А теперь о главном Тема:моей работы «Методика обучения прямому нападающему удару волейболистов 12-14 лет»

**Актуальность.** Современное состояние спортивного обучения игре волейбол характеризуется многообразием прoграммного материала и широтой применяемых средств. Однако, применяемые программы отличаются нереaльностью выполнения учащимися поставленных задач и их узкой направленности в сторону изучения отдельным элементам, не давая возможности комплексного применения навыков в игровых комбинациях.

 **Объект исследования:** содержание и направленность учебно-тренировочного процесса волейболистов

 **Предмет исследования**: динамика развития прыгучести, динамической силы верхнего плечевого пояса и техники прямого нападающего удара юных волейболистов На основе анализа литературных источников нами была выдвинута рабочая **гипотеза**: предполагается, что целенаправленное развитие прыгучести и динамической силы верхнего плечевого пояса юных волейболистов будет способствовать более эффективному обучению техники прямого нападающего удара, и создаст предпосылки для более качественного и ускоренного овладения сложными технико-тактическими навыками игры, оптимизации учебно-тренировочного процесса в целом.

**Цель исследования** заключается в совершенствовании учебно-тренировочного процесса юных волейболистов

Исходя из поставленной цели, определены следующие **задачи исследования:**

1. Изучить состояние вопроса в теории и практике .

2. Разработать методику обучения прямому нападающему удару юных волейболистов

3. Экспериментально обосновать разработанную методику обучения прямому нападающему удару.

**Методы исследований**

Для решения поставленных задач применялся следующий комплекс методов научных исследований:

1. **Теоретический анализ и изучение литературных источников.** (Применение метода дало возможность проанализировать и систематизировать научно-методические взгляды по затронутой проблеме, и на этом основание сформулировать гипотезу, объект и предмет исследования.)
2. **Педагогическое наблюдение**(проводилось с целью ознакомления за организацией и методикой проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу с юными спортсменами.)
3. **Тестирование физической и технической подготовленности.(** длина тела (см), прыжок в длину с места (м), бег 30м (с), челночный бег 5х6 метров (с), передача мяча сверху двумя руками (количество раз, не выходя из круга), подача верхняя прямая в пределы площадки (количество попаданий из 10 подач), чередование способов передачи и приёма мяча сверху и снизу (количество серий, не выходя из круга)
4. **Контрольно-педагогические испытания.(**Абалакова «высота прыжка, метание набивного мяча 1 кг из положения стоя и сидя, нападающий удар через сетку с набрасывания тренера)
5. **Метод круговой тренировки** (Он предполагает последовательное выполнение на станциях упражнений направленных на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости в различных сочетаниях).
6. **Методы математической статистики.**

**Организация исследования.**

Исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы №4 города Луга с февраля по апрель 2012 года. В эксперименте участвовало 16 волейболистов 12-14 лет, из них 10 мальчиков и 6 девочек. По результатам физической и технической подготовленности были созданы две группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ).

Исследование проводилось в три этапа:

 Первый этап – подготовительный.

На данном этапе педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группах были взяты результаты прыжка в высоту по В.М. Абалакову, метание набивного мяча (1кг) двумя руками из – за головы из положения стоя и сидя. А так же разрабатывались комплексы упражнений на развитие прыгучести и динамической силы верхнего плечевого пояса юных волейболистов 12-14 лет.

Второй этап – основной.

На занятиях применялись разработанные комплексы упражнений, для экспериментальной группы, на развитие прыгучести и динамической силы верхнего плечевого пояса юных волейболистов, которые проводились в конце основной части.

 Третий этап – заключительный.

На заключительном этапе осуществлялось получение и обработка данных полученных в ходе эксперимента и проводился сравнительный анализ полученных данных до и после эксперимента.

Учащиеся, составляющие экспериментальную группу, занимались с помощью разработанных комплексов упражнений направленных на развитие прыгучести и динамической силы верхнего плечевого пояса, а контрольную группу составили учащиеся, занимающиеся по программе физической культуры для школы.

