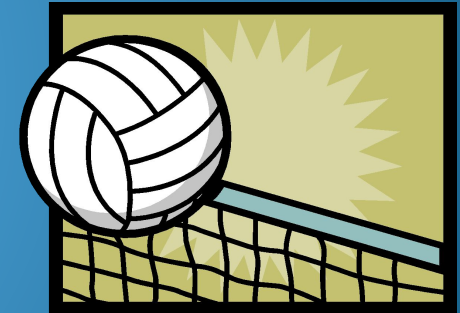


Методика преподавания секционных занятий по волейболу со школьниками 5-6 классов.



Выпускная квалификационная работа
Студентки 4 курса з/о
Адмакиной Людмилы Викторовны

Квалификационная работа

СОСТОИТ ИЗ:

- Введение
- I-III главы
- Выводы
- Список литературы
- Приложение



Введение.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Для привлечения детей в спортивные секции на начальный этап подготовки и формирования стойкого интереса к занятиям возникает необходимость нестандартного, нешаблонного подхода в изложении программного материала по спортивным играм. Поэтому поиск и разработка эффективных технологий обучения всегда находится в сфере пристального внимания тренеров, учителей и преподавателей, в связи с чем, нами была выбрана данная тема исследования.

Предмет исследования:

Методика секционных занятий по волейболу со школьниками 5-6 классов.

Цель исследования:

Разработать методику секционных занятий по волейболу со школьниками 5-6 классов.

Объект исследования:

Учебно-воспитательный процесс в
общеобразовательной школе на
секционных занятиях по волейболу.

Гипотеза:

Разработанная нами методика секционных занятий по волейболу будет способствовать повышению уровня физической и технической подготовленности школьников.

Глава I.

Внеклассная работа по

волейболу со

школьниками.

1.1. Характеристика секционной работы в школе по волейболу.

Успешная работа секции зависит от правильного планирования и организации учебно-тренировочного процесса. Работа секции волейбола проводят на основе программы, содержащей теоретический и практический материал.

1.2. Анализ содержания программного материала для планирования секционной работы по волейболу

Основными документами планирования секционной работы по волейболу являются:

учебная программа

годовой
план-график

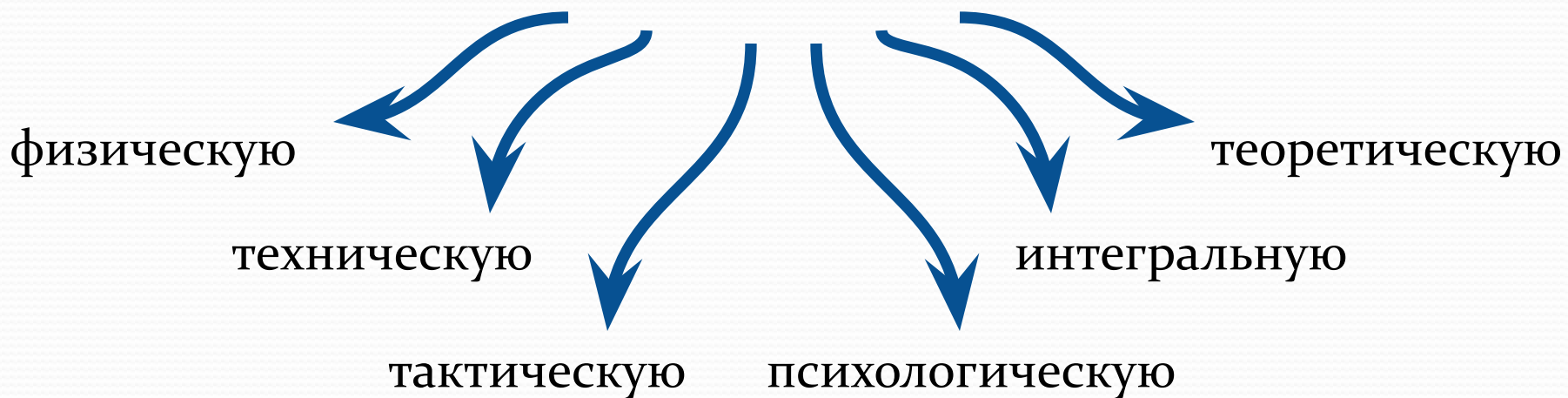
рабочий
(тематический)
план

конспекты
занятий

1.3. Виды подготовки юных волейболистов.

