерам-преподавателям групп начальной подготовки спортивных школ города и республики.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент.

# **1. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК**

## **1.1. Психофизические особенности развития юных волейболисток**

На начальном этапе занятий в спортивной школе, в частности, в группах начальной подготовки, особенно первого года обучения (8-10 лет), уровень физического развития юных спортсменов, практически, не отличается от уровня физического развития остальных сверстников. Зачисление в спортивную школу означает лишь повышенный интерес ребенка к занятию волейболом и наличие данных, которые необходимо в дальнейшем развивать. В этом возрасте отмечается интенсивное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма учащегося: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела, увеличиваются все внутренние органы, совершенствуются их функции. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. К этому возрасту резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у учащихся 8-10 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В этом возрасте заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдерживать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. Хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба,

развиты слабее. К 8-10 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у учащихся данного возраста дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий.

Особенности физического развития учащихся младшего школьного возраста обусловлены также значительным увеличением тотальных размеров и изменением пропорций тела, за год длина тела увеличивается в среднем на 4-6 см, масса - на 2-2,5 кг, окружность грудной клетки - на 2-3 см. Младшие школьники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики.

Двигательная активность оказывает влияние и на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием учащегося. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

Однако, в этом возрасте учащиеся все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности занятий групп начальной подготовки юных волейболисток (8-10 лет) является учет их возрастных особенностей.

## 1.2. Значение развития быстроты и ловкости юных волейболисток

Воспитание психофизических качеств - необходимый элемент полноценных занятий волейболом. Чтобы бегать, прыгать, подавать мяч - нужно обладать соответствующими двигательными качествами, которые необходимо развивать. Основными двигательными качествами принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость.

Увеличение на 8-10-м году жизни подвижности, силы и уравновешенности процессов возбуждения и торможения ЦНС, а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивают значительное повышение уровня развития быстроты двигательных действий. Скрытый период двигательной реакции с возрастом укорачивается, время реакции руки меньше, чем время реакции ноги. В данном возрасте повторяемость в разнообразных бытовых, игровых движениях оказывает тренирующее воздействие на данные группы мышц и двигательные центры коры головного мозга юных волейболисток.

Наряду с быстротой активно развивается мышечная сила. В то же время, следует отметить, что в указанном возрасте учащимся не всегда удается мобилизовать мышечные усилия в нужный момент, поэтому результаты проявления чистого качества силы при выполнении движений сложны даже для юных спортсменов. Значительно успешнее учащиеся выполняют задания, которые дают возможность комплексного проявления работы нескольких мышечных групп - например, бросок набивного мяча. В данном возрасте в основном используются упражнения, требующие совместного проявления силы и быстроты движения (метания, прыжки).

Экспериментальные исследования развития выносливости у детей младшего школьного возраста показали, что время деятельности, в течение которого дети могут поддерживать заданную интенсивность, заметно возрастает по сравнению с дошкольным возрастом. Развитие силы и выносливости обеспечивает повышение уровня физической работоспособности.

При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое-нибудь одно из них. Например, при беге на короткие дистанции – быстрота, при беге на длинную дистанцию – выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега – сила в сочетании с быстротой. С развитием быстроты, ловкости, силы увеличиваются длина, высота прыжка, дальность метания.

Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата юных волейболисток. Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если учащийся делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому есть возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать двигательные качества.

Использование прочно сформированных навыков и умений юных спортсменок позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой и соревновательной деятельности. Двигательные навыки и умения, сформированные у учащихся 8-10 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в спортивной школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

### **1.3. Требования к физическим упражнениям, развивающим быстроту и ловкость**

Быстрота как психофизическое качество — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. Проявления такого качества, как быстрота, многообразны: это и быстрота реакции, и быстрота мышления, и быстрота действия.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать

до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда учащиеся вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью), упражнения с короткой и длинной скакалкой (вбегание и выбегание), эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т. п.

При развитии быстроты у юных волеболисток предпочтение следует отдавать естественным формам движений и нестереотипным способам их выполнения. Стандартное повторение упражнений с максимальной возможной скоростью может уже в детском возрасте привести к образованию скоростного барьера. Подвижные игры в этом возрасте имеют явное преимущество перед стандартными пробежками на быстроту. Игры, направленные на развитие быстроты, создают положительную предпосылку для воспитания силы и выносливости, а также других физических качеств, оказывая разносторонний эффект, поэтому необходимо работать над всеми ее составляющими.

