



Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики
«Канашский педагогический колледж» Министерства образования и молодежной политики Чувашской
Республики

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ

Выполнил **Изосимов Андрей Вячеславович**
Канашский педагогический колледж
Специальность «Физическая культура»
Руководитель **Ноздряков Игорь Юрьевич**,
преподаватель высшей квалификационной категории

25 июня 2021 г.

Цель исследования

теоретически изучить и практически
проверить эффективность комплекса средств
развития ловкости в процессе подготовки
волейболистов 10-12 лет





Задачи исследования

- 1. Раскрыть теоретические аспекты развития ловкости как физического качества на основе анализа литературных источников.
- 2. Определить анатомо-физиологические и психолого – педагогические особенности волейболистов 10-12 лет.
- 3. Исследовать уровень развития ловкости волейболистов в возрасте 10-12 лет.
- 4. Опытным - практическим путем проверить комплекс специально подобранных упражнений для развития ловкости обучающихся 10-12 лет в волейбольном учебно-тренировочном процессе.



Методологическая основа исследования

В.С. Лях



Н.Г. Озолин





Методы исследования

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
2. Педагогические наблюдения;
3. Тестирование;
4. Беседа;
5. Опытно – практическая работа;
6. Методы математической статистики.



Понятие «Ловкость»

Ловкость - это сложный психофизический комплекс, включающий в себя:

умение распределять и концентрировать внимание,

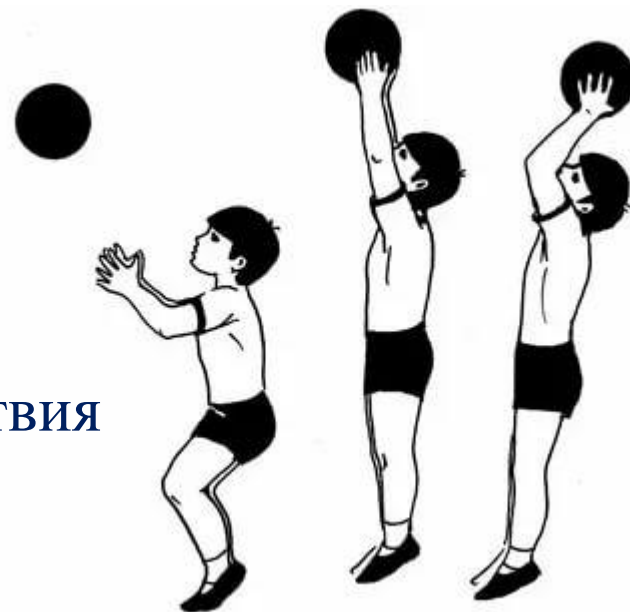
способность быстро ориентироваться,

оперативно мыслить,

направлять волевые усилия

на управление эмоциями,

выполнять сложно координированные действия





Виды ловкости

- общая,
- специальная,
- прыжковая,
- акробатическая,
- скоростная,
- игровая.





Основные задачи общей психологической подготовки волейболиста

- развитие личности спортсмена;
- развитие «чувства мяча», «чувства сетки», «чувства площадки», «чувства времени», «чувства партнера»;
- развитие внимания;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
- развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры



Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики
«Канашский педагогический колледж» Министерства образования и молодежной политики Чувашской
Республики

МБОУ «СОШ № 6» г. Канаш





Оценка координационных способностей по результатам бега на 30 м «змейкой» и челночного бега 4 x 9 м, с

Оценка	Девочки		Мальчики	
	Челночный бег	Бег 30 м змейкой	Челночный бег	Бег 30 м змейкой
Удовлетворительно	9,7	5,8	11,1	7,7
Хорошо	9,2	5,3	10,5	6,7
Отлично	8,8	4,8	10,2	5,7



Оценка скорости перемещения по площадке

Оценка	Девочки	Мальчики
Высокий	17,0	18,0
Хороший	18,0	19,0
Средний	19,0	20,0



Оценка уровня ловкости по точности попадания в мишень

Оценка	Девочки	Мальчики
Высокий	17,0	18,0
Хороший	18,0	19,0
Средний	19,0	20,0



Результаты тестирования техники владения элементами волейбола по итогам констатирующей диагностики

Показатели	Значения
Передача мяча двумя руками снизу в стенку	20-/+1
Нижняя прямая подача на точность	10-/+1
Передача сверху на точность с 3-х метров	25-/+1



Упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий

- 1) Подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта;
- 2) Развивающие (ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку, после выполнения на гимнастических матах нескольких кувырков подряд, затем верхняя передача мяча и др.).



Результаты тестирования техники владения элементами волейбола по итогам контрольной диагностики

Показатели	Значения
Передача мяча двумя руками снизу в стенку	22-/ +1
Нижняя прямая подача на точность	17-/ +1
Передача сверху на точность с 3-х метров	26-/ +1



Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики
«Канашский педагогический колледж» Министерства образования и молодежной политики Чувашской
Республики

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ

Изосимов Андрей Вячеславович

Тел. 89588081760

<https://vk.com/vin181166>

25 июня 2021 г.