В подготовке волейболиста принято различать следующие тесно связанные между собой виды

ПОДГОТОВКИ:



1.4. Анатомо-физиологические особенности и особенности обучения детей 11-12 лет.

Основная направленность физического воспитания подростков формирование интереса к систематической, спортивной и оздоровительной подготовке. Важным элементом физического воспитания в этот период является формирование спортивного характера, его умение мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасовать перед неудачами, настойчиво трудиться для достижения поставленных целей. При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществление развития физических качеств детей, обучение их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные фазы развития того или иного физического качества.

Глава II.

Задачи, методы и
организация
исследования.

Задачи исследования:

- ❖ Разработать методику проведения секционных занятий по волейболу со школьниками 5-6 классов.
- ❖ Оценить уровень физической и технической подготовленности школьников.
- ❖ Определить эффективность экспериментальной методики.

Методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы;
- Педагогическое наблюдение;
- Тестирование физической и технической подготовленности;
- Педагогический эксперимент;
- Методы математической статистики.

Организация исследования:

- На первом этапе (январь – август 2009г) выявлялась общая характеристика основных понятий исследования, определялись проблема и гипотеза, объект и предмет исследования.
- На втором этапе (сентябрь 2009 – май 2010г) проводился набор учащихся в секцию, создавалась контрольная и экспериментальная группа, внедрялась экспериментальная методика, проводилось тестирование.
- На третьем этапе (июнь – октябрь 2010г) проводился анализ и обработка результатов.

Глава III.

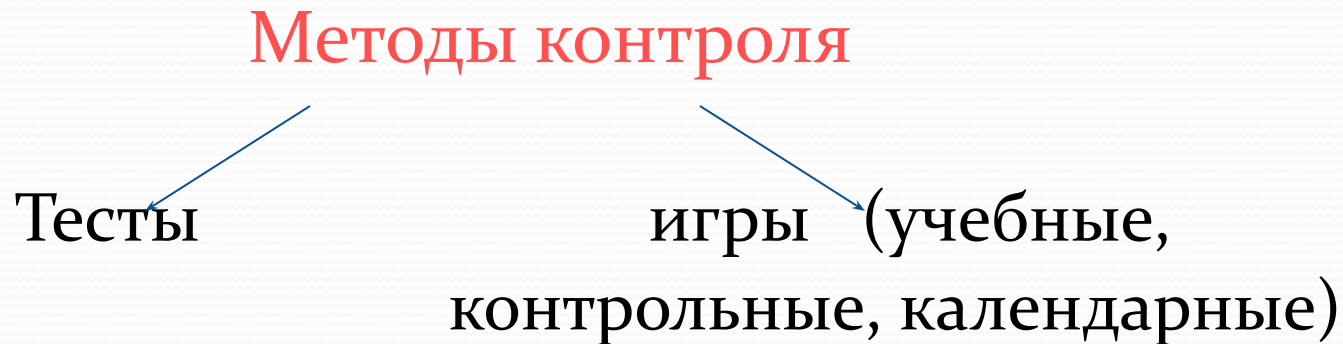
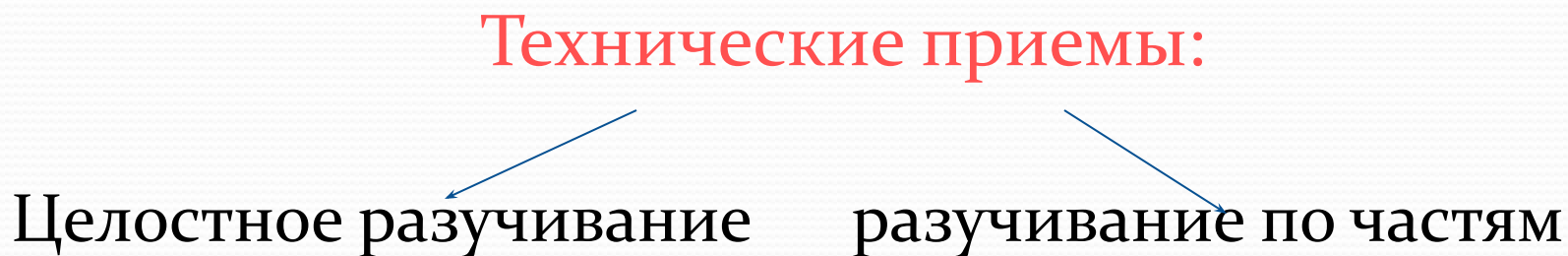
Методика проведения
секционных занятий по
волейболу со школьниками
5-6 классов.

