***«ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ»***

Герасименко К.С. маг 2го года обучения

Научный руководитель

ст. преподаватель Сабуркина О.А.

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

**Аннотация.** Волейбол охватывает возраст 9—30 лет. В настоящее время волейболом занимаются с 7—8 лет и практически без ограничения возраста. Принимая во внимание сложность технической и физической подготовки волейболистов, совершенствование ее возможно только на основе системного подхода, применение которого осуществляется на современном этапе его развития. Понятие «подготовка волейболистов» включает различные мероприятия, которые обеспечивают условия подведения волейболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват тренировочным процессом наибольшего числа занимающихся, с другой. [1]

Проблема скоростной подготовки с применением подвижных игр юных волейболистов разработана недостаточно и требует современного научного подхода при изучении не только динамики данного физического качества, его структуры, но и методики развития в зависимости от возраста и пола.

Именно это и обуславливает актуальность выбранной темы.

**Цель исследования**: определить наиболее эффективные методы развития быстроты при помощи влияния подвижных игр и способствовать их применению на учебно-тренировочных занятиях у юных волейболистов 12-13 лет.

**Объект исследования:** Учебно-тренировочный процесс волейболистов 12-13 лет.

**Предмет:** средства и методы развития быстроты волейболистов 12-13 лет.

**Рабочая гипотеза**: предполагалось, что разработка и внедрение в учебно-тренировочный процесс специальных комплексов подвижных игр позволит повысить уровень развития быстроты у волейболистов 12-13-летнего возраста.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что применение методики подвижных игр на начальном этапе спортивной подготовки позволяет оптимизировать содержание специализированных упражнений, направленных на развитие быстроты. Это дает возможность качественно улучшить физическую подготовку юных волейболистов.

**Исходя из цели исследования были поставлены следующие задачи:**

1. Определить наиболее эффективные методы развития быстроты при помощи влияния подвижных игр в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента и после.
2. Выявить тренирующий эффект разработанного нами комплекса упражнений для развития быстроты у юных волейболистов в сравнении с традиционным методом.

На первом этапе педагогического эксперимента ***изучались особенности развития*** быстроты у юных волейболистов 12-13 лет. Определялся первоначальный уровень развития быстроты у спортсменов обоих групп.

На втором этапе педагогического эксперимента экспериментальной группе было предложено пройти специальный комплекс упражнений направленный на развитие быстроты. Для этого были подобранны тесты, в качестве которых выступают нормативы по физической подготовленности, в которых имелось 5 тестов для развития быстроты. Основной задачей занимающегося было наиболее быстро и рационально выполнить данные нормативы. Оценка результатов оценивалась нормативами по физической подготовленности, приведенной в программе для СДЮСШОР. В конце эксперимента был проведен сравнительный анализ начального и конечного уровня развития быстроты в контрольной и экспериментальной группах.

Контрольные испытания проводились с целью определения уровня развития быстроты на первом и втором этапе эксперимента. А показатели скоростной подготовки определялись после стандартной 15 минутной разминки. Обязательным условием являлось хорошее самочувствие испытуемых и отсутствие признаков утомления. Для оценки быстроты использовали:

- Бег 30 м;

- Бег 30м(5х6 м/с);

- Бег 92 м, с изменением направления, елочка;

- Удар, блок, кувырок;

В исследовании приняли участие две группы волейболистов «Чернышковская средняя школа №2» Волгоградская обл. на базе которой, проводятся секционные занятия по волейболу. Исследование проводилось в три взаимосвязанных этапа с апреля по май 2019 г.

На первом этапе изучалась и анализировалась научная и учебно-методическая литература. Формулировался понятийный аппарат, подбирались методы исследования.

На втором этапе проводился констатирующий педагогический эксперимент по оценке уровня развития быстроты у волейболистов 12-13-летнего возраста. Разрабатывались специальные комплексы упражнений для повышения уровня развития быстроты, которые были внедрены в учебно-тренировочный процесс волейболистов экспериментальной группы (12 человек), контрольная группа (12 человек) занималась по общепринятой программе и методике СДСЮШОР по волейболу. У обеих групп проводилось по три учебно-тренировочных занятия в неделю, продолжительность 135 минут. Тестирование уровня развития быстроты проводилось в дни, свободные от учебно-тренировочных занятий.