Ловкость — это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Показателем ловкости юных волейболисток является координационная сложность движений. Здесь учитывается время, необходимое для овладения сложными движениями, и степень готовности, которая достигается в данном движении после занятий физическими упражнениями и играми.

Наибольшие сдвиги в координации движений наблюдаются у детей в возрасте от 7 до 13 лет. В этот период создается основа для овладения сложными навыками в последующие годы т.к. дети очень легко схватывают технику довольно сложных физических упражнений.

Ловкость совершенствуют в упражнениях с быстрой сменой ситуаций, где требуется точность, быстрота и координированность движений. Для

развития ловкости юных волейболисток полезны упражнения из гимнастики (без предметов, с предметами), акробатики (прыжки, прыжки на батуте), упражнения с большими мячами (передачи, перебрасывания, ловля и др.). Используются игры, побуждающие учащихся переходить от одних действий к другим соответственно изменяющейся обстановке, спортивные игры.

У учащихся 8-10 лет совершенствуются навыки точных движений. Этому способствуют метание в цель, упражнения с малыми мячами – удары о пол, броски в стену, подбрасывание и ловля мяча с различными дополнительными движениями.

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с учащимися новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями. Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх учащимся приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Упражнения, направленные на развитие физических качеств, применяются в строгой последовательности, с постепенным увеличением объёма и интенсивности мышечной нагрузки, с равномерным распределением её на верхний плечевой пояс, туловище и ноги. Упражнения включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность учащегося.

При подборе упражнений на развитие ловкости необходимо помнить, что их хорошее выполнение сравнительно быстро вызывает утомление, снижает точность, координацию. Поэтому их проводят непродолжительное время и в начале двигательной деятельности.

В основе методики развития ловкости лежат следующие положения:  
- применение необычных исходных положений в знакомых упражнениях: бег из исходного положения – сидя, лёжа, стоя на коленях и т. д.;

- изменение скорости и темпа движения, использование разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;
- смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку, прыжки на одной или двух ногах, с поворотом;
- использование в упражнениях предметов, что содействует умению распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений;
- выполнение согласованных движений несколькими участниками: приседание, наклоны в парах, поднимать и опускать обруч, верёвку, держась за них по 3-4 человека;
- более сложные сочетания основных движений: бег змейкой, обегая препятствия, доставая в прыжке подвешенный предмет, ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч и т. д.;
- использование упражнений, в которых необходимо сохранять равновесие либо восстанавливать его после потери: бег с остановками по сигналу, вращения, прыжки, приседания, стояние на одной ноге.

При подборе упражнений для развития быстроты учитываются следующие требования:

- движение должно быть в основных чертах освоено учащимся в медленном темпе, иначе все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение;
- продолжительность упражнений должна быть небольшой, чтобы исключить снижение скорости и наступление утомления;
- упражнения не должны носить однообразный характер; следует повторять их в разных условиях, с разной интенсивностью, с усложнением; при этом исключается закрепление, стабилизация скорости, так называемого «скоростного барьера»;
- упражнения должны проводиться в начале учебно-тренировочного занятия, так как для успешного их выполнения необходимо оптимальное состояние нервной системы, в условиях, когда учащиеся неутомлены предшествующей деятельностью.

В методике развития быстроты предлагаются следующие упражнения.

1) Для развития быстроты реакции используются:

- старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях;
- чередование основных движений: ходьба – прыжки, прыжки – приседания;
- изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу;
- изменение интенсивности движений: ходьба – бег интенсивный, бег медленный – бег с ускорением.

2) Для развития способности в короткое время увеличивать темп движения используется:

- бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30 м 5-6 раз;
- бег с высоким подниманием бедра, отведением голени назад;
- бег с ускорением.

3) Для развития умения приспособливать и регулировать длину бегового шага применяют:

- бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном);
- бег скрестным шагом по обручам.

Качества быстроты и ловкости не проявляются изолированно, а являются составными компонентами, характеризующими ту или иную двигательную деятельность и, возможно, проявляющиеся в ней в большей или меньшей степени. Каждое мышечное сокращение всегда протекает хотя бы с минимальным напряжением и имеет определенные быстроту и продолжительность. Для проявления ловкости нужна в разной степени и сила, и быстрота, и ловкость, и гибкость. Проявление основных качественных особенностей двигательной деятельности взаимосвязано и взаимообусловлено. Глубокая основа взаимосвязи лежит в том, что каждое из разбираемых качеств, хотя и имеющих свои специфические особенности, является функцией все того же нервно-мышечного аппарата. Протекание физиологических и биохимических процессов при мышечной деятельности представляет собой единый процесс.