3.1. Методические подходы, используемые на занятиях с юными волейболистами.

Общепедагогические методы: наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Принципы спортивной тренировки:

- непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- максимальной и постепенности повышения требований;
- волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные;
 - моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.



3.2. Экспериментальная методика проведения секционных занятий по волейболу со школьниками 5-6 классов.

Соотношение видов подготовки по часам в плане-графике на первый год обучения.

| Виды подготовки | Теоретическая | Техническая | Тактическая | Интегральная (в т.ч. соревнования) | Общая физич. | Спец. физич. |
|-----------------|---------------|-------------|-------------|------------------------------------|--------------|--------------|
| Кол-во часов | 6 | 55 | 25 | 14 | 68 | 36 |

Теоретическая подготовка.

На теорию отводится 6 часов: 2 часа отводится полностью на отдельное занятие и 4 часа в виде 10-15 минутных бесед, до занятий.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка проводится в течение всего учебного года. Она делится на:

общую (68ч) и **специальную подготовку** (36ч)



Общеразвивающие упражнения (ходьба, бег, прыжки, метание, снаряды, тренажеры)



Подготовительные упр-я;
Акробатические упр-я;
Подвижные и спортивные игры;
Специальные эстафеты;
Контрольные упр-я.

Техническая подготовка.

При обучении всем техническим приемам игры мы придерживались следующей схемы:

- Терминология приемов;
- Демонстрация приемов (плакаты, фото, видео);
- Объяснение техники приема с показом;
- Практическое выполнение приема;
- Использование упражнений (с мячом, партнером);
- Работа на тренажерах, специальном оборудовании;
- Выполнение упражнений с усложнением;
- Выполнение технических приемов в условиях игры.

Тактическая подготовка.

Методы, используемые в процессе тактической подготовки аналогичны методам технической подготовки. При показе мы использовали видеоматериалы, схемы, плакаты. Сложные действия делили на блоки из простых упражнений. Использовали метод анализа действий (своих и противников).

Интегральная подготовка.

Методы:

Совмещенных воздействий, игровой, соревновательный.

Средства:

- Чередование упражнений для развития физ. качеств;
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств;
- Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
- Многократное выполнение технических приемов подряд; то же – тактических действий.
- Подготовительные к волейболу игры;
- Учебные игры.

Психологическая подготовка.

