

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ  
ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ  
ВЫСОКОРОСЛЫХ ДЕВОЧЕК 13-14 ЛЕТ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта

Смирнова Антона Олеговича

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

П.А. Андряков

подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
доцент, кандидат медицинских наук

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2016

## ВВЕДЕНИЕ

Одной из задач при обучении юных волейболисток в спортивной школе является подготовка спортивного резерва. Согласно планам примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР по волейболу первоначальный набор детей в группу начальной подготовки осуществляется в 9-10 лет. Однако на практике зачастую происходят ситуации, когда отбор в группу подготовки перспективных девочек происходит немного позже – в 12-14 лет. Данный факт объясняется тем, что в возрасте 9-10 лет спрогнозировать будущую длину тела юных спортсменок можно с низкой долей вероятности. В 12-13 лет определить астеноидный тип конституции телосложения юных спортсменок можно с высокой долей вероятности.

**Актуальность.** Начало занятий волейболом высокорослыми девочками в 13-14 лет не соответствует требованиям примерной программы спортивной подготовки по волейболу: задачи этапа начальной подготовки должны решаться не в 9-10 лет, а в 13-14 лет, тогда как этот возраст соответствует учебно-тренировочному этапу второго года обучения в ДЮСШ. В связи с этим существует необходимость в разработке методики начального обучения техническим приемам волейбола высокорослых девочек, начинающих заниматься волейболом в 13-14 лет, которая позволила бы за короткий промежуток времени освоить программу по технической подготовке этапа начальной подготовки спортивной школы по волейболу.

Таким образом, **проблема исследования** заключается в отсутствии методических разработок, которые могли бы стать основой методики начального обучения техническим приемам волейбола девочек, начинающих заниматься волейболом в 13-14 лет.

**Цель исследования** – разработать и экспериментально проверить методику начального обучения техническим приемам игры в волейбол высокорослых девочек 13-14 лет.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс, направленный на начальное обучение высокорослых девочек 13-14 лет технике приемов игры в волейбол.

**Предмет исследования** – методика начального обучения техническим приемам игры в волейбол.

**Задачи исследования:**

1. Разработать методику начального обучения юных высокорослых волейболисток 13-14 лет технике основных приемов игры в волейбол.
2. Экспериментально доказать эффективность разработанной методики.
3. Разработать практические рекомендации по методике начального обучения технике приемов игры в волейбол высокорослых девочек 13-14 лет.

Актуальность проблемы и необходимость поиска путей ее решения обусловили выдвижение рабочей **гипотезы**, которая строилась на предположении, что методика начального обучения техническим приемам волейбола высокорослых девочек 13-14 лет, основанная на учете антропометрических показателей и возрастных особенностей юных спортсменок, позволит успешно освоить программу начального этапа обучения ДЮСШ и СДЮСШОР по волейболу за 1 год.

**Методы исследования:**

- теоретический анализ и обобщение данных литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

Экспериментальная методика разрабатывалась с опорой на Примерную программу по волейболу для спортивных школ. В соответствии с требованиями программы по волейболу общее количество часов, отведенное

на весь процесс подготовки юных высокорослых спортсменов, при 50-недельной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и при пяти разовых учебно-тренировочных занятиях в неделю с двумя занятиями в день и двумя днями отдыха (четверг и воскресенье) составлял 1250 часов (таблица 1).

С целью определения эффективности разработанной методики начального обучения технике приемов игры волейбол с июня 2015 года по май 2016 года в группе подготовки на базе ГБУ «Спортивная школа №4» Москомспорта (г. Москва) под руководством тренера Антоновой Полины Григорьевны был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие девочки 13-14 лет в количестве 15 человек, так называемая экспериментальная группа. В экспериментальной группе (ЭГ) в ходе педагогического эксперимента проведено три обследования технической подготовленности: в сентябре 2015 г., январе 2016 г. и мае 2016 г.

Весь процесс начального обучения технике приемов игры высокорослых спортсменов 13-14 лет был разделен на три этапа. Первый этап продолжался с июня по август 2015 г, второй этап – по декабрь 2015 г, и третий этап – с января по май 2016 г.

