**Использование современных методик тренировки для развития двигательных качеств девочек волейболисток 10-12 лет.**

***Купка Павел Леонидович***

*Студент группы 211* *-ФКЗ-14, 2-го курса,*

*направление подготовки магистр,*

*Научный руководитель: Глобенко Р.Р.*

*Федеральное государственное автономное*

*образовательное учреждение высшего образования*

*«Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»*

*Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)*

*Кафедра физической культуры*

*Г. Севастополь, Россия*

Актуальность выбранной автором темы определяется той огромной ролью, которую играет совершенствование двигательных навыков. Одним из оптимальных средств достижения этой цели является занятие (урок) физической культурой.

Объект исследования – процесс развития и совершенствования двигательных навыков девочек среднего школьного возраста, а именно 10-12 лет, в игре в волейбол.

В данной статье речь пойдет о совершенствовании двигательных навыков: передвижение, прыжки, владение мячом, – формируемых в процессе занятия волейболом.

Задачи развития двигательных навыков у мальчиков и девочек в средних классах значительно различаются в связи с биологическими закономерностями их развития.

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей. В этом возрасте подростки хорошо овладевают новыми двигательными навыками, особенно это заметно на фоне применения соревновательного метода.

Двигательное умение — способность неавтоматизированно управлять движениями. Умение выполнять движения в результате повторения переходит в навык.

Выполнение раздельных движений, различных по сложности и структуре, постепенно переходит в навык. Данный процесс сопровождается развитием действий со знанием первоначальной техники выполнения, что приводит к постепенному совершенствованию умений.

Двигательный навык – автоматизированный способ управления движениями. Cовершенствование навыка – повышение устойчивости, точности, скорости и экономичности движений. Одновременно происходит их постепенная автоматизация, которая не исключает роли сознания, контроля за протеканием движений. Совершенствование двигательных навыков позволяет экономить физические силы. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать двигательные качества. Движения при повторении в одних и тех же условий постепенно становится привычным.

Особенностью урочных форм занятий с девочками этого возраста является углубленное обучение базовым видам двигательных навыков. В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия школьниц, что необходимо учитывать в обучении движениям и при совершенствовании двигательных навыков. В этой связи для группы учащихся и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание и темы овладения программным материалом, оценку их достижения. В циклических и ациклических локомоциях большое внимание необходимо уделять правильному выполнению основных движений: старт из различных исходных положений; отталкивание и приземление на ноги, с быстрого разбега с 2-3 шага и с места; выпрыгивание в высоту на блок; нападающий удар; владение мячом (приемы и передачи).

На этом этапе в методике обучения игре в волейбол проводятся:

- закрепление владения техникой;

- расширение диапазона вариативности;

- включение зрительного контроля;

- понимание закономерности движения;

- обеспечивающие перестройки техники действия на основе развития физических качеств.

Волейбол - это спортивная игра, отличающаяся высокой динамикой, скоростно-силовой работой переменной мощности, прыжковой выносливостью и необходимым умственным процессом.

Чтобы достичь лучших результатов в процессе совершенствования двигательных навыков у школьниц, учитель задается вопросом: «Какие методические приемы использовать?» В целом применительно к предмету исследования основными надо назвать группу практических методов: строго регламентированных упражнений (разучивание по частям, в целом и принудительно-облегчающие) и частично регламентированных (игровой и соревновательный).

В основе методов, направленных на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей, лежит определенный порядок сочетания и регулирования параметров нагрузки: интенсивность, продолжительность, количество повторений, интервалов и характера отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

Равномерный метод характеризуется тем, что занимающийся выполняет физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь, к примеру, сохранить неизменной скорость передвижения, темп работы, амплитуду движений.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, ритма и т.д.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Интервальный метод характеризуется многократным повторением упражнений через определенные (различные) интервалы отдыха.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы по типу непрерывной или интервальной тренировки.

Основу игрового метода составляет определенным образом упорядоченная двигательная деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом.

Соревновательный метод - это способ выполнения упражнений в форме соревнований.

Знакомство с многообразием методов выполнения физических упражнений позволяет сделать вывод о том, что ни один из них, применяемый в отдельности, никогда не сможет оказаться как единственно полноценный и самый эффективный. Каждый метод, хотя и обладает своими ярко выраженными особенностями, которые не позволяют заменить его другими методами, в то же время оправдывает себя только в тесной связи с ними.

Для совершенствования двигательных навыков широко применяется круговая тренировка. В ней используются различные виды инвентаря и снарядов, индивидуализируется нагрузка, создаётся соревновательная обстановка, достижения каждого учащегося записываются в специальные карточки. Для круговой тренировки подбирается 8 - 15 относительно простых и хорошо знакомых школьницам упражнений. Каждое упражнение выполняется в определённом месте (“станции”). Группа девочек делится на равные по числу подгруппы. Сами упражнения подбираются преподавателем так, чтобы они воздействовали на основные группы мышц: плечевой пояс, туловище, ноги, руки. Время для занятий круговой тренировкой охватывает вторую половину основной части занятия.

В заключение необходимо отметить, что являясь составной частью физического воспитания, совершенствование двигательных навыков содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию девочек школьного возраста, повышению адаптивных свойств организма и достижению его высокой устойчивости к социально-экологическим условиям. Включаясь в комплекс педагогических воздействий, направленных на совершенствование физической природы подрастающего поколения, воспитание физических качеств, способствует развитию физической и умственной работоспособности, более полной реализации творческих сил подрастающего поколения в интересах общества.

**Список литературы**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 223 с.
2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
3. Введение в теорию физической культуры / Под ред. Матвеева Л.П. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
4. Волков Л.В. Методика воспитания физических способностей школьников. – К.: Рад. шк., 1980. – 103 с.
5. Гужаловский А. Ф. Развитие двигательных качеств у школьников. — Минск: Нар. освiта, 1978.—88 с.
6. Теория и методика физического воспитания том 1/ Под ред., Круцевич Т.Ю. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
7. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И.Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, - 1999. – 374 с.