

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ДЮСШ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 424 группы
направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Зеленева Александра Александровича

Научный руководитель
старший преподаватель

И.А. Суменков

подпись, дата

Зав. кафедрой
кандидат педагогических наук, доцент

В.Н. Мишагин

подпись, дата

Актуальность исследования организации тренировочного процесса в волейболе обусловлена значимостью этого вида спорта как универсального средства физического воспитания школьников юношеского возраста. С его помощью достигается главная цель - формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни.

В системе дополнительного образования волейбол представлен достаточно широко: в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, различных оздоровительных клубах, на физкультурно-спортивных занятиях в местах отдыха и т.д.

В современной науке большое внимание уделяется организации спортивной работы в системе ДЮСШ. В работах А.А. Адемчишина, В.К. Бальсевича, В.Д. Ковалева В.Н. Мухина и др. рассматриваются теоретические и практические аспекты данной проблемы. Занятия физической культурой как вид деятельности и средство физического воспитания рассматривается в работах Г.Д. Бабушкина, В.К. Бальсевича, Ю.Д. Железняк, В.С. Кузнецова, Л.И. Лубышевой, Ж.К. Холодова и др. Пристальное внимание уделяется воздействию физической культуры (на примере волейбола) на эмоциональную сферу личности в работах В.А. Ашмарина, М.А. Грибачева, В.Я. Дихтярева, Г.К. Желнина, А.Г. Селиванова, Ю.В. Чеснокова и др.

Ученые отмечают, что волейбол занимает важное место в системе физического воспитания: занятия волейболом способствуют физическому развитию, укреплению здоровья и воспитанию личности. Регулярность занятий, спланированные действия в нападении и защите, четкое следование правилам игры помогают воспитанию таких качеств личности, как организованность и дисциплина, смелость и решительность, самостоятельность и выдержка, формируют умение преодолевать трудности.

В результате изучения опыта работы ДЮСШ, анализа научной психолого-педагогической литературы по проблеме исследования была

выявлена и сформулирована проблема исследования, которая определяется необходимостью совершенствования методики по волейболу на тренировочных занятиях в системе ДЮСШ.

Данная проблема характеризуется противоречием между необходимостью внедрения в образовательный процесс инновационных технологий по волейболу и стереотипностью существующей системы образования; социальной значимостью проблемы и уровнем ее теоретической разработанностью.

Важность и актуальность рассматриваемой проблемы позволили сформулировать тему исследования: «Методика совершенствования технико-тактической подготовки юных волейболистов».

Объект исследования - процесс технико-тактическая подготовка юных волейболистов.

Предмет исследования - методика совершенствования технико-тактической подготовки волейболистов.

Целью исследования является разработка методики совершенствования технико-тактической подготовки юных волейболистов.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что применение разработанной методики по волейболу повысит технико-тактическую подготовку и физическую подготовленность занимающихся.

Для достижения поставленной цели необходимо решить задачи:

- изучить основные правила в волейболе;
- разработать методику тренировки по волейболу;
- внедрить методику технико-тактической подготовки в тренировочный процесс юных волейболистов.

Методологической основой исследования являются такие современные теории, как психологическая теория личности (А.Г. Асмолов, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн), концепция физического воспитания школьников с акцентом на образовательную направленность (В.И. Лях, А.Ф. Малышевский, Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин).

Организация исследования осуществлялась на базе МБОУ «ДОД ДЮСШ г. Петровска»

Избранная методологическая основа и поставленные **задачи** определили последовательность и этапы теоретико-экспериментального исследования, которое проводилось в три этапа в течение 2017-2019 гг.

На разных этапах исследования были использованы такие **методы** как: теоретический анализ литературы по изучаемой проблеме. Анализ учебной программы по физической культуре, описание и обобщение опыта работы учителей физической культуры, наблюдение, эксперимент, анализ результатов деятельности учащихся.

Первый этап - теоретико-поисковый (2017 г.) На этом этапе осуществлялось изучение научной литературы по проблеме, разрабатывались теоретические и методические подходы к ее решению, определялись объект и предмет исследования, формулировалась гипотеза, основные предпосылки опытно-экспериментальной работы.

На втором этапе - аналитико-экспериментальном (2017-2018 гг.) разрабатывалась методика по волейболу в спортивной школе. Использовались методы: педагогический эксперимент, анализ педагогических программ.

Третий этап - заключительный (2018-2019 гг.). На этом этапе осуществлялись анализ и оценка полученных результатов. Завершалась работа над оформлением результатов исследования.