**Таблица 1. Объем учебно-тренировочных занятий высокорослых волейболисток 13-14 лет экспериментальной группы**

Этапы	№ недели	Кол-во УТЗ в 1 неделе	Продолжительность 1-го УТЗ		Всего часов в 1 неделю	Всего часов на этапе	Всего часов в год
I этап (июнь-август)	1 неделя	5 УТЗ	вечер 2 часа		10 ч	285 ч	1250 ч
	2 неделя	5 УТЗ	вечер 3 часа		15 ч		
	3 неделя	10 УТЗ	утро 1 час	вечер 2 часа	15 ч		

	4 неделя	10 УТЗ	утро 2 часа	вечер 2 часа	20 ч	
	5-13 неделя	10 УТЗ	утро 2 часа	вечер 3 часа	25 ч	
II этап (сентябрь- декабрь)	14-30 неделя	10 УТЗ	утро 2 часа	вечер 3 часа	25 ч	425 ч
III этап (январь- май)	31-42 неделя	10 УТЗ	утро 2 часа	вечер 3 часа	25 ч	540 ч
	43-50 неделя	10 УТЗ	утро 3 часа	вечер 3 часа	30 ч	

Из таблицы 1 видно, что объем учебно-тренировочной работы в ходе педагогического эксперимента в ЭГ плавно возрастал. Это произошло за счет увеличения количества занятий в неделю и продолжительности занятий.

По данным Л.К. Карауловой<sup>1</sup> подростки-акселераты опережают своих сверстниц на 3-5 лет и в 13-14 лет по показателям физического развития могут соответствовать 18-летним спортсменкам. В связи с этим высокорослым девочкам 13-14 лет окажется по силам выполнение учебно-тренировочных нагрузок с двумя тренировками в один день.

На первом этапе учебно-тренировочной работы в экспериментальной группе основное место в тренировочном процессе занимали общеподготовительные и общеразвивающие упражнения. На их долю приходилось до 36% от всех средств, применяемых в этот период в учебно-тренировочной деятельности. Упражнения по технической подготовке в первые три месяца работы занимали в среднем до 22% от общего количества часов. С каждым месяцем доля упражнений по технике увеличивалась примерно на 1%, тогда как количество упражнений по физической подготовке, как общей, так и специальной, наоборот, уменьшалось также в среднем на 1%.

<sup>1</sup> Караулова, Л.К. Физиология: учеб. пособие для высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2011. 384 с.

На первом этапе решались задачи:

- овладеть движениями, составляющими технические приемы игры;
- подготовить опорно-двигательный аппарат и мышечную систему к предстоящей работе по физической и технической подготовке.

На втором этапе решались задачи:

- обучение выполнению движений в целостный двигательный акт приема игры;
- развитие специальных физических способностей, звеньев опорно-двигательного аппарата и тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении приемов игры волейбол.

На третьем этапе педагогического эксперимента решались следующие задачи:

- совершенствование техники приемов игры волейбол;
- повышение уровня общей и специальной подготовленности.

Для оценки техники выполнения приемов игры волейбол использовались контрольные упражнения, рекомендованные программой спортивной подготовки для ДЮСШ по волейболу.

Основными критериями оценки эффективности построения тренировочного процесса, направленного на обучение технике приемов игры волейбол высокорослых спортсменок 13-14 лет, начинающих заниматься волейболом, являлся подсчет количества ошибок в технике выполнения приемов игры волейбол и, соответственно, выведение среднего балла.

В результате педагогического эксперимента установлено, что при итоговом выполнении технических приемов игры волейбол у девочек ЭГ наблюдалось уменьшение количества ошибок в технике приемов игры.

При тестировании технической подготовленности в сентябре 2015 г. все технические элементы были выполнены в среднем на 2-2,5 балла. Во всех технических приемах наблюдалось наличие практически всех ошибок (в среднем 8 ошибок). Это объясняется тем, что на первом этапе основного

педагогического эксперимента основное место в тренировочной работе занимали упражнения по физической подготовке, на их долю приходилось до 53% от общего количества средств.

При тестировании в январе 2016 г. повышение качества выполнения приемов игры волейбол наблюдалось у всех испытуемых. Количество ошибок в технике уменьшилось в среднем на 3-4 по сравнению с первоначальным тестированием. Средняя оценка за прием игры 5 баллов. Это произошло благодаря увеличению в учебно-тренировочном процессе количества часов на раздел техническая подготовка.

При итоговом тестировании (май 2016 г.) у всех испытуемых также наблюдалось снижение количества ошибок в технике приемов игры. При выполнении передач, подач и нападающих ударов в среднем было получено 8 баллов, что свидетельствует о наличии одной грубой или нескольких мелких ошибках в технике приемов игры.

По результатам педагогического исследования можно сделать следующие выводы. В сентябре 2015 г. волейболистки ЭГ в среднем выполнили контрольные упражнения на отметку «удовлетворительно». По итогам промежуточного тестирования в январе 2015 г. наблюдалось улучшение качества выполнения контрольных упражнений. Все тесты были выполнены на отметку «хорошо».