Воспитанию этих физических качеств в большой степени способствуют подвижные игры.

#### **1.4. Подвижная игра как средство развития двигательных качеств юных спортсменов**

Особенностью подготовки в волейболе является длительность освоения технического арсенала, которая вызвана высокой сложностью технических элементов игры и определенными требованиями физической готовности. В то же время, школьники 8-10 лет, когда и начинается обучение основным техническим приемам, не подготовлены физически к выполнению сложных технических элементов.

В таких условиях наиболее правильной стратегией может быть формирование специальных способностей юных волейболисток не упражнениями самого волейбола, а доступными для этого возраста средствами. В качестве последних могут быть игровые упражнения, подвижные игры.

Важнейший результат подвижных игр - радость и эмоциональный подъем. Благодаря этому свойству они больше, чем другие формы физической культуры, отвечают потребностям растущего организма в движении, способствуют всестороннему развитию учащихся, воспитанию у них морально-волевых качеств и прикладных навыков, координации движений, ловкости, меткости, развитию чувства коллективизма и других важных для волейбола качеств.

При проведении игр невозможно достичь достаточно избирательного воздействия на мышцы, суставы и внутренние органы занимающихся. В связи с этим, подвижные игры необходимо применять в сочетании с другими методами физического воспитания, где имеются наибольшие возможности для относительно точной физической нагрузки и желаемых локальных воздействий на организм. Подвижные игры как бы аккумулируют многие двигательные действия. Применение подвижных игр в комплексе с иными образовательными приемами имеет большую ценность для развития физических качеств, в частности ловкости, помогает быстрее осваивать

новые элементы, овладевать сложными техническими приемами, способствует повышению сознательности обучения и тренировки, создает условия для повышения моторной плотности тренировочных занятий юных волейболистов.

Для наиболее результативного решения задач проводимой тренировки, используемые в ней игры должны соответствовать программному материалу данной учебной группы.

Содержательная направленность практического использования игрового материала на тренировках заключается, прежде всего, в следующем. Если на проводимой тренировке решается задача развития силы, то в нее очень выгодно включать вспомогательные и проводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним, например, «Всадник», «Перетягивание каната». Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики и пр. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными играющими отягощениями: наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки с посильным для учащихся грузом. Сюда же следует отнести довольно полезные для силового развития метания различных предметов на дальность.

Для развития быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих

действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой.

Для развития выносливости нужно находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми поворотами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

## **2. Экспериментальное исследование эффективности развития двигательных качеств юных спортсменов посредством подвижных игр**

### **2.1. Изучение научно-методической литературы**

В соответствии с целью исследования - выявления влияния подвижных игр на развитие двигательных качеств (быстроты и ловкости) юных волейболисток 8-10 лет был проведен анализ научно-методической литературы.

Для проведения исследования проведено наблюдение за выполнением учащимися во время учебно-тренировочных занятий упражнений на развитие двигательных качеств и подобраны контрольные упражнения и двигательные задания (тесты).

Необходимые условия при выборе тестов для оценки физических качеств:

- доступность двигательных заданий для учащихся различного уровня физического развития;
- соответствие тестов возрастным особенностям физического развития учащихся;
- использование тех движений, которые не требуют предварительного обучения и которыми учащиеся достаточно свободно владеют, например, бег, прыжки, метание, подскоки;
- простота методики проведения обследования (не требует больших затрат времени на освоение упражнений), отсутствие необходимости в сложной измерительной аппаратуре и специальном помещении для проведения тестирования;

- соответствие двигательных заданий основополагающим критериям – надежности, объективности, информативности;
- возможность использования приемов, позволяющих стимулировать проявление положительных эмоций и наглядно оценивать достигнутый результат.

В качестве тестовых упражнений выбраны следующие задания:

1. На выявление быстроты - бег на дистанцию 10 м с хода и 30 м со старта.
2. На выявление скоростно-силовых способностей плечевого пояса - бросок двумя руками набивного мяча массой 1 кг стоя ноги врозь, без шага вперед.
3. На выявление скоростно-силовых способностей нижних конечностей - прыжки в длину с места.
4. На выявление ловкости - бег 5х6 м (челночный бег) и 30 м с обеганием препятствий (змейкой).

Кроме того, подобран комплекс подвижных игр для использования в ходе исследования (Приложение №2).

