

**МОНИТОРИНГ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**MONITORING OF SPEED DEVELOPMENT
OF PARTICIPANTS OF THE SPORTS SECTION
“VOLLEYBALL”**

М. А. НАГОВИЦЫНА
M. NAGOVITSYNA

Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко
Глазов, Россия
Glazov Korolenko State Pedagogical Institute
Glazov, Russia
e-mail: ggpi2017@yandex.ru

В исследовании экспериментально проверена эффективность индивидуального подбора средств и методов, способствующих развитию быстроты у подростков среднего школьного возраста, занимающихся волейболом.

Ключевые слова: волейбол, быстрота, развитие, молодежь, спортивная секция, методы

The study experimentally tested the effectiveness of individual selection of tools and methods that contribute to the development of speed in adolescents of middle school age playing volleyball.

Keywords: volleyball, speed, development, the youth, sports section, methods.

Цель работы - экспериментально проверить эффективность индивидуального подбора средств и методов, способствующих развитию быстроты у подростков среднего школьного возраста, занимающихся волейболом.

На основе анализа специализированной литературы по выбранной тематике, нами рассмотрены средства и методы развития физических качеств у подростков средних классов на занятиях физической культурой [1]. База исследования: Адамская общеобразовательная школа п. Адам, Глазовский район Удмуртской Республики. Участники исследования – подростки среднего школьного возраста, занимающиеся волейболом, всего 24 человека. Контрольную и экспериментальную группы составили по 12 подростков 13-15 лет. Контрольная группа (КГ) занималась по тренировочной программе в учебно-воспитательном процессе на уроках физической культуры с использованием фронтального и группового подходов в обучении. Экспериментальная группа (ЭГ) занималась по обра-

зовательной программе дополнительного образования на секционных занятиях по волейболу с использованием индивидуального подхода в обучении.

Занятия в экспериментальной группе проводились в течение недели: три занятия по волейболу: в спортивном зале по 90 мин. каждое. Особое внимание уделялось упражнениям скоростно-силовой направленности. Скоростные упражнения (усиливающие легочную вентиляцию и кровообращение, а также служащие средством повышения работоспособности организма) сочетаются с общеразвивающими и специальными упражнениями в соотношении 3:4.

Упражнения в развитии быстроты у подростков среднего школьного возраста на занятиях волейболом были выбраны нами на основании следующих соображений: упражнения простой реакции на скорость, которые обеспечивают дополнительный тренирующий эффект [2]. Специальные упражнения сложной реакции на скорость позволяют добиться большей подвижности в суставах, чему помогают стандартные упражнения на быстроту, выполняемых в условиях кислородного и безкислородного голодания [5]. В связи с этим улучшается деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, повышается жизненная емкость легких, увеличивается интенсивность обменных процессов, активизируется познавательная деятельность. Специальные упражнения простой и сложной реакции на скорость позволяют научить подростков «управлять своим телом» в процессе исполнения технико-тактических действий на площадке [7]. Также эти упражнения позволяют овладевать следующими навыками: сохранять равновесие и возвращаться в положение равновесия; управлять центром тяжести и предотвращать нежелательные движения; удерживать тело в условиях раскачивания; развить эти специфические навыки помогает выполнение разнообразных скоростных движений [6].

Следует отметить, что в ЭГ применялись дополнительно специальные тренажерные устройства:

1. Тренажерное устройство для обучения нападающему удару у волейболистов. Устройство предназначено для обучения нападающему удару в прыжке после разбега по неподвижному мячу в стабильных условиях. Приспособление состоит из стойки в виде трубы, крюками для подвески на волейбольной сетке. Внутри трубы входит подвижно установленный кронштейн, закрепленный с помощью фиксатора. К кронштейну с помощью винтового соединения подвешена скоба с кольцеобразными гнездами в нижней ее части для захвата мяча. Скоба выполнена из упругой проволоки. Подвижное соединение кронштейна с трубой и скобой позволяет установить мяч на различной высоте и отдаленности от сетки.

Прочно сформированный навык ударного движения по неподвижному мячу после различных по длине разбегов способствует более ускоренному последующему удару после передачи мяча - после вертикального подброса мяча, а затем после передач с постепенным увеличением их длины [3].

