

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЕРХНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧИ В
ВОЛЕЙБОЛЕ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 442 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
наименование факультета, института, колледжа
Маметниязова Тойлы Доврангелдиевича
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
доцент,
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Попов А.В.
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой
доцент, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.
инициалы, фамилия

Балашов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Волейбол – это на сегодняшний день один из самых динамичных и зрелищных игровых видов спорта. Технику волейбола следует рассматривать как совокупность двигательных действий, направленных на решение конкретных задач в игре с учетом конкретных игровых ситуаций.

Технику составляют приемы и способы (варианты приемов), необходимые для ведения игры. К ним относятся перемещения и стойки волейболиста, приемы и передачи мяча (сверху и снизу), подачи, нападающий удар и блокирование (одиночное и групповое). Разнообразие технических действий, которыми владеет волейболист, характеризует его техническую подготовленность.

В современном волейболе конкуренция очень высока, и цена победы зависит от точности исполнения всех технических приемов, используемых в игре. Особенno это касается подач.

Удачная подача – это половина успеха в розыгрыше очка, так как в современном волейболе некоторые подачи рассматривают не только как способ ввода мяча в игру, а еще как средство атаки. Так, подача в прыжке по структуре действий схожа с нападающим ударом. А любая ошибка при подаче – это очко в пользу соперника.

Актуальность нашего исследования обусловлена тем, что несмотря на достаточное количество упражнений по обучению подачам, в тренировочном процессе их обучению не уделяется достаточно внимание, и тренеры часто ограничиваются только тем, что обучаюt только одному-двум видам подач.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс волейболистов в группах начальной подготовки.

Предмет исследования – обучение технике верхней прямой подачи волейболистов в группах начальной подготовки.

Цель работы – разработать программу подготовки волейболистов, направленную на обучение техники верхней прямой подачи и оценить ее эффективность.

Задачи:

- 1) показать особенности тренировки волейболистов;
- 2) дать характеристику подач;
- 3) разработать программу, направленную на обучение технике верхней прямой подачи и проверить ее эффективность.

Методы: 1) анализ научно-методической литературы по теме исследования; 2) планирование тренировочного процесса; 3) педагогический эксперимент; 4) тестирование, 5) математико-статистические методы исследования.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав и заключения, списка использованных источников, насчитывающего 49 наименований, приложения. Бакалаврская работа выполнена на 43 страницах машинописного текста. В ней содержится 5 рисунков и 3 таблицы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Теоретические основы обучения техническим действиям в волейболе в группах начальной подготовки**» показана организация тренировочного процесса в волейболе, которая отличается определенной сложностью из-за особенностей и многообразия технических игровых приемов.

Спортивная подготовка — это целенаправленное использование всей совокупности факторов (условий, средств, методов), с помощью которых обеспечивается готовность волейболистов к спортивным достижениям.

Условно весь процесс спортивной подготовки можно поделить на обучение и тренировку.

Обучение — это начальный этап овладения занимающимися определенной системой знаний, умений и технических навыков. Основное содержание обучения в волейболе — это освоение всех технических приемов игры, простых индивидуальных и групповых тактических действий, формирование двигательных навыков.

Тренировка — это дальнейший этап спортивной подготовки, направленный на закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков. Основное содержание тренировок — это совершенствование ранее освоенных технических приемов, индивидуальных, групповых и командных тактических действий, воспитание физических, моральных и волевых качеств.

Обучение и тренировку следует рассматривать как многолетний специально организованный единый педагогический процесс. Между этими компонентами спортивной подготовки не должно существовать резкой грани, так как, обучая, мы тренируем, а тренируя, — обучаем.

Также в данной главе мы дали характеристику подач в волейболе. Так, использующиеся в волейболе подачи представлены на рис. 1.

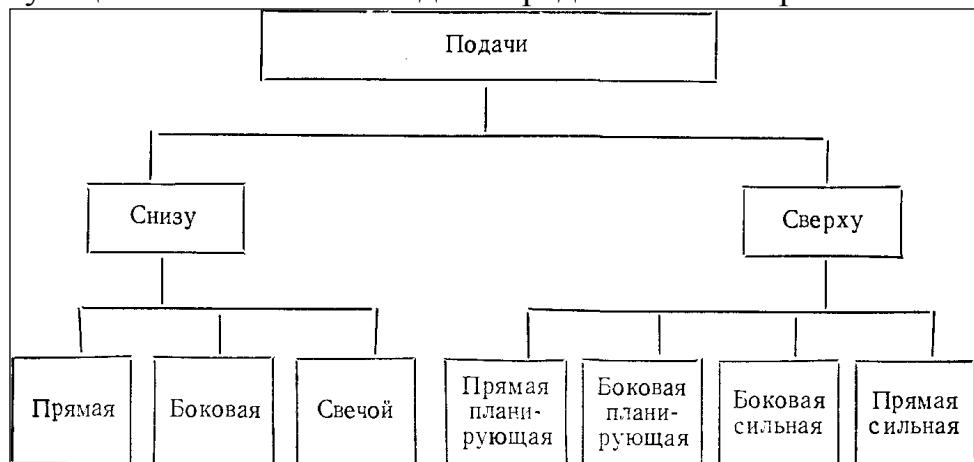


Рис. 1 Классификация подач

Кроме этого, в первой главе показано планирование тренировочного процесса волейболистов в группах начальной подготовки. Планирование как функция управления позволяет подбирать содержание многолетнего учебно-тренировочного процесса волейболистов, выбирать направление тренировочной, соревновательной и других видов деятельности, эффективные средства и методы, которые должны использоваться как для достижения конечной цели, так и для решения задач, стоящих на пути к ней.