Мною предполагалось, что к концу эксперимента показатели двигательной активности учащихся экспериментальной группы, по сравнению с показателями контрольной группы, улучшатся следующим образом:

- бег с хода 10 м – на 0,18-0,20 сек;
- бег 30 м со старта – на 0,10-0,15 сек;
- метание медбола (1 кг) стоя во фронтальной стойке без шага вперед – на 8-10 см;
- прыжок в длину с места – на 0,50-1,00 см;
- челночный бег 5 х 6 м – на 0,15-0,20 сек;
- обегание препятствий (змейка) 30 м – 0,10-0,20 сек.

## **2.2. Тестирование начального уровня развития двигательных качеств юных волейболисток**

С целью установления начального (до проведения эксперимента) уровня развития двигательных качеств юных волейболисток было произведено тестирование.

Тестирование проводилось в рамках учебно-тренировочного занятия с привлечением инструктора-методиста и тренера-преподавателя.

Спортивный зал, где проводилось тестирование учащихся, подготовлен должным образом (отсутствие посторонних предметов; хорошо проветрен; соответствует требованиям безопасности).

Перед тестированием организована небольшая разминка для подготовки организма учащихся к предстоящей мышечной нагрузке.

Учащимся было предоставлено две попытки. Результат теста засчитывался, если учащаяся справилась с заданием в соответствии с методикой. В протоколы заносился лучший результат (Приложение №3).

#### Показатели физической подготовленности юных волейболисток

Учащиеся	Бег с хода 10 м, сек	Бег 30 м со старта, сек	Метание медбола (1 кг) стоя во фронталь- ной стойке без шага вперед, см	Прыжок в длину с места, см	Челноч- ный бег 5 х 6 м, сек	Обегание препят- ствий (змейка) 30 м, сек
Б А	2,4	6,3	570	119	12,81	5,4
Б Ю	2,3	6,5	642	133	13,40	4,9
Г А	2,4	7,1	706	85	13,23	5,5
Г Т	2,7	6,8	863	118	13,95	5,0
З М	2,9	7,8	588	112	13,48	5,9
З Т	2,3	6,8	637	84	14,18	5,4
К П	2,5	7,3	535	134	13,05	5,4
К Г	2,7	7,4	500	113	13,90	5,7
КА	2,4	6,9	580	122	13,41	5,0
Л К	2,5	7,0	695	128	13,50	5,6
Л Ю	2,3	7,4	887	159	13,73	5,5
М Ю	2,8	7,0	645	114	13,80	5,9
С А	2,4	6,8	672	136	13,27	4,9
С У	2,8	7,5	536	137	13,92	6,2

Т К	2,4	7,7	482	108	13,57	6,5
Ф С	2,8	7,3	484	122	14,01	5,8
Х А	2,7	7,2	657	136	14,29	5,6
Ц С	2,4	6,7	846	158	13,30	5,0
Ц П	2,6	7,2	747	155	12,97	5,1
Ш Л	2,6	7,0	595	140	13,62	6,0

### 2.3. Проведение эксперимента

Экспериментальное исследование проводилось в течение 2013-2014 учебного года. Экспериментальную выборку составили учащиеся группы начальной подготовки первого года обучения отделения «волейбол» МБОУДОД ДЮСШ «Олимп» г. Йошкар-Олы. Возраст детей 8-10 лет. В исследовании принимали участие 20 девочек-волейболисток (Приложение №1): 10 человек – экспериментальная группа (ЭГ), 10 человек – контрольная группа (КГ), которые были определены после тестов перед экспериментом.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе (сентябрь 2013 года) были проведены анализ научно-методической литературы, наблюдение за выполнением учащимися во время учебно-тренировочных занятий упражнений на развитие двигательных качеств.

Второй этап (октябрь 2013 года – март 2014 года) заключался в проведении экспериментальных занятий с активным использованием подвижных игр. В начале и в конце этапа проводилось тестирование соответственно начального и постэкспериментального уровня развития двигательных качеств юных волейболисток (во время первого занятия группы в октябре 2013 года и во время последнего занятия в марте 2014 года).

На третьем этапе (апрель 2014 года) были проведены обработка и анализ начальных и постэкспериментальных тестов и всего эксперимента в целом.

В течение шести месяцев тренировки в группе проходили по подгруппам. В КГ занятия проводились обычным образом, а в ЭГ часть

тренировок, посвященная развитию двигательных качеств, проходила с активным использованием подвижных игр. Для чистоты эксперимента (с целью исключения влияния, даже малейшего, различного времени суток на организм) очередность занятий в подгруппах менялась: один день первой занималась КГ, другой день – ЭГ и т.д. Часть тренировок, где развитию двигательных качеств уделялось меньше всего времени, проводилась совместно КГ и ЭГ.