На третьем этап осуществлялись обсуждение и анализ данных, полученных в ходе педагогического эксперимента, выполнялось оформление работы.

Таблица № 1 – Статистические различия между экспериментальной и контрольной группами до педагогического эксперимента (февраль 2018 г.)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | КГ | | ЭГ | | t-кр. Стьюдента | p |
| x1 | **m1** | x2 | **m2** |
| Бег 30м, с | 6,1 | **0,10** | 6,0 | **0,09** | 0,74 | >0,05 |
| Бег 30м  (5х6 м, с) | 12,5 | **0,08** | 12,6 | **0,06** | 1,00 | >0,05 |
| Бег 92 м, с изменением направления, елочка, с | 27,7 | **0,18** | 27,7 | **0,22** | 0,01 | >0,05 |
| Бег 9х3х6х3х9 м, с | 9,01 | **0,28** | 8,73 | **0,28** | 0,71 | >0,05 |
| Удар, блок, кувырок | 13,9 | **0,31** | 13,9 | **0,27** | 0,26 | >0,05 |
| Примечание: xn – среднее арифметическое  mn- средняя ошибка средней арифметической  p - различия статистически не значимы/ значимы | | | | | | |

По результатам из «Таблица № 1» мы видим, что между контрольной и экспериментальной группами нет статистических различий (p>0,05). До начала эксперимента обе группы находились на одинаковом уровне, волейболисты в среднем по группе демонстрировали средний результат.

Таблица № 2 – Статистические различия между экспериментальной и контрольной группами после педагогического эксперимента.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | КГ | | ЭГ | | t-кр. Стьюдента | p |
| x1 | **m1** | x1 | **m1** |
| Бег 30м, с | 5,9 | **0,07** | 5,6 | **0,08** | 2,82 | <0,05 |
| Бег 30м  (5х6 м, с) | 12,2 | **0,13** | 12,0 | **0,18** | 0,90 | >0,05 |
| Бег 92 м, с изменением направления, елочка, с | 27,4 | **0,15** | 27,0 | **0,19** | 1.65 | <0,05 |
| Бег 9х3х6х3х9 м, с | 8,4 | **0,17** | 7,8 | **0,22** | 2,16 | <0,05 |
| Удар, блок, кувырок | 13,4 | **0,29** | 13,2 | **0,21** | 0,56 | >0,05 |
| Примечание: xn – среднее арифметическое  mn- ошибка средней арифметической  p - различия статистически не значимы/ значимы | | | | | | |

Из данных «Таблица № 2» мы видим, что после проведенного нами эксперимента в группе есть статистические различия в трех тестах: «Бег 30м, с», «Бег 92 м, с изменением направления, елочка, с», «Бег 9х3х6х3х9 м, с» (p<0,05). Это значит, что экспериментальная группа действительно лучше подготовлена по сравнению с контрольной. В тестах: «Бег 30м (5х6 м, с)», «Удар, блок, кувырок» произошел прирост уровня развития быстроты, но результаты не являются статистически значимыми (p>0,05). Можно это объяснить тем, что данные тесты и упражнения являются более специализированными и сложными для исполнения.

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.

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 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 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.

**ВЫВОДЫ**

1. Высокий уровень быстроты передвижения и выполнение приемов игры с мячом во многом определяет результативность выступления юных волейболистов в соревнованиях, их техническое и тактическое мастерство. Быстрота специализированных движений юных спортсменов может быть существенно улучшена в процессе возрастного развития и тренировки.

2. Оценка уровня развития быстроты у юных волейболистов до начала эксперимента позволяет нам говорить о том, что у занимающихся очень низкий уровень развития скоростных качеств.

3. Анализ специальной литературы показывает, что при развитии быстроты следует тщательно соблюдать следующие положения правильного планирования учебно-тренировочного занятия, подбирать средства и методы развития быстроты, их компоненты нагрузки (продолжительность упражнения, интенсивность, количество повторений, интервалы отдыха, характер отдыха, сложность упражнений).

**Литература:**

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для вузов / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М. : Академия, 2004. – 269 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.– 8-е изд., стер. – М. : Академия, 2010.– 479 с.