

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. Особенно 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 достаточное внимание, и тренеры часто ограничиваются только тем, что обучают 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 технике 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.

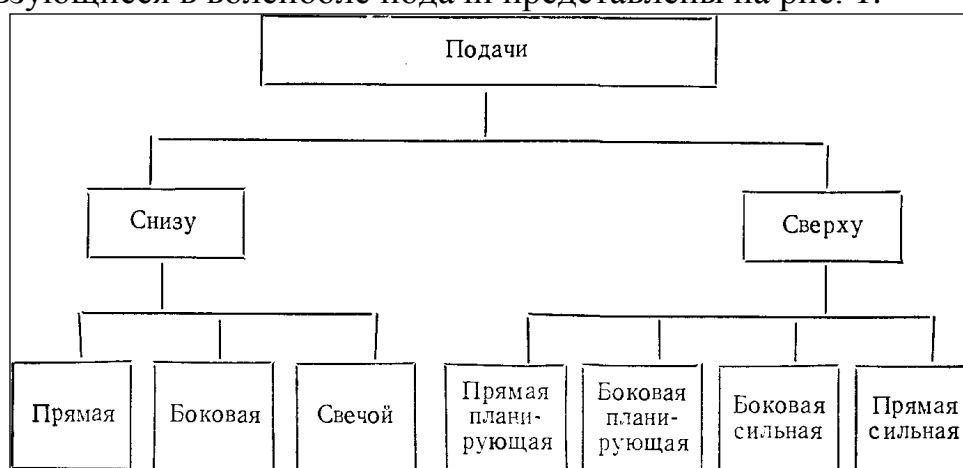


Рис. 1 Классификация подач

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 в 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.