#### **2.4. Постэкспериментальное тестирование уровня развития двигательных качеств юных волейболисток**

После проведения эксперимента было проведено контрольное тестирование (Приложение №4). Тестирование проводилось в тех же условиях, теми же педагогами, с использованием тех же самых упражнений. Результаты контрольного тестирования выявили различия по всем применявшимся тестам, которые можно пронаблюдать с помощью таблиц №1 и №2.

Таблица №1

Показатели контрольного тестирования юных волейболисток (ЭГ)

Учащиеся	Бег с хода 10 м, сек	Бег 30 м со старта, сек	Метание медбола (1 кг) стоя во фронтальной стойке без шага вперед, см	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 5 х 6 м, сек	Обегание препятствий (змейка) 30 м, сек
Б А	2,2	6,3	690	130	12,71	4,9
Г А	2,1	6,4	730	100	13,11	4,6
З М	2,3	6,8	600	130	13,38	5,1
З Т	2,1	6,4	650	100	14,07	4,7
К П	2,0	6,4	550	145	12,93	4,8
К Г	2,2	6,5	520	130	13,76	5,2
Л Ю	2,0	6,3	900	172	13,60	4,7
С У	2,4	6,7	650	150	13,72	5,5

Т К	2,3	6,9	600	120	13,47	5,6
Ц П	2,1	6,4	770	165	12,86	4,6

Таблица №2

Показатели контрольного тестирования юных волейболисток (КГ)

Ф.И. учащейся	Бег с хода 10 м, сек	Бег 30 м со старта, сек	Метание медбола (1 кг) стоя во фронтальной стойке без шага вперед, см	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 5 х 6 м, сек	Обегание препятствий (змейка) 30 м, сек
Б Ю	2,2	6,4	645	135	13,25	4,8
Г Т	2,5	6,6	770	120	13,84	5,0
К А	2,3	6,6	585	127	13,32	4,9
Л К	2,4	6,7	700	130	13,37	5,5
М Ю	2,6	6,8	650	115	13,70	5,7
С А	2,2	6,4	680	138	13,14	4,7
Ф С	2,6	7,0	490	125	13,90	5,7
Х А	2,5	6,8	660	137	14,14	5,5
Ц С	2,3	6,5	750	160	13,30	4,9
Ш Л	2,5	6,9	600	143	13,50	5,9

За время эксперимента уровень быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, возрос как в экспериментальной, так и в контрольной группе. Этот рост отражает возрастные изменения, связанные с совершенствованием функциональной деятельности детского организма в этом возрасте.

Однако, сравнительный анализ результатов обследуемых групп показал, что темпы прироста в экспериментальной группе, в которой велась целенаправленная работа над развитием двигательных качеств с применением подвижных игр, значительно выше, чем в контрольной.

Это дает основание говорить о положительном влиянии подвижных игр на развитие двигательных качеств юных волейболисток.

Сравнительный анализ  
результатов экспериментальной и контрольной групп

Контрольные упражнения	Средний показатель ЭГ	Средний показатель КГ	Прирост показателя в ЭГ
Бег с хода 10 м, сек	2,17	2,41	-0,24
Бег 30 м со старта, сек	6,51	6,67	-0,16
Метание медбола (1 кг) стоя во фронтальной стойке без шага вперед, см	666	653	13
Прыжок в длину с места, см	134,20	133,00	1,20
Челночный бег 5 х 6 м, сек	13,36	13,55	-0,19
Обегание препятствий (змейка) 30 м, сек	4,97	5,26	-0,29

Полученные в ходе эксперимента данные свидетельствуют о том, что индивидуальное развитие детского организма происходит более эффективно на учебно-тренировочных занятиях, где применяется игра, т.к. различные органы и система учащегося формируются более интенсивно с учетом личностных особенностей с усилением его мотивационной сферы.

В ходе эксперимента, выявилась огромная роль подвижной игры в формировании физических качеств.

## ВЫВОДЫ

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать вывод об эффективности использования подвижных игр для развития двигательных качеств юных волейболисток.

В ходе эксперимента мною были решены следующие задачи:

1. Проанализирована методическая и психолого-педагогическая литература по выбранной теме.

2. Изучены и подобраны соответствующие игровые методики.

Выдвинутая гипотеза о том, что активные занятия подвижными играми ускоряют процесс развития двигательных качеств юных волейболисток - подтвердилась.

