

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

«Совершенствование технических приемов волейбола в
школе»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

студента 4 курса Института физической культуры и спорта

Исаенковой Оксаны Владимировны

Научный руководитель

Старший преподаватель _____ Е.А. Щербакова

подпись, дата

Зав. кафедрой

Доцент к.м.н. _____ Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2018

Введение

Поначалу волейбольная игра строилась на личном мастерстве отдельных спортсменов. Со временем формируются основные технические приемы (подача, пас, атакующий удар и блок), на основе которых разрабатываются тактические действия, требующие взаимопонимания и сыгранности игроков. (Например, выполнить атакующий удар невозможно без точного и своевременного паса.) В 1930-е годы появляются групповой (с участием нескольких игроков действия оборонительного характера) блок и страховка. На протяжении развития игры спортсмены освоили прием мяча в падение с перекатом и блок с переносом рук на сторону соперника, а так же подачу в прыжке.

Актуальность. В современном спорте значение технической подготовки непрерывно возрастает. Сильнейшие волейболисты мира обладают относительно равной подготовкой. Техническая подготовка предоставляет спортсменам наибольшие резервы, так как практическое ее применение ещё далеки от возможных пределов. Даже небольшой перевес во владении одним из технических приемов может принести команде победу.

В настоящее время технической подготовке спортсмена уделяется большое внимание, поэтому на данный момент существует много учебников и учебных пособий различных авторов (А. В. Ивойлов, Айриянц А.Г., А.В. Беляева, М.В. Савина и другие), занимающихся этой проблемой.

Технику игры в волейбол разделяют на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К нападению относят: подачу, передачу, нападающий удар. К защите - прием мяча и блокирование.

Для выполнения данных приемов игры необходимо обладать следующими качествами: быстрота реакции; переключение с одних форм движений на другие, умение правильно выбирать место на площадке. Выполнение игровых действий усложняется недостатком времени, поэтому от спортсмена требуется максимальная быстрота реагирования, точность передачи и ответных движений.

Цель исследования: разработать методику совершенствования технических приемов волейбола на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Объект исследования: процесс технической подготовки учащихся общеобразовательной школы.

Предмет исследования: уровень технической подготовки школьников.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что подобранные в работе средства и методы технической подготовки будут эффективными и могут лечь в основу системы работы по совершенствованию технических приемов волейбола на уроках физической культуры в школе.

Практическая значимость работы: данная система работы по совершенствованию технических приемов волейбола на уроках физической культуры в школе может быть успешно применена учителями физической культуры при прохождении раздела «Волейбол».

Глава II. Задачи, методы и организация исследования

2.1. Задачи исследований

Исходя из поставленной цели, предмета, объекта и гипотезы исследования, нам предстояло решение следующих задач:

1. Изучить теоретические сведения о технической подготовке волейболистов и подобрать средства и методы совершенствования технических приемов для использования их в эксперименте.

2. Разработать методику совершенствования процесса технической подготовки в школе на уроках физической культуры.

3. Определить эффективность разработанной методики при помощи тестирования уровня технической подготовки занимающихся.

2.2. Методы исследований

Для решения поставленных задач применялся следующий комплекс методов научных исследований:

Теоретический анализ и изучение литературных источников.

Проводился с целью определения различных методик технической подготовки и определения информативности ее оценки.

Многие авторы (Железняк Ю.Д., Холодов Ж.К., Вайнбаум Я.С., Зимняя И.А., Выгодский Л.С) рассматривали учет и контроль как один из самых важных показателей в образовательном процессе.

Наблюдение заключается в целенаправленном восприятии фактов и процессов, основанных на информации, полученной от различных средств наблюдения. Наблюдения проводились на уроках физической культуры в разделе «Волейбол» по заранее разработанному плану с письменной фиксацией технических ошибок занимающихся во время учебной игры.

Метод изучения и обобщения педагогического опыта. Проблема, затронутая в данной работе, изучалась в работах известных тренеров и методистов[25].

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня технической подготовленности:

➤ Верхняя передача мяча над собой:

5 баллов - 9-10 раз;

4 балла- 7 – 8 раз;

3 балла – 5-6 раз.

➤ Нижняя передача мяча над собой:

5 баллов - 9-10 раз;

4 балла- 7 – 8 раз;

3 балла – 5-6 раз.

➤ Верхняя прямая подача (из 10 попыток):

5 баллов - 9-10 раз;

4 балла- 7 – 8 раз;

3 балла – 5-6 раз.

➤ Нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки после передачи из зоны 3 (10 попыток):

5 баллов – 9-10 раз;

4 балла – 7-8 раз;

3 балла – 5-6 раз.

