

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

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАПАДАЮЩЕГО
УДАРА У НАЧИНАЮЩИХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 442 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»

факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Попова Андрея Сергеевича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доктор педагогических наук, профессор

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Тимушкин А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Для современного спорта характерен высокий уровень подготовленности команд, а также исключительная подготовленность спортсменов. Соблюдение этих условий способствует росту плотности спортивных результатов и конкуренции. Преимущественно имеет тот, кто быстро и верно примет грамотное решение, а после эффективно осуществит его в ходе спортивной борьбы.

Необходимой основой для начинающих волейболистов является физическая подготовка. Игры, продолжительность которых может достигать 2-2,5 часа, посильны только физически развитым спортсменам и направлены на развитие его функциональных возможностей и двигательных качеств.

Большинством технических приемов волейбола можно овладеть только при условии высокого уровня развития физических качеств, например: нападающий удар, блокирование, быстрые передвижения, акробатические броски и перекаты.

Владение опорно-двигательным аппаратом в безопорном положении при различных падениях, блокировании и нападающем ударе, а также бросках за мячом возможно лишь при развитой высокой координации движений и специальной ловкости.

Большинство технических приемов волейбола обусловлены точным соразмерением времени и усилий в пространстве. Для этого необходимы развития хорошей ориентировки в пространстве и тонких мышечных дифференцировок.

В волейболе существует взаимосвязь между обучением технике игры и физической подготовкой, между обучением технике и обучением тактике, а также между формированием тактических умений и физической подготовкой.

Нападающие удары являются самым эффективным способом атакующих действий команды и вызывают восторг зрителей. Этим объясняется актуальность выбранной темы.

Актуальность темы и степень её научного освещения определили цель данного дипломного исследования.

Цель исследования: разработать программу тренировочных занятий, направленных на совершенствование нападающего удара и проверить ее эффективность.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в волейболе.

Предмет исследования: методика обучения нападающему удару.

Задачи исследования:

1. Показать особенности организации тренировочного процесса начинающих волейболистов.
2. Разработать программу тренировочных занятий, направленных на совершенствование нападающего удара.
3. Предложить диагностический инструментарий для оценки эффективности освоения нападающего удара.
4. Экспериментально проверить эффективность разработанной программы по совершенствованию нападающего удара

Методы исследования: анализ психолого-педагогической и специальной литературы по теме исследования, обобщение, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической обработки полученных данных.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ» рассмотрено управление тренировочным процессом. А конкретно его планирование, требования, показатели, документы. Описаны виды и структура тренировок. Подробно рассмотрено организационно-методическое сопровождение учебно-тренировочного процесса волейболистов.

В данной главе рассмотрена основная терминология работы, даны определения таким понятиям, как «спортивная тренировка», которое представляет собой педагогический процесс, цель которого - обучение техническим приемам, тактическим действиям и совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических, психических, моральных и волевых качеств, создание условий для высоких спортивных достижений на соревнованиях.

В данной главе рассмотрен процесс организации учебно – тренировочного процесса юных волейболистов, то есть планирование учебно –тренировочного процесса, его требования, показатели и необходимая документация.

Планирование учебно-тренировочного процесса является неотъемлемой частью подготовки юных волейболистов. Лишь грамотно спланированный процесс может принести необходимый результат. Планирование охватывает все элементы процесса многолетней подготовки волейболистов. Планирование как функция управления позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки волейболистов, выбрать направление тренировочной, соревновательной и других видов деятельности, эффективные средства и методы, которые должны быть использованы как для достижения конечной цели, так и для реализации задач, стоящих на пути к этой цели.

Цели тренировочного процесса достигаются в специальных занятиях. Достижение цели тренировки предполагает решение комплекса задач. Структура, содержание, нагрузка тренировочных занятий органически связаны с теми микроциклами, в состав которых они входят. Практические задания по направленности подробно рассмотрены в п.1.2. данной главы.

Тренировка волейболистов представляет собой педагогический процесс, следовательно, она должна строиться на основе дидактических и специфических принципов.