Без систематического включения в процесс тренировки игровых моментов, особенно в группах начальной подготовки, развитие двигательных качеств учащихся проходит медленнее.

Полученные результаты подтверждают данные литературных источников о том, что на уроках физической культуры в общеобразовательных школах, на учебно-тренировочных занятиях в детско-юношеских спортивных школах, там, где используется подвижная игра, младшие школьники выполняют физические упражнения легче, быстрее развиваются их скоростно-силовые качества и выносливость.

Поэтому, при планировании учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки, где занимаются дети младшего школьного возраста, целесообразно применять подвижные игры. Они помогают быстрее найти общий язык между тренером-преподавателем и учащимися, более плодотворно проводить тренировки, достичь, в конечном итоге, более высоких результатов в избранном виде спорта.

На основании экспериментальных данных, в 2014-2015 учебном году в группах начальной подготовки отделений «баскетбол» и «волейбол» в ходе учебно-тренировочных занятий тренеры-преподаватели начали активно использовать подвижные игры.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баландин, Г. А., Назарова, Н.Н. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова. - М.: Советский спорт, 2002. - 295 с.
2. Большевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Большевич. - М., 2000. - 187 с.
3. Возрастная и педагогическая психология: учебное пособие; под редакцией А. В. Петровского. – М., 1981. – 256 с.
4. Головина, Л. Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников / Л. Л. Головина. - М., 1986. - 279 с.
5. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. - М., 1986. - 251 с.
6. Дворкин, Н. П. Возрастные изменения мышечной силы и скоростно-силовых качеств / Н. П. Дворкин, А. Л. Медведев. – М., 2001. – 187 с.
7. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А.Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С.Мозола. – К.: Здоровья, 1998. – 168 с.
8. Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинг и уроки здоровья. 1 - 5 классы: учеб. пособие для преподавателей / Н. И. Дереклеева. - М.: Вако, 2004. - 274 с.
9. Жуков, М. Н. Подвижные игры / М. Н. Жуков. - М.: Академия, 2000. - 165 с.
10. Коц, Я. М. Спортивная физиология / Я. М. Коц. - М., 1986. – 299 с.
11. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
12. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): учеб. пособие / И. Ю. Кулагина. - 2-е изд. – М., 1997. – 285 с.
13. Лесгафт, А. П. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / А. П. Лесгафт. – М., 1999. - 230 с.
14. Миронова, Р.М. Игра в развитии активности детей: кн. для учителя / Р.М.Миронова. - Минск: Нарасвета, 1989. - 176 с.

15. Пензулаева, Л.И. Анатомо-физиологические особенности детей / Л.И.Пензулаева; сост. Г.М.Лямина. - М.: Педагогика, 1984. – 190 с.
16. Столяренко, Л.Д. Основы психологии: Практикум / Ред.-сост. Л.Д.Столяренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 556 с.
17. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2004. - 368 с.
18. Янсон, Ю. А. Педагогика физического воспитания школьников: книга для учителя / Ю.А. Янсон. - М., 2000. – 381 с.

## СПИСОК

участников экспериментального исследования эффективности развития  
двигательных качеств юных волейболисток посредством подвижных игр

№ п/п	Фамилия, имя учащейся	Дата рождения
1.	Б А	17.09.2004
2.	Б Ю	09.06.2004
3.	Г А	05.04.2003
4.	Г Т	18.10.2004
5.	З М	13.02.2003
6.	З Т	24.06.2004
7.	К П	28.04.2004
8.	К Г	28.12.2002
9.	К А	30.04.2003
10.	Л К	14.10.2002
11.	Л Ю	14.01.2004
12.	М Ю	16.07.2004
13.	С А	11.12.2003
14.	С У	14.09.2003
15.	Т К	02.05.2004
16.	Ф С	14.06.2003
17.	Х А	12.01.2003
18.	Ц С	13.11.2003
19.	Ц П	26.02.2003
20.	Ш Л	07.03.2004

## КОМПЛЕКС ПОДВИЖНЫХ ИГР

для экспериментального исследования эффективности их использования  
для развития двигательных качеств юных волейболисток

**«Скалолазы».** Основная цель: развитие ловкости, быстроты, силы и решительности.

Организация. Группа делится на команды по 5 человек, строящиеся в колонны по одному за общей стартовой линией, проведенной в 8м напротив стены с гимнастическими лестницами (для страховки обложенными матами). Направляющим игрокам каждой колонны раздается по командному флагу разного цвета (лента длиной 40 и шириной 15см).