В содержание планирования входит:

- определение целей подготовки, разложение целей на более частные и выделение конкретных задач соответствующих компонентам подготовки;

- прогнозирование и моделирование, связанные с необходимостью принятия решений на будущее;
- учет специфики волейбола, структуры соревновательной деятельности волейболистов и факторов, влияющих ее эффективность;
- планирование учебно-тренировочной работы по всем ее составляющим;
- длительность подготовки для достижения наивысших результатов;
- оптимальный возраст достижения наивысших результатов
- оптимальный возраст для начала специализированных занятий волейболом (9-11 лет);
- основные средства восстановления и реабилитации спортсменов.

Во второй главе «ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПОДАЧИ В ВОЛЕЙБОЛЕ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ» представлены результаты нашего экспериментального исследования по реализации программы подготовки волейболистов, направленной на обучение техники верхней прямой подачи.

Наше исследование проводилось на базе секции волейбола БИ СГУ. В эксперименте участвовали студенты 18-21 года, в количестве 22 человек, которые занимаются волейболом по 1,5 часа 3 раза в неделю. Наше исследование проводилось в период с сентября 2016 года по март 2017 года.

Исследование проходило в три этапа:

1) **Предварительный этап.** На этом этапе нами была изучена научно-методическая литература по теме исследования, подобран диагностический инструментарий для оценки уровня освоения техники подачи. Также на данном этапе были выбраны испытуемые и проведено предварительное тестирование уровня освоения техники верхней прямой подачи, по результатам которого были сформированы контрольная и экспериментальная группы.

2) Основной этап. На данном этапе с волейболистами экспериментальной группы были проведены тренировочные занятия, направленные на обучение технике верхней прямой подачи.

3) Оценочный этап. На этом этапе было проведено итоговое исследование уровня освоения техники верхней прямой подачи, а результаты исследования были обработаны с помощью математических методов.

В качестве тестов занимающимся были предложены следующие задания: верхняя прямая подача на точность (из 10 попыток нужно попасть в указанную зону), верхняя прямая подача на точность (из 10 попыток нужно попасть в круг (диаметр круга 2 м.)); верхняя прямая подача на силу (10 попыток в правую и левую половину площадки) (А. А. Демчишин и Б. С. Пилипчук, 1979). По итогам предварительного тестирования результаты получились следующие:

Таблица 1 – Результаты измерений по техническим приёмам (начальные)

№	Ф.И.О.	Верхняя прямая подача на точность (из 10 попыток нужно попасть указанную зону)	Верхняя прямая подача на точность (диаметр круга 2 метра)	Верхняя прямая подача на силу (10 попыток в левую сторону площадки)	Верхняя прямая подача на силу (10 попыток в правую сторону площадки)
1	Д. А.	4	4	6	7
2	М. А.	5	4	2	8
3	Х. В.	3	3	4	6
4	У. Г.	3	3	3	8
5	К. Д.	4	1	2	8
6	Щ. Д.	2	4	5	10
7	Г. К.	5	3	1	6
8	Т. М.	4	2	3	8
9	П. М.	4	3	3	9
10	В. О.	1	2	4	7
11	П. Р.	3	4	1	7
12	Г. С.	3	3	2	7
13	Л. Т.	4	4	2	7
14	В. Ф.	3	3	5	8
15	В. Я.	2	3	1	8
16	В. К.	3	2	5	5
17	И. И.	5	3	4	4
18	П. И.	2	4	3	6
19	К. О.	3	2	3	6
20	Р. М.	1	2	2	7

21	Ф. А.	4	3	1	3
22	К. А.	4	4	4	6

По итогам предварительного тестирования мы разделили испытуемых на две группы: контрольную и экспериментальную. В контрольную группу вошли студенты, которые показали наиболее высокие результаты по итогам предварительного тестирования (всего 11 человек). Эта группа занималась по традиционной программе для ДЮСШ. В другую группу, экспериментальную, вошли остальные 11 студентов, показавшие худшие результаты (это и определило необходимость целенаправленного обучения технике выполнения верхней прямой подачи). Данная группа занималась по разработанной нами программе.

На втором этапе с учащимися экспериментальной группы были проведены специально разработанные тренировочные занятия, направленные на улучшение освоения техники верхней прямой подачи. Главной особенностью разработанных нами занятий было то, что в них обучению технике подачи на каждой тренировке уделялось дополнительно по 20 минут.