Метод обучения - способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, деятельности, направленной на решение задач образования, воспитания и развития в процессе обучения. Классификация методов обучения - это упорядоченная по определенному признаку их система.

Организационно - методическое сопровождение учебно-тренировочного процесса волейболистов является очень сложным и не менее важным процессом.

Весь учебный материал излагается по следующим этапам: начальной подготовки, учебно- тренировочный что позволяет тренерам-преподавателям дать единое направление в учебно-тренировочном процессе. На каждом этапе решаются определенные задачи.

В данной главе рассмотрено учебно - тематическое планирование этапа начальной подготовки, критерии оценки уровня спортивного навыка на этапах начальной подготовки, документация тренера - преподавателя.

Во второй главе «ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА У НАЧИНАЮЩИХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ» дана характеристика тенденций развития нападающего удара юных волейболистов при помощи специально подобранного комплекса упражнений.

В данной главе описано проведение эксперимента.

Наше исследование проходило на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовский национальный исследовательский университет имени Н.Г. Чернышевского » Балашовский институт (филиал) в период с сентября 2017 года по апрель 2018 года.

Цель данного экспериментального исследования заключалась в попытке оценить эффективность предложенной нами авторской программы

совершенствования нападающего удара для волейболистов на начальном этапе подготовки.

Основной задачей исследования являлась разработка и реализация комплекса учебно-тренировочных занятий для совершенствования нападающего удара.

Исследование осуществлялось в четыре этапа. На первом этапе с сентября 2017 по ноябрь 2017 г. нами была проанализирована научно-методическая литература и диагностический инструментарий, для того, чтобы определить точность нападающего удара волейболистов.

Для оценки уровня техники нападающего удара волейболистов нами определен комплекс испытаний.

Для оценки эффективности технических действий волейболистов использовали следующие контрольные упражнения:

1) Волейболисты выполняют нападающий удар из зоны 2 по номерам площадки (1-6 номера, кроме номера 2, 3) поочередно. Необходимо попасть в нужный номер. Подсчитывается сколько подач выполнено успешно. Успешная попытка - 1 балл. Количество попыток 10. Более 5 точных нападающих ударов (50%) является достойным показателем.

2) Волейболисты выполняют нападающий удар из зоны 4. Подсчитывается количество успешных ударов. Успешная попытка - 1 балл. Количество попыток 10. Более 5 точных нападающих ударов (50%) является достойным показателем.

3) Волейболисты выполняют нападающий удар из зоны 6. Подсчитывается количество успешных ударов. Успешная попытка - 1 балл.

Необходимо совершить нападающий удар, чтобы мяч попал в площадку соперника, если мяч ушёл в аут, нападающий удар не засчитывается. Более 5 точных нападающих ударов (50%) является достойным показателем.

В качестве испытуемых выбор остановился на секционной группе волейболистов, на базе БИ СГУ им. Н.Г. Чернышевского. Нами было

выбрано 10 юношей. По итогам первого испытания они были разделены на две группы. Первая группа - основная - 5 юношей, показавших хорошие результаты, занимающихся по основной программе секции БИ СГУ. Вторая группа - экспериментальная - 5 юношей, показавших неудовлетворительные результаты, в программе которых были добавлены дополнительные занятия по авторской программе А. Попова, направленные на повышение точности удара в нападении.

На втором этапе (декабрь 2017 г.) нами было проведено тестирование.

Проводя анализ действий нападающих игроков можно сделать вывод, что значительно возросло значение физической подготовки. Нападающие игроки должны обладать большим набором технических приемов. Эти приемы невозможно выполнить, не имея соответствующей физической подготовки.

Затем нами были проведены тесты на точность нападающего удара - юных волейболистов до внедрения авторской программы А.С.Попова. Каждый участник эксперимента имел одинаковое количество попыток. Результаты данного тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты тестов по точности нападающего удара у юных волейболистов всех участников эксперимента до проведения мероприятий

И.Ф.	Нападающий удар из 2 зоны	Нападающий удар из 4 зоны	Нападающий удар из 6 зоны
1) А.П.	6	5	8
2) Е.К.	2	3	2
3) К.К.	5	8	5
4) Н.А.	5	5	6
5) Н.П.	3	4	2
6) Д.Б.	4	3	3
7) Д.Е.	6	7	5
8) Р. К.	2	2	3
9) Ш.С.	8	9	6
10) С.П.	2	3	2

Так же нами был разработан комплекс мероприятий, направленный на отработку точности нападающего удара.