**Результаты исследований и их обсуждение**

**Обсуждение результатов педагогического эксперимента**

Для выявления динамики показателей прыгучести нами был применен тест В. М. Абалакова «высота прыжка». По его результатам видно, что изменения произошедшие в КГ составляют 1% . В ЭГ произошли изменения составляющие 1.8 %.

Для выявления динамической силы верхнего плечевого пояса были применены тесты: метание набивного мяча(1 кг) из-за головы двумя руками из положения стоя, по его результатам видно, что в КГ изменения составляют 1%, а в ЭГ 2.8%.

Метание набивного мяча(1 кг) из-за головы двумя руками из положения сидя в КГ составляет 2.8%, а в ЭГ на 1.3.

Для выявления динамики показателей техники прямого нападающего удара был взят тест на попадание мяча в волейбольную площадку с набрасывания тренера. По его результатам видно, что в КГ показатели увеличились на 25%, а в ЭГ на 35%.

Анализ полученных результатов позволяет сделать заключение об эффективности экспериментальной методики. А именно, целенаправленное развитие прыгучести и динамической силы верхнего плечевого пояса юных волейболистов 12-14 лет методом круговой тренировки способствует более эффективному обучению техники прямого нападающего удара.

Данная методика обучения прямому нападающему удару является состоятельной, но учитывая, что эксперимент длился не продолжительное время, поэтому результаты показателей после эксперимента повысились не значительно.

Я бы хотел продолжить работу с использованием этой методики,чтобы повысить интерес обучающихся к игре не только нашей школы,но и школ города.

Спасибо за внимание!!!

Приложение 1

Протокол результатов оценки уровня физической подготовленности ЭГ и КГ в начале педагогического эксперимента

|  |  |
| --- | --- |
| ЭГ | КГ |
| № | Имя | Длина тела см. | Прыжок в длину с места см. | Бег 30 метров сек. | Бег 30 метров(5х6) сек. | № | Имя | Длина тела см. | Прыжок в длину с места см. | Бег 30 метров сек. | Бег 30 метров(5х6) сек. |
| 1. | Ксюша | 158 | 120 |  6.4 | 11.8 | 1. | Аня |  157  | 130 |  6.3  |  11.7 |
| 2. | Лёша | 165 | 143 |  5.8  | 11.2 | 2. | Влад | 163 | 150 | 5.3 | 10.8 |
| 3. | Артём | 167 | 150 |  5.3 | 10.8 | 3. | Олег | 167 | 157 | 5.5 | 10.8 |
| 4. | Павел | 165 | 153 |  5.7  | 11.3 | 4. | Вова | 165 | 153 | 5.5 | 11.0 |
| 5. | Илья | 160 | 156 |  5.3 | 10.8 | 5. | Даша | 156 | 120 | 6.2 | 11.6 |
| 6. | Саша | 168 | 157 |  5.5 | 10.9 | 6. | Алёна | 146 | 124 | 6.5 | 11.8 |
| 7. | Женя | 148 | 127 |  6.2 | 11.4 | 7. | Ваня | 165 |  155  | 5.7 | 11.2 |
| 8. | Вера | 156 | 125 | 6.6 | 10.8 | 8. | Марат | 164 |  150 | 4.9 | 10.6 |
| X | 160.8 | 141.3 | 5.85 | 11.2 | X | 160.1 | 142.3 | 5.7 | 11.1 |
| Σ | 8.6 | 16.01 | 0.56 | 0.51 | Σ | 9.09 | 16.01 | 0.69 | 0.51 |
| S | 3.3 | 6.15 | 0.21 | 0.19 | S | 3.5 | 6.15 | 0.26 | 0.19 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | ЭГ (X±S) | КГ (X±S) | t | P |
| Длина тела  | 160.8±3.3 | 160.1±3.5 | 1.4 | >0,05 |
| Прыжок в длину с места | 141.3±6.15 | 142.3±6.15 | 0.1 |
| Бег 30 метров | 5.85±0.21 | 5.7±0.26 | 0.5 |
| Бег 30 метров(5х6) | 11.2±0.19 | 11.1±0.19 | 0.5 |  |