При итоговом тестировании в мае 2016 г. испытуемых ЭГ все контрольные упражнения, выполнили в среднем на отметку «отлично» ( $p < 0,05$ ). Так как данные нормативы соответствуют требованиям программы спортивной подготовки для ДЮСШ по волейболу, то можно утверждать, что высокорослые волейболистки 13-14 лет выполнили контрольно-переводные нормативы по технической подготовке, предъявляемые к занимающимся этапа начальной подготовки третьего года обучения.

Анализ результатов эксперимента доказал эффективность экспериментальной методики.

Проведенные исследования подтвердили выдвинутую гипотезу и доказали эффективность разработанной методики начального обучения технике основных приемов игры в волейбол высокорослых девочек, начинающих заниматься волейболом в 13-14 лет.

Таким образом, проведенный эксперимент позволяет сделать вывод, что в начале обучения технике основных приемов игры волейбол высокорослых девочек в 13-14 лет, необходимо весь процесс технической подготовки строить в течение одного учебно-тренировочного года.

В течение этого времени в учебно-тренировочном процессе должны решаться задачи по технической подготовке трехлетнего обучения в спортивной школе по волейболу.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Первой задачей педагогического исследования выступала разработка методики начального обучения юных высокорослых волейболисток 13-14 лет технике основных приемов игры в волейбол. Представленная методика основана на учете возрастных особенностей девочек, специфике антропометрических данных, теории опережающего обучения, принципах обучения двигательным действиям в условиях сокращенного времени, специфике подбора средств и методов обучения физическим упражнениям. На процесс начальной подготовки юных высокорослых спортсменок, отводится 1250 часов. Учебно-тренировочные занятия рассчитаны на протяжении 50 недель 5 раз в неделю с двумя занятиями в день. На техническую подготовку отведено 338 часов, на общефизическую подготовку – 412 часов, на специальную физическую подготовку – 200 часов.

Реализация экспериментальной методики проводилась в три этапа. На первом этапе на ОФП отводится 36% от всех средств учебно-тренировочной деятельности, на специально-подготовительные упражнения 17%, на



техническую подготовку 22% от общего количества средств. Интенсивность работы при выполнении упражнений по технической подготовке на первом этапе устанавливается по ЧСС в пределах 90-100 уд/мин.

На втором этапе на ОФП на втором этапе отводится 32% от всех средств учебно-тренировочной деятельности, на специально-подготовительные упражнения 16%, на техническую подготовку 28% от общего количества средств. Интенсивность выполнения упражнений для технической подготовки увеличивается по ЧСС до 120-140 уд/мин.

На третьем этапе реализации методики производится: на раздел ОФП отводится 23% от всех средств учебно-тренировочной деятельности, на специально-подготовительные упражнения 16%, на техническую подготовку 40% от общего количества средств. Величина ЧСС при выполнении упражнений на третьем этапе доводится до 140-160 уд/мин.

2. В результате педагогического эксперимента установлено, что при итоговом выполнении технических приемов игры в волейбол у высокорослых спортсменок 13-14 лет наблюдалось снижение количества ошибок в технике. Из 10 ошибок в технике каждого приема игры наблюдалось наличие 1-2 мелких ошибок. По окончании основного педагогического эксперимента в среднем все элементы техники игры в волейбол были выполнены на 8 баллов. В результатах предварительного и итогового тестирования на техническую подготовленность выявлены достоверные различия ( $p < 0,05$ ).

При тестировании технической подготовленности в сентябре 2015 г. все технические элементы были выполнены в среднем на 2-2,5 балла. В январе 2016 г. повышение качества выполнения приемов игры волейбол наблюдалось у всех испытуемых. Количество ошибок в технике уменьшилось в среднем на 3-4 по сравнению с первоначальным тестированием. Средняя оценка за прием игры 5 баллов. Это произошло благодаря увеличению в учебно-тренировочном процессе количества часов на раздел техническая подготовка. При итоговом тестировании (май 2016 г.)

у всех испытуемых также наблюдалось снижение количества ошибок в технике приемов игры. При выполнении передач, подач и нападающих ударов в среднем было получено 8 баллов, что свидетельствует о наличии одной грубой или нескольких мелких ошибках в технике приемов игры.

По итогам тестирования выявлено, что спортсменки 13-14 лет, в начале учебно-тренировочного года по уровню технической подготовленности значительно отставали от требований программы. В конце учебно-тренировочного года они выполнили требования программы для ДЮСШ по технической подготовке.

3. Разработаны практические рекомендации по начальному обучению высокорослых девочек 13-14 лет технике приемов игры в волейбол, эффективность которых доказана в ходе педагогического эксперимента. Указанные рекомендации могут применяться в учебно-тренировочных занятиях с юными волейболистками, занимающимися в условиях ДЮСШ и СДЮСШОР по волейболу. Рекомендации могут применяться тренерами по волейболу.