На третьем этапе с занимающимися экспериментальной и контрольной групп было проведено итоговое тестирование уровня освоения техники верхней прямой подачи. Результаты представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 - Итоговые результаты измерений по техническим приёмам в контрольной группе

№	Ф.И.О	Верхняя прямая подача на точность (из 10 попыток нужно попасть указанную зону)	Верхняя прямая подача на точность (диаметр круга 2 метра)	Верхняя прямая подача на силу (10 попыток в левую сторону площадки)	Верхняя прямая подача на силу (10 попыток в правую сторону площадки)
1	Д. А.	3	4	7	7
2	М. А.	5	3	2	8
3	Х.В.	3	3	4	6
4	У. Г.	3	3	3	8

5	К. Д.	4	1	2	8
6	Щ. Д.	2	4	5	10
7	Г. К.	5	3	1	7
8	Т. М.	3	2	3	8
9	П. М.	4	3	3	9
10	В. О.	1	2	4	7
11	П. Р.	3	4	1	7

Таблица 3 - Итоговые результаты измерений по техническим приёмам в экспериментальной группе

№	Ф.И.О.	Верхняя прямая подача на точность (из 10 попыток нужно попасть указанную зону)	Верхняя прямая подача на точность диаметр круга 2 метра)	Верхняя прямая подача на силу (10 попыток в левую сторону площадки)	Верхняя прямая подача на силу (10 попыток в правую сторону площадки)
1	Г. С.	5	4	8	8
2	Л. Т.	5	4	4	8
3	В. Ф.	4	4	3	7
4	В. Я.	4	4	5	8
5	В. К.	4	4	5	8
6	И. И.	4	4	6	10
7	П. И.	5	4	3	7
8	К. О.	4	4	4	8
9	Р. М.	4	4	3	10
10	Ф. А.	3	3	5	8
11	К. А.	4	4	4	6

Полученные результаты были обработаны с помощью Q – критерия Розенбаума.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Учебно-тренировочный процесс в волейболе имеет свои особенности, которые заключаются в следующем:

- учебно-тренировочный процесс волейболистов отличается определенной сложностью из-за специфики и разнообразия игровых приемов

(стойки и перемещения без мяча, передачи мяча, подачи, нападающие удары и блокирование);

- обучение техническим приемам в волейболе протекает в условиях, близких к игровым, поэтому спортсмену при выполнении каждого игрового приема в очень короткий отрезок времени приходится решать одновременно несколько двигательных задач с проявлением скоростных, силовых и динамических дифференцировок сразу;

- при планировании учебно-тренировочного процесса в волейболе необходимо учитывать общие и специфические принципы спортивной тренировки, а также последовательность обучения и совершенствования технических действий;

- структура учебно-тренировочного процесса представляет собой систему макроциклов, мезоциклов и микроциклов, имеющих собственные цели и задачи;

- планирование каждого учебно-тренировочного занятия происходит в соответствии с общей структурой учебно-тренировочного процесса;

- учебно-тренировочные занятия делятся на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, теоретические и контрольные.

2. Разработанная нами программа по обучению технике верхней прямой подачи в группах начальной подготовки представляет собой 36 тренировочных занятий, отличительной особенностью которых является то, что в них обучению технике верхней прямой подачи уделяется на 20 мин. больше, чем в программе для ДЮСШ. В наших занятиях для обучения технике подачи применяются подготовительные и имитационные упражнения, упражнения с мячом, подвижные игры для закрепления навыков выполнения подачи. Данные упражнения предлагаются волейболистам индивидуально в зависимости от уровня освоения техники подачи.

3. Критериями оценки уровня освоения техники верхней прямой подачи являются задания, предложенные А.А. Демчишиным и Б.С. Пилипчуком (1979). Это верхняя прямая подача на точность по зонам,

верхняя прямая подача на точность в круг диаметром 2м., а также верхняя прямая подача на силу в левую и правую стороны площадки.

4. По итогам реализации нашей программы освоения техники верхней прямой подачи в экспериментальной группе были получены следующие результаты:

- по сравнению с контрольной группой в экспериментальной группе показатели по всем тестам увеличились (верхняя прямая подача по зонам – на 25%, верхняя прямая подача на точность в круг 2 м. – на 14%, верхняя прямая подача в левую сторону площадки – на 31%, в правую – на 22%);

- по сравнению с началом эксперимента показатели в экспериментальной группе также улучшились (верхняя прямая подача по зонам – на 28%, верхняя прямая подача на точность в круг 2 м. – на 24%, верхняя прямая подача в левую сторону площадки – на 34%, в правую – 25%).

Статистически значимые различия в освоении техники подачи были получены по показателям верхней прямой подачи по зонам и верхней прямой подаче в левую и в правую половины площадки (при $p \leq 0,05$).

В контрольной группе ни по одному из критериев статистически достоверных различий не выявлено.

Таким образом, по итогам экспериментальной работы можно сделать вывод о том, что разработанная нами программа по обучению технике верхней прямой подачи является эффективной.