➤ Блокирование мяча(10 попыток):

5 баллов – 9-10 раз;

4 балла – 7-8 раз;

3 балла – 5-6 раз.

2.3. Организация исследования

Исследования проводились на базе МОУ СОШ № 4 г. Жирновска на уроках физической культуры с 10.02.2017 по 03.04.2017. В исследовании принимали участие учащиеся 7 класса в количестве 10 человек, относящиеся по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Они проходили тестирование, описанное ранее, с целью выявления их уровня технической подготовки.

Методика контроля за выполнением технических приёмов волейбола (по А.А. Демчишину и Б.С Пилипчуку 1979) является комплексной и состоит из 5 тестов, каждый из которых оценивается в 5 баллов (10 попыток). Максимальное количество баллов–25.

Обсуждение результатов исследования

В начале эксперимента проведены контрольные упражнения, которые помогли оценить первоначальный уровень технической подготовки учащихся 7 класса.

Верхний приём над собой: норматив 10 верхних передач мяча над собой, результаты не устойчивы, очень хороший результат у учащихся под 1, 5, 10 номером. Некоторые занимающиеся требуют дополнительной подготовки. Причинами неустойчивых результатов является неточность верхних передач в парах.

Нижний прием над собой: норматив составляет 10 нижних передач мяча над собой. Передачи необходимо выполнять на высоту 1 – 1,5 метров. Занимающиеся показали средние результаты, но допущено много ошибок из-за неправильного положения рук.

Верхняя прямая подача: необходимо выполнить 10 верхних прямых подач в поле площадки. У некоторых занимающихся много подач не попадали в пределы площадки, а некоторые выполняли очень сильную подачу, следовательно, необходимо совершенствовать технику, при этом использовать индивидуальный подход.

Нападающий удар: необходимо выполнить 10 нападающих ударов с попаданием в площадку. Результаты нестабильные, требуется подготовка, т. к. нападающий удар является основой в технике нападения при игре. Следует так же отрабатывать точность второй передачи. Если будет хороший пас, то и будет результат в технике нападения.

Блокирование: необходимо выполнить 10 подходов, результаты средние, при дополнительной подготовке нужно выполнять прыжки на скакалке, выпрыгивание из глубокого приседа.

С 10.02.2017 г. по 03.04.2017 г. нами была разработана методика совершенствования технических приемов и опробована на учащихся 7 класса.

Она включала в себя:

- метод круговой тренировки.

Средства:

- 1 станция - верхняя передача в стенку баскетбольным мячом;
- 2 станция - нижняя передача в стенку волейбольным мячом;
- 3 станция – прыжки на скакалке;
- 4 станция - нижняя передача в стенку баскетбольным мячом;
- 5 станция - верхняя передача в стенку волейбольным мячом;
- 6 станция - отработка нападающего удара, стоя на коленях (подложив мат), используя мячи разного веса и диаметра;

7 станция - верхняя передача волейбольным мячом в кольцо;

8 станция - отработка нападающего удара волейбольным мячом в пол, стоя;

9 станция – прыжки через скамейку.

Данная методика применялась на каждом уроке при прохождении раздела «Волейбол». Упражнения и нагрузка варьировалась в зависимости от задач урока.

Индивидуальная работа чередовалась с работой в парах. Применялись следующие средства:

Упр.1. Выполнение верхней передачи в парах из различных исходных положений (сидя на полу, стоя на коленях на матах,).

Упр.2. Выполнение верхней передачи в парах в движении на скорость.

Упр. 3. Выполнение нижней передачи в парах в движении на скорость.

Упр.4. Поочередные удары по мячу о пол в парах на точность.

Упр. 5. Поточное выполнение ударов по мячу при построении игроков в 2 колонны с перемещением волейболиста в конец колонны после каждой попытки.

Удары выполняются из определенного исходного положения, при котором игрок левой рукой держит мяч на уровне головы, а правую руку, согнутую в локтевом суставе, заранее поднимает, подготавливая ее для удара.

Упр. 6. Занимающиеся располагаются вдоль низко подвешенной волейбольной сетки, игрок, стоя в 50 см от нее на гимнастической скамейке, ударом посылает мяч через сетку. Вначале упражнение выполняется из исходного положения игрока, у которого поднята и подготовлена к удару рука, а затем он ее выносит снизу вверх — назад.

Упр. 7. Расположение игроков и организация выполнения упражнения те же, что и в упр. 6. Удары через сетку волейболисты выполняют по мячу, который держит партнер над сеткой, стоя на возвышенности.

Упр. 8. Игроки производят удары через сетку по мячу, наброшенному партнером с другой стороны.

Упр.9. Удары по мячу в прыжке. Мяч подбрасывает партнер, стоящий на расстоянии одного метра слева (справа) от обучающегося.