Проведение. По стартовому сигналу первые игроки колонн бегут к своей лестнице, взбираются на ее вершину и на последней перекладине с правой стороны, вешают флаг своей команды, после чего спускаются вниз бегут обратно, касанием руки дают старт следующему игроку своей колонны, а сами становятся в ее конец. Следующий игрок должен снять флаг своей команды и передать его очередному игроку, задача которого – опять повесить флаг на вершине и т.д. побеждает та команда, последний участник которой раньше выполнит игровое задание и, возвратившись на свое место в колонне, поднимет командный флаг над головой.

**«Ловля кузнечиков».** Основная цель: развитие силы, быстроты ловкости и внимания.

Организация. На дистанции 10-12 м отмечают стартовую и финишную линии. В 1,5 м перед стартовой линией размечают вторую такую же. Одна из двух команд становится за стартовой линией и принимает упор присев с опорой на руки, выставленные немного вперед. В 1,5 м перед ними такое же положение принимают игроки другой команды.

Проведение. По сигналу тренера все участники начинают прыжки вперед «кузнечиком», отталкиваясь руками и ногами. Задача задних игроков

- догнать и касанием руки осалить как модно больше «кузнечиков» передней команды, пока те не достигли финишной линии. А задача передних – как можно быстрее ускакать и не дать себя осалить до финиша. Участники, прыгающие без опоры руками, выбывают из игры. Затем обе команды снова возвращаются на старт, меняются местами и ролями, и игра повторяется еще раз. Выигрывает команда, поймавшая большее количество «кузнечиков».

**«Петушиный бой».** Основная цель: развитие силы, ловкости, внимания и сообразительности.

Организация. Все игроки разбиваются на пары. По сигналу все участники сгибают левую ногу и хватают ее левой ладонью за стопу, оставаясь стоять на одной правой ноге, а правую руку сгибают в локте и закладывают за спину. Из этого исходного положения соперники в каждой противостоящей пары начинают толкать друг друга, передвигаясь скачками на правой ноге и используя хитроумные обманные движения до тех пор, пока один из них не заставит противника опереться на правую ногу. Импровизированный бой повторяется несколько раз, с поочередной сменой опорной ноги.

**«Тачка».** Основная цель: развитие силы рук, быстроты и внимания.

Организация. Все игроки встают парами. Расстояние между ними не менее 3-х метров. В 6 метрах перед ними ставится поворотный флажок.

Проведение. По сигналу тренера первые номера, приняв упор лежа, ноги врозь, изображают собой тачку, а вторые номера, взяв их за голени, как можно быстрее бегут к повторному флажку своей колонны, огибают его и возвращаются назад к линии начала. Затем меняются ролями.

**«Успей поймать».** Основная цель: развитие быстроты, внимания и ловкости.

Организация. Игроки стоят в небольшом кругу, у каждого в руках мяч и камешек.

Проведение. Подбросив мяч, игроки выбегают из круга, кладут как можно дальше от него камешек на пол и, вернувшись в круг, ловят мяч, отскочивший от пола. Кто сумеет положить камешек дальше всех и при этом не уронить мяч, тот и выигрывает. Усложнение: бросить мяч, положить

камешек, выбежав из круга, затем вернуться, быстро поймать мяч на лету (мяч не должен упасть на пол).

**«Бери скорее».** Основная цель: развитие быстроты, ловкости и внимания.

Организация. Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии двух метров. По сторонам площадки на расстоянии 10 – 15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой кладётся небольшой предмет (кубик, камешек, мешочек). Игроки принимают одно из исходных положений – сидя, лёжа, в упоре на коленях.

Проведение. По сигналу тренера каждый игрок быстро поднимается, берет предмет и убегает за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает тот, кто успел взять предмет и убежать за линию.

**«Бабочки и стрекозы».** Основная цель: развитие быстроты и внимания.

Организация. Играющие в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Командам дают названия «Бабочки» и «Стрекозы».

Проведение. Тренер, стоя с боку, называет одну из команд. Её игроки как можно быстрее убегают за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Играющие другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты дома, столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Тренер называет команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков соперника. Усложнение: учащиеся принимают исходное положение, стоя на коленях, сидя, лёжа.

**«Конь – огонь».** Основная цель: развитие быстроты и внимания.

Организация. Играющие стоят в кругу, один в центре круга с флажком.

Проведение. Игроки идут подскоками по кругу под слова: «У меня есть конь, этот конь – огонь! Но – но – но – но, но – но – но – но».