На третьем этапе (январь-март 2018 г.) мы провели с испытуемыми экспериментальной группы комплекс тренировочных занятий, направленный на совершенствование нападающего удара.

На четвёртом этапе (апрель 2018) с испытуемыми было проведено повторное тестирование, по результатам которого проведен анализ эффективности проведенных нами мероприятий.

После окончания эксперимента нами составлены сводные таблицы результатов и выводы.

Таблица. 2 – Сводные результаты тестов по точности нападающего удара у юных волейболистов до и после эксперимента

	Нападающий удар из 2 зоны		Нападающий удар из 4 зоны		Нападающий удар из 6 зоны		Общая динамика результатов
	до	после	до	после	до	после	
Контрольная группа							
1) А.П.	6	6	5	6	8	8	+1
2) К.К.	5	6	8	8	5	6	+2
3) Н.А.	5	6	5	6	6	6	+1
4) Д.Е.	6	6	7	7	5	6	+1
5) Ш.С.	8	8	9	9	6	6	0
Экспериментальная группа							
1) Е.К.	2	8	3	8	2	6	+15
2) Н.П.	3	8	4	8	2	7	+14
3) Д.Б.	4	8	3	8	3	7	+16
4) Р.К.	2	7	2	8	3	8	+16
5) С.П.	2	6	3	8	2	6	+13

В работе рассмотрена программа тренировочного процесса волейболистов на начальном этапе, которая была предложена участникам экспериментальной группы помимо стандартных тренировок. Стандартные тренировки проходили совместно с контрольной группой.

По результатам проведённых тестов мы выявили, что результаты у экспериментальной группы волейболистов заметно лучше, чем у респондентов контрольной группы. Следовательно, можно сделать вывод: предложенная нами программа положительно влияет на надёжность технических действий волейболистов и способствует повышению точности удара при нападении волейболистов. Результаты участников контрольной

группы за период экспериментальной работы стали чуть выше, но по сравнению с результатами экспериментальной группы они изменились незначительно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Особенности организации учебно-тренировочного процесса начинающих волейболистов заключаются в том, что важную роль в ней отводится процессу управления

Описывая управление тренировочным процессом, нами рассмотрен процесс управления, его составляющие и основные показатели.

Наряду с планированием тренировочного процесса важнейшей функцией управления является исполнение, которое подразделяется на организацию и контроль.

Исходя из концепции единства планирования и собственно действия как двух частей одной работы, контроль здесь выступает как оперативное управление, которое обеспечивает функционирование системы в соответствии с намеченным планом. Оно заключается в периодическом или непрерывном сравнении фактически полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой процесса подготовки спортсменов и самих планов.

В процессе управления подготовкой волейболистов контроль рассматривается в трех аспектах:

первый - как элемент общего руководства процессом;

второй - как набор специальных мер контрольной службы;

третий - как обеспечение обратной связи с целью наблюдения за состоянием системы тренировки.

Комплексный контроль должен обеспечивать получение информации, охватывающей следующие основные звенья: тренировочная деятельность - соревновательная деятельность - спортивные достижения (результат), как применительно к каждому звену в отдельности, так и в их взаимосвязи, в интегративном выражении. При этом информация должна давать

возможность оценивать параметры, как в данный момент, так и обладать прогностической значимостью на тот или иной промежуток времени.

Из выше представленных результатов нашего эксперимента можно сделать вывод, что результаты значительно выросли в обеих группах по техническим приёмам игры в волейбол. Значительных результатов добились участники экспериментальной группы, что связано с решением специфических задач по обучению игре в волейбол.

Нами описаны методические положения по подготовке волейболистов на начальном этапе подготовки.