Приложение 2

Протокол результатов оценки уровня технической подготовленности ЭГ и КГ в начале педагогического эксперимента

|  |  |
| --- | --- |
| ЭГ | КГ |
| № | Имя | Передача мяча сверхудвумя руками | Подача верхняя прямая в пределы площадки | Чередованиеспособов передачи и приёмов мяча сверху и снизу | № | Имя | Передача мяча сверхудвумя руками | Подача верхняя прямая в пределы площадки | Чередованиеспособов передачи и приёмов мяча сверху и снизу |
| 1. | Ксюша | 9 | 4 | 5 | 1. | Аня | 8 | 5 | 4 |
| 2. | Лёша | 10 | 6 | 4 | 2. | Влад | 11 | 7 | 8 |
| 3. | Артём | 13 | 5 | 4 | 3. | Олег | 14 | 4 | 3 |
| 4. | Павел | 14 | 7 | 3 | 4. | Вова | 12 | 6 | 5 |
| 5. | Илья | 9 | 8 | 5 | 5. | Даша | 9 | 6 | 4 |
| 6. | Саша | 16 | 7 | 6 | 6. | Алёна | 15 | 8 | 6 |
| 7. | Женя | 8 | 8 | 4 | 7. | Ваня | 8 |  7 | 4 |
| 8. | Вера | 6 | 6 | 6 | 8. | Марат | 10 | 6 | 7 |
| X | 11 | 6.3 | 4.6 | X | 10.8 | 6.1 | 5.1 |
| Σ | 3.46 | 1.73 | 1.29 | Σ | 3.03 | 1.73 | 2.16 |
| S | 1.33 | 0.66 | 0.49 | S | 1.16 | 0.66 | 0.83 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | ЭГ (X±S) | КГ (X±S) | t | P |
| Передача мяча сверху двумя руками | 11±1.33 | 10.8±1.16 | 0.04 | >0,05 |
| Подача верхняя прямая в пределы площадки | 6.3±0.66 | 6.1±0.66 | 0.2 |
| Чередованиеспособов передачи и приёмов мяча сверху и снизу | 4.6±0.49 | 5.1±0.83 | 0.5 |

Приложение 3

Протокол результатов выполнения контрольно-педагогических испытаний экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента

|  |  |
| --- | --- |
| ЭГ | КГ |
| № | Имя | Высота прыжка(см.) | Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками стоя (м) | Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками сидя (м) | № | Имя | Высота прыжка(см.) | Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками стоя (м) | Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками сидя (м) |
| 1. | Ксюша | 42 | 9.5 | 5.5 | 1. | Аня | 43 | 9.5 | 5.8 |
| 2. | Лёша | 54 | 12 | 7.7 | 2. | Влад | 57 | 13 | 7.5 |
| 3. | Артём | 56 | 14 | 8 | 3. | Олег | 54 | 13 | 7.7 |
| 4. | Павел | 54 | 13.5 | 7.9 | 4. | Вова | 53 | 12.5 | 7 |
| 5. | Илья | 57 | 14.5 | 8.3 | 5. | Даша | 41 | 8.5 | 5.3 |
| 6. | Саша | 58 | 14 | 8 | 6. | Алёна | 40 | 9 | 5.5 |
| 7. | Женя | 41 | 10 | 6 | 7. | Ваня | 55 | 12.8 | 7.3 |
| 8. | Вера | 41 | 9 | 5.8 | 8. | Марат | 58 | 14.5 | 8.2 |
| X | 50.3 | 12.06 | 7.15 | X | 50.1 | 11.6 | 6.7 |
| Σ | 7.35 | 2.38 | 1.21 | Σ | 7.79 | 2.6 | 1.25 |
| S | 2.8 | 0.9 | 0.46 | S | 2.9 | 1 | 0.48 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | ЭГ (X±S) | КГ (X±S) | t | P |
| Высота прыжка | 50.3±2.8 | 50.1±2.9 | 0.04 | >0,05 |
| Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками стоя | 12.06±0.9 | 11.6±1 | 0.34 |
| Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками сидя | 7.15±0.46 | 6.7±0.48 | 0.75 |