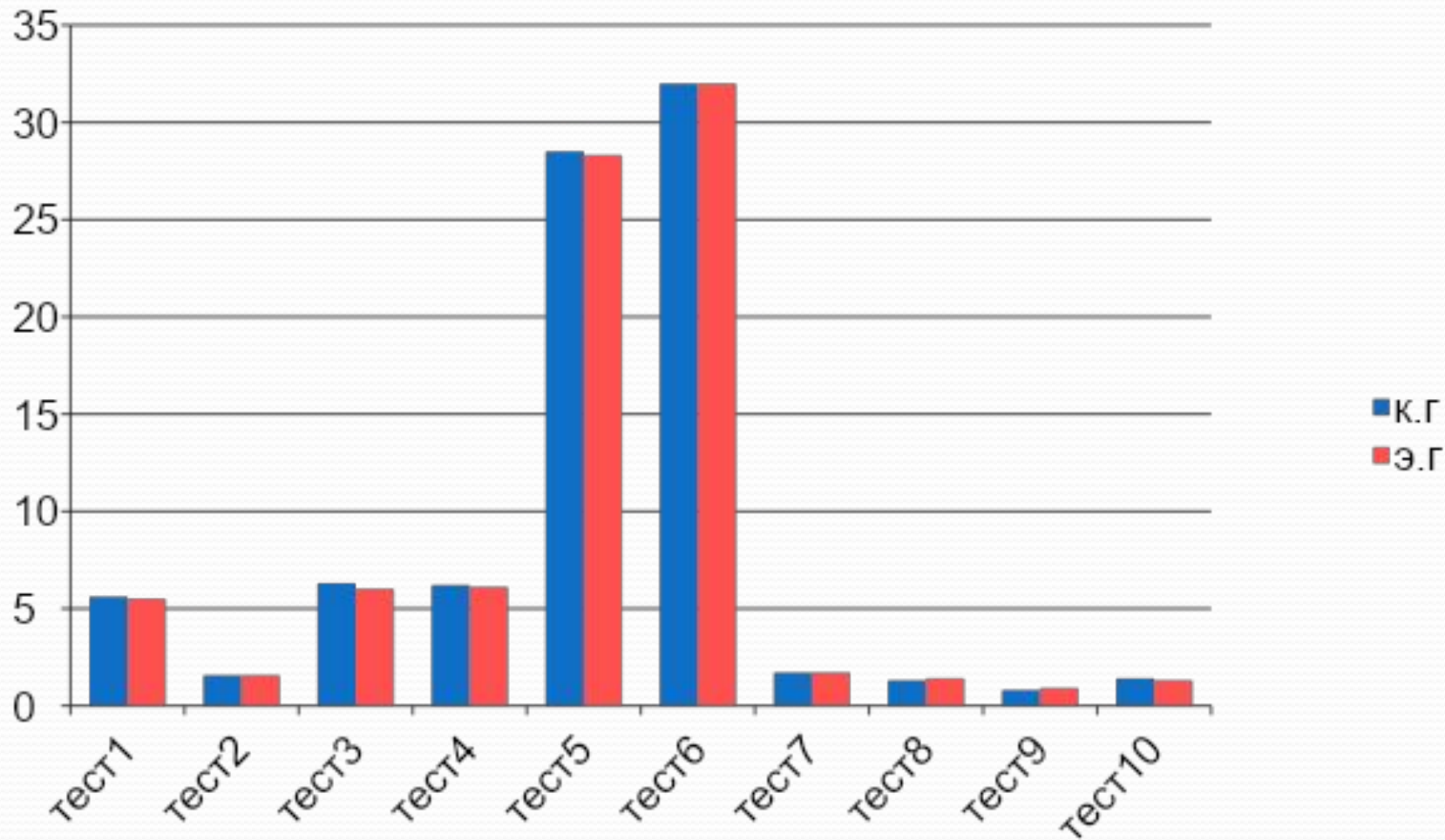
Психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой.

- Выдержка, смелость, самообладание, решительность и дисциплинированность - для развития этих качеств, применяются упражнения связанные с риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.
- Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

эффективности экспериментальной методики.

Для проверки эффективности методики проводились тесты для определения уровня физической и технической подготовленности в контрольной и экспериментальной группе. Определялось достоверность различий по t -критерию Стьюдента.

Результаты тестирования технической и физической подготовленности КГ и ЭГ в начале года.




В начале эксперимента уровень физической и технической подготовленности почти одинаков

Результаты тестирования рассчитанные по t-критерию Стьюдента показывают, что статистически достоверные различия отсутствуют.