Упр. 10. Нападающий игрок в зоне 4. Передача из зоны 3, в 4 и нападающий удар. Далее нападающий игрок имитирует блок в зоне 3.

Упр. 11. В парах через сетку – один игрок имитирует нападающий удар с разбега, другой определяет место и время прыжка по направлению разбега нападающего игрока выполняет блокирование.

Очень хорошо при совершенствовании технических приемов использовать подводящие подвижные игры:

1. **«Снайперы»** – площадка разделена на 9 равных квадратов, каждый квадрат обозначен цифрой (это количество очков; чем труднее зона для попадания, тем больше цифра, которую определяет учитель). Играющие разделены на 2 команды. Игроки по очереди выполняют подачи.

Итог подводится по сумме очков, набранных всеми игроками команды. Варианты: 1) каждый игрок может выполнить не по одной, а по несколько подач; 2) группу можно разделить на несколько команд и игру проводить с двух сторон.

2. **«Кто больше»** – играют 2 команды (количество игроков не ограничено). Одна из команд – подающая (все игроки находятся на лицевой линии), вторая – принимающая подачу, все игроки размещаются произвольно внутри противоположной площадки. По сигналу первый игрок подает мяч, а сам быстро, за пределами площадки, обегает ее и возвращается на свое место. Игроки противоположной команды принимают мяч и выполняют передачи внутри своей площадки, стараясь сделать как можно больше передач, пока противник бежит. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполняют перебежку. Подсчитывается общее количество передач. Затем команды меняются ролями.

Правила: нельзя при беге касаться чего-либо, наступать на линии, нельзя делать повторные передачи одними и теми же игроками. За неудачно выполненную подачу, соперникам начисляется 10 передач.

3. «Свеча» - в игре может участвовать две и более команд с неограниченным количеством игроков. Игроки одной команды по очереди подают мячи на противоположную площадку (или в определенную зону). Игрок, не попавший в зону или не выполнивший правильно подачу, выбывает из игры. Команда подает до тех пор, пока не допустит ошибку последний игрок. Подсчет ведется общего количества подач. Затем подает следующая команда. Победитель определяется по общему количеству набранных очков.

Варианты: 1) При ограниченном времени, определить время на команду; 2) игроки подают мяч по очереди, но подряд до потери мяча этим игроком, затем следующий игрок.

Кроме всего на каждом уроке применялся соревновательный метод – выполнение контрольных упражнений. Это давало возможность занимающимся самостоятельно следить за динамикой развития своей технической подготовки.

Показатели технической подготовки после выполненной работы возросли, следовательно, применённые перечисленные выше средства и методы способствуют благоприятному развитию технической подготовки учащихся 7 класса.

Благодаря использованным подвижным играм детям стало интересней заниматься, отрабатывались технические навыки, а так же вырабатывалось чувство коллективизма.

Применение методов круговой тренировки на занятиях по физической культуре способствовало значительному улучшению показателей технической подготовленности. Параллельно с этим игровые навыки достигли позитивного уровня. Применение круговой тренировки дает возможность самостоятельно приобретать знания, позволяет добиться

высокой работоспособности организма. Здесь решаются сразу несколько задач по разучиванию и закреплению учебного материала. При обучении школьников какому-либо техническому элементу, оказывается воздействие и на развитие тех или иных физических качеств.

С помощью специальных упражнений отрабатывались технические приёмы.

Заключение

В волейболе, контроль за уровнем технической подготовки имеет большое значение для организации учебно-тренировочного процесса, предусматривающего постоянное прогрессирующее совершенствование занимающегося.

Помимо того, что он позволяет установить достигнутый уровень на том или ином этапе работы, он еще и стимулирует его повышение.

1) В процессе изучения научно-методической литературы были отобраны различные методы и средства повышения уровня технической подготовки в волейболе для учащихся в школах.

2) Практическим путем доказали эффективность применения отобранных средств и методов, доступные для использования в школе.

3) Выявили, что постоянный самоконтроль за технической подготовкой помогает следить за динамикой ее роста, что повышает сознательность и активность на уроках физической культуры.

В настоящее время применяются такие формы педагогического контроля за уровнем технической подготовки волейболистов как:

1. Проверка правильности выполнения технических приемов и оценка их в баллах. Так контролируется подготовка волейболистов в секциях, в школах, в практике работы с начинающими. Это способствует более быстрому овладению техникой на начальных этапах обучения.

2. Проверка уровня технической подготовки волейболиста при помощи контрольных упражнений и нормативов на различных этапах тренировки.

Контроль дает возможность разрабатывать определенные методики обучения и совершенствования технических приемов и корректировать их в зависимости от результатов, что делали и мы в своей работе.