2. Тренажерное устройство для совершенствования передач мяча в волейболе. Устройство позволяет совершенствовать технику передач мяча у волейболистов различной квалификации. Данное тренажерное устройство состоит из раздвижной стойки, закрепленной на металлической подставке. К стойке прикрепляется кольцо диаметром 80 см. Кольцо устанавливается как в вертикальном, так и в горизонтальном положении. Устройство можно устанавливать у сетки, а также в любом месте спортивного зала.

Упражнения выполняются как индивидуально, так и всей группой. На этапе начального обучения передачам рекомендуется использовать кольца большего диаметра. При работе волейболистов на данном устройстве преподаватель должен учитывать подготовленность занимающихся

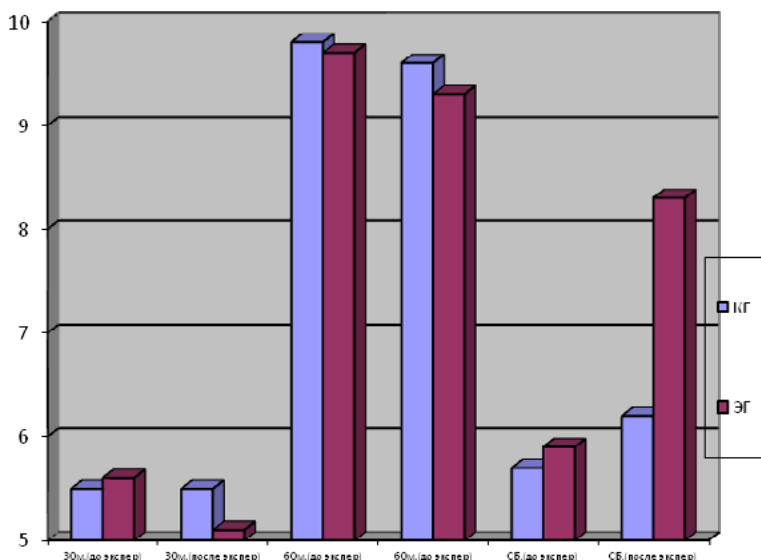


Рис.1. - Результаты тестирования скоростных способностей у юных волейболистов до и после эксперимента (30м., 60м., СБ – специальная быстрота)

и с учетом этого подбирать упражнения по сложности и дозировке. Передачи в кольцо могут быть различные по скорости полета, по траектории, по направлению и дальности.

Исследование проводилось с сентября 2017 г. по май 2018 г. До проведения педагогического эксперимента и по окончании его у юных волейболистов контрольной и экспериментальной групп проводилось тестирование общей (30 м и 60 м) и специальной быстроты (количество принятых мячей с нападающего удара за 15 сек.). Предварительные результаты тестирования скоростных способностей у юных волейболистов контрольной и экспериментальной групп свидетельствуют об их статистической однородности, однако результаты тестирования скоростных способностей после эксперимента на основе математической статистики достоверно различны при $p < 0.05$ (Рисунок 1).

Таким образом, индивидуальный подбор средств и методов обучения подростков среднего школьного возраста, позволяет добиться достаточно высокого результата по развитию быстроты и специальных скоростных способностей, по сравнению с применением фронтальных и групповых методов при занятии волейболом, что было достоверно доказано в представленном педагогическом эксперименте.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 356 с.
2. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 246 с.
3. Жуков, В.И. Применение тренажерных устройств для развития специальной силы в учебно-тренировочном процессе спортсменов / В.И. Жуков, А.М. Доронин, И.М. Козлов // Вестник Адыгейского государственного университета, серия 3: Педагогика и психология. - 2012. - № 2. - С. 203-207.
4. Наговицын, Р.С. Реализация мобильной педагогики в непрерывном образовании учителей физической культуры / Р.С. Наговицын, А.А. Мирошниченко, С.Ю. Сенатор // Интеграция образования.- 2018.- Т. 22. -№1 (90). -С. 107-119.
5. Наговицын, Р. С. Становление теории и практики физической культуры как самостоятельного учебного предмета в средних общеобразовательных учебных заведениях России во второй половине XIX - начале XX в.: дис.. канд. пед. наук. / Р. С. Наговицын. - Киров, 2008. -182 с.
6. Наговицын, Р.С. Технология реализации непрерывного физкультурного образования (колледж-вуз) на примере профессиональной подготовки по профилям «Физическая культура» и «Английский язык» / Р.С. Наговицын [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2018. – № 2. - С. 21-23.
7. Фурманов, А. Г. Волейбол / А. Г. Фурманов, Д. М. Болдырев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. - 144 с.