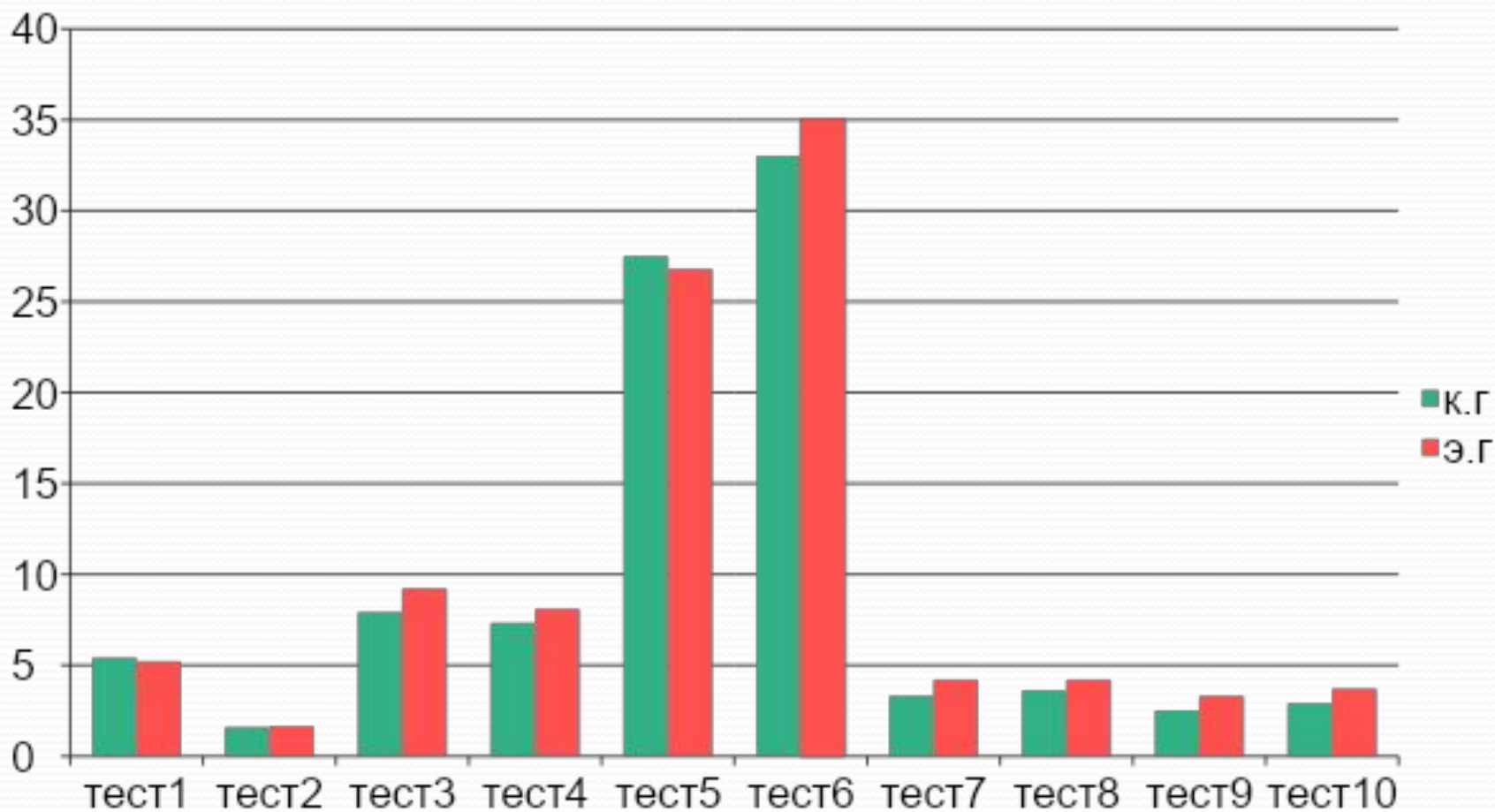
Табличное значение = 2,05

| Т. 1 | Т. 2 | Т. 3 | Т. 4 | Т. 5 | Т. 6 | Т. 7 | Т. 8 | Т. 9 | Т. 10 |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
| 1 | 0 | 0,7 | 0,48 | 0,53 | 0 | 0 | 0,83 | 0,43 | 0,9 |



Для проверки эффективности
разработанной и внедренной нами в
учебно-тренировочный процесс
экспериментальной методики провели
повторное тестирование.

Результаты тестирования технической и физической подготовленности КГ и ЭГ в конце года.