Останавливаются, на месте делают движение согнутой ногой – конь бьет копытом. Водящий в это время подскоками обходит круг, говоря: «Я скачу на нём, на коне своём. Но – но – но – но, но – но – но – но». С окончанием слов останавливается и протягивает флажок между двумя играющими. Один бежит в правую сторону круга, другой – в левую, стараясь быстрее добежать и взять флажок. Тот, кому это удалось, идёт в круг с флажком.

**«Передай мяч».** Основная цель: развитие ловкости и внимания.

Организация. Игроки распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны.

Проведение. По сигналу тренера игроки передают резиновый или набивной мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди колонны оказывается ведущий звена. Варианты передачи: над головой, с боку, внизу между ног, в положении сидя на полу или скамейке.

**«Коршун и наседка».** Основная цель: развитие ловкости и внимания.

Организация. Игроки (цыплята) стоят в колонне, держась друг за друга, впереди стоящий – наседка. На другой стороне площадки – коршун.

Проведение. По сигналу тренера коршун вылетает и старается схватить цыплёнка, стоящего последним. Наседка защищает цыплят, поднимая руки в стороны и не давая коршуну достать цыплёнка. Все цыплята дружно двигаются за наседкой, не разрывая сцепления, мешая коршуну. Коршун, для того чтобы поймать цыплёнка, часто меняет направление движения.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

тестирования начального уровня развития двигательных качеств юных волейболисток (от 01.10.2013)

Учащиеся	Бег с хода 10 м, сек	Бег 30 м со старта, сек	Метание медбола (1 кг) стоя во фронтальной стойке без шага вперед, см	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 5 x 6 м, сек	Обегание препят- ствий (змейка) 30 м, сек
Б А	2,4	6,3	570	119	12,81	5,4
Б Ю	2,3	6,5	642	133	13,40	4,9
Г А	2,4	7,1	706	85	13,23	5,5
Г Т	2,7	6,8	863	118	13,95	5,0
З М	2,9	7,8	588	112	13,48	5,9
З Т	2,3	6,8	637	84	14,18	5,4
К П	2,5	7,3	535	134	13,05	5,4
К Г	2,7	7,4	500	113	13,90	5,7
К А	2,4	6,9	580	122	13,41	5,0
Л К	2,5	7,0	695	128	13,50	5,6

Л Ю	2,3	7,4	887	159	13,73	5,5
М Ю	2,8	7,0	645	114	13,80	5,9
С А	2,4	6,8	672	136	13,27	4,9
С У	2,8	7,5	536	137	13,92	6,2
Т К	2,4	7,7	482	108	13,57	6,5
Ф С	2,8	7,3	484	122	14,01	5,8
Х А	2,7	7,2	657	136	14,29	5,6
Ц С	2,4	6,7	846	158	13,30	5,0
Ц П	2,6	7,2	747	155	12,97	5,1
Ш Л	2,6	7,0	595	140	13,62	6,0

## РЕЗУЛЬТАТЫ

тестирования постэкспериментального уровня развития двигательных качеств юных волейболисток (от 28.03.2014)

Ф.И. учащейся	Бег с хода 10 м, сек	Бег 30 м со старта, сек	Метание медбола (1 кг) стоя во фронтальной стойке без шага вперед, см	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 5 x 6 м, сек	Обегание препят- ствий (змейка) 30 м, сек
Б А	2,2	6,3	690	130	12,71	4,9
Б Ю	2,2	6,4	645	135	13,25	4,8
Г А	2,1	6,4	730	100	13,11	4,6
Г Т	2,5	6,6	770	120	13,84	5,0
З М	2,3	6,8	600	130	13,38	5,1
З Т	2,1	6,4	650	100	14,07	4,7
К П	2,0	6,4	550	145	12,93	4,8
К Г	2,2	6,5	520	130	13,76	5,2
К А	2,3	6,6	585	127	13,32	4,9
Л К	2,4	6,7	700	130	13,37	5,5

Л Ю	2,0	6,3	900	172	13,60	4,7
М Ю	2,6	6,8	650	115	13,70	5,7
С А	2,2	6,4	680	138	13,14	4,7
С У	2,4	6,7	650	150	13,72	5,5
Т К	2,3	6,9	600	120	13,47	5,6
Ф С	2,6	7,0	490	125	13,90	5,7
Х А	2,5	6,8	660	137	14,14	5,5
Ц С	2,3	6,5	750	160	13,30	4,9
Ц П	2,1	6,4	770	165	12,86	4,6
Ш Л	2,5	6,9	600	143	13,50	5,9