Приложение 4

Протокол результатов выполнения контрольно-педагогических испытаний экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента

|  |  |
| --- | --- |
| ЭГ | КГ |
| № | Имя | Высота прыжка(см.) | Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками стоя (м) | Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками сидя (м) | № | Имя | Высота прыжка(см.) | Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками стоя (м) | Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками сидя (м) |
| 1. | Ксюша | 43 | 10 | 5.3 | 1. | Аня | 43 | 9.5 | 5.8 |
| 2. | Лёша | 56 | 13.5 | 7.8 | 2. | Влад | 57 | 13 | 7.5 |
| 3. | Артём | 55 | 14 | 8.1 | 3. | Олег | 54 | 13 | 7.7 |
| 4. | Павел | 56 | 14 | 8 | 4. | Вова | 53 | 12.5 | 7 |
| 5. | Илья | 58 | 15 | 8.5 | 5. | Даша | 41 | 8.5 | 5.3 |
| 6. | Саша | 58 | 14.5 | 8.2 | 6. | Алёна | 40 | 9 | 5.5 |
| 7. | Женя | 41 | 9.5 | 5.9 | 7. | Ваня | 55 | 12.8 | 7.3 |
| 8. | Вера | 43 | 9 | 6.2 | 8. | Марат | 58 | 14.5 | 8.2 |
| X | 51.2 | 12.4 | 7.25 | X | 50.6 | 11.7 | 6.9 |
| Σ | 7.35 | 2.6 | 1.38 | Σ | 7.79 | 2.51 | 1.29 |
| S | 2.8 | 1 | 0.5 | S | 2.9 | 0.9 | 0.49 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | ЭГ (X±S) | КГ (X±S) | t | P |
| Высота прыжка | 51.2±2.8 | 50.6±2.9 | 0.14 | >0,05 |
| Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками стоя | 12.4±1 | 11.7±0.9 | 0.52 |
| Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками сидя | 7.25±0.5 | 6.9±0.49 | 0.5 |

Приложение 5

Протокол показателей техники прямого нападающего удара юных волейболистов 12-14 лет (нападающий удар по мячу с набрасыванием тренера) в начале эксперимента

|  |  |
| --- | --- |
| ЭГ | КГ |
| № | Имя | Прямой нападающий удар | № | Имя | Прямой нападающий удар |
| 1. | Ксюша | 3 | 1. | Аня | 2 |
| 2. | Лёша | 4 | 2. | Влад | 4 |
| 3. | Артём | 4 | 3. | Олег | 4 |
| 4. | Павел | 3 | 4. | Вова | 3 |
| 5. | Илья | 3 | 5. | Даша | 3 |
| 6. | Саша | 5 | 6. | Алёна | 4 |
| 7. | Женя | 2 | 7. | Ваня | 4 |
| 8. | Вера | 3 | 8. | Марат | 5 |
| X | 3.3 | X | 3.6 |
| Σ | 1.3 | σ | 1.2 |
| S | 0.5 | S | 0.4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | ЭГ (X±S) | КГ (X±S) | T | P |
| Прямой нападающий удар | 3.3±0,5 | 3.6±0,4 | 0.46 | >0,05 |

Приложение 6

Протокол показателей техники прямого нападающего удара юных волейболистов 12-14 лет (нападающий удар по мячу с набрасыванием тренера) в конце эксперимента

|  |  |
| --- | --- |
| ЭГ | КГ |
| № | Имя | Прямой нападающий удар  | № | Имя | Прямой нападающий удар |
| 1. | Ксюша | 4 | 1. | Аня | 3 |
| 2. | Лёша | 6 | 2. | Влад | 6 |
| 3. | Артём | 5 | 3. | Олег | 5 |
| 4. | Павел | 6 | 4. | Вова | 6 |
| 5. | Илья | 6 | 5. | Даша | 4 |
| 6. | Саша | 6 | 6. | Алёна | 4 |
| 7. | Женя | 4 | 7. | Ваня | 5 |
| 8. | Вера | 4 | 8. | Марат | 6 |
| X | 5.1 | X | 4.8 |
| Σ | 1.3 | Σ | 0.9 |
| S | 0.5 | S | 0.4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | ЭГ (X±S) | КГ (X±S) | T | P |
| Прямой нападающий удар | 5.1±0,5 | 4.8±0,4 | 0.5 | >0,05 |

Приложение 7