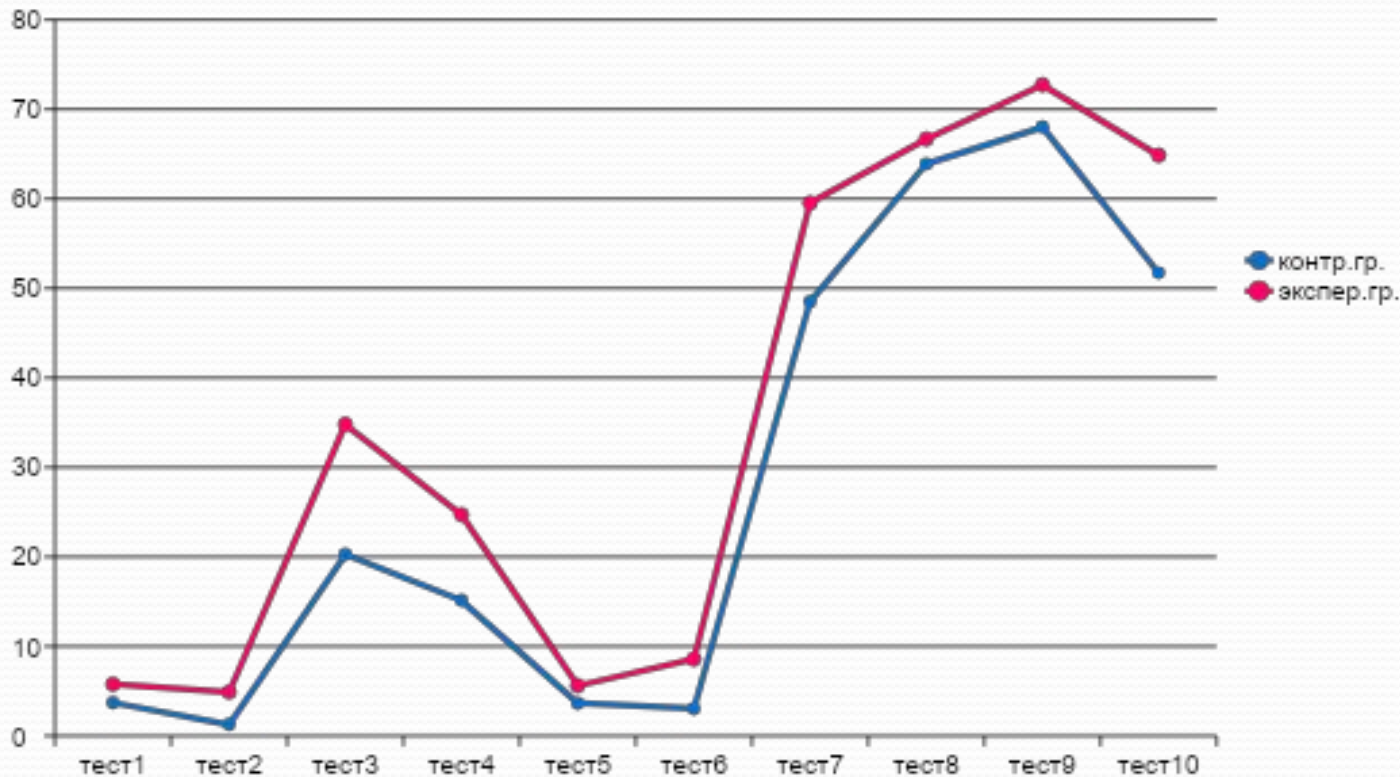
В конце эксперимента видны различия физической и технической подготовленности;

Сопоставление результатов тестирования показывает, что значение t-критерия Стьюдента выше табличного значения. Это доказывает эффективность предложенных нами методов и средств по овладению техникой волейбольных приемов.

Табличное значение = 2,05

| Т. 1 | Т. 2 | Т. 3 | Т. 4 | Т. 5 | Т. 6 | Т. 7 | Т. 8 | Т. 9 | Т. 10 |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
| 2,5 | 2,7 | 3,3 | 5,7 | 2,6 | 2,4 | 4 | 5,5 | 2,7 | 3,5 |

По средней арифметической величине мы рассчитали разницу результатов тестирования в %.







Выводы

1. При разработке экспериментальной методики были:

- составлены документы планирования учебно-тренировочного процесса;
- составлено расписание занятий;
- определены виды подготовки юных волейболистов;
- представлено подробное содержание учебного материала;
- подобраны методы и средства для решения задач всех видов подготовки.



**2. В результате тестирования
был определен уровень
физической и технической
подготовленности обеих групп.**



**3. Результаты педагогического
эксперимента подтверждают
эффективность разработанной
нами методики.**