Исследование состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

Цель выпускной квалификационной работы - проверить предположение о том, что технико-тактическая подготовка юных волейболистов повысится, если будет внедрена в тренировочный процесс разработанная нами методика по волейболу.

Реализация данной цели предусматривает решение ряда задач:

-внедрение в практику работы ДЮСШ методики по волейболу с юными волейболистами;

-выявление особенностей физической подготовленности учащихся.

Достоверность исследования подтвердилась методами математической статистики.

Экспериментальную базу исследования составили спортсмены МБОУ «ДОД ДЮСШ г. Петровска». Исследование проводилось с 2017-2019 год. В экспериментальной группе приняли участие 18 человек мальчики среднего школьного возраста.

Первым направлением этапа эксперимента было выявление исходного уровня физической подготовленности школьников, позволяющего судить об эффективности методики по волейболу, применяемой тренером.

Для этого нами были использованы разнообразные методы исследования: наблюдение, анализ результатов спортивной деятельности занимающихся, опросы, с помощью которых выявлялись знания школьников, их практические умения.

С целью определения степени эффективности применяемых тренером форм и методов в тренировочном процессе было проведено анкетирование учащихся.

Анализируя ответы школьников, удалось выяснить, что 62%, школьников, занимающихся в спортивной секции, не могут в полной мере контролировать объем выполняемой физической нагрузки в процессе тренировочных занятий. 52% - не владеют методикой выполнения тестов для самопроверки двигательных кондиций, 49% учащихся не способны диагностировать степень утомления ни по внешним признакам, ни по результатам пульсометрии; 14% школьников не умеют правильно обращаться с секундомером.

Отсутствие у большинства школьников знаний о собственной физической подготовленности объясняется, на наш взгляд, недостаточной работой тренеров в данном направлении.

Вторым направлением констатирующего эксперимента стало определение уровня физической подготовленности учащихся.

Определение уровней физической подготовленности спортсменов осуществлялось по следующим критериям:

- Бег на 30 м
- Челночный бег 3 x 10 м
- Прыжок в длину с места
- Наклоны вперед из положения стоя.
- Сгибание разгибание рук на высокой перекладине.

Для оценки скоростных качеств использовался тест - бег на 30 м. Тестирование проводилось по следующей схеме: испытуемые принимали положение низкого старта и по сигналу преподавателя начинали бег, стартовали парами. Учащимся давалось по две попытки, фиксировалась лучшая попытка.

Для определения координационных способностей использовался тест - челночный бег 3*10 м. Этот тест проводился следующим образом: на расстоянии 10 м. от линии старта ставились 4 кубика из пенопласта, учащиеся по команде преподавателя начинали движение с линии старта, добежали до своих двух кубиков, брали один из них и возвращались обратно, аналогичная процедура со вторым кубиком. Стартовали учащиеся парами.

Для определения скоростно-силовых качеств использовался тест-прыжок в длину с места. Тест-прыжок в длину с места проводился следующим образом: на полу нанесена разметка со шкалой результатов, учащийся подходил к началу разметки и вставал к линии, не наступая на нее, выполняя прыжок. Учащимся давалось три попытки, фиксировалась лучшая из попыток, результат попытки фиксировался по ближайшей точке приземления.

Для определения гибкости использовался тест - наклон вперед из положения стоя: учащийся вставал на скамью, между где была закреплена планка со шкалой результатов. Затем ученик выполнял наклон вперед до предела, не сгибая ног в коленях, пальцами рук касался планки, и

задерживался в этом положении 3-4 секунды. Учащимся давалось три попытки, фиксировалась лучшая попытка.

Для выявления силовых способностей использовался тест - подтягивание на высокой перекладине из виса. Фиксировалось количество подтягиваний.

Перед выполнением каждого задания выполнялась соответственная разминка.

Представим в виде таблиц и диаграмм результаты первого среза, проведенного на констатирующем этапе эксперимента (табл.1).

Результаты тестирования показывают низкий уровень физической подготовленности учащихся КГ и ЭГ. Так, не уложились в нормативы (бег на 30м, челночный бег, наклоны) 55,3% учащихся в КГ и 44% в ЭГ.

Таблица 1.

Уровень физической подготовленности учащихся КГ (первый срез)

Уровень	Бег на 30м		Челночный бег 3*10м		Прыжок в длину с места		Наклоны		Сгибание разгибание рук на высокой перекладине	
	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%
высокий	4	22	5	27,7	8	44	5	27,7	6	33
средний	5	27,7	4	22	6	33	4	22	5	27,7
низкий	9	55,3	9	55,3	4	23	9	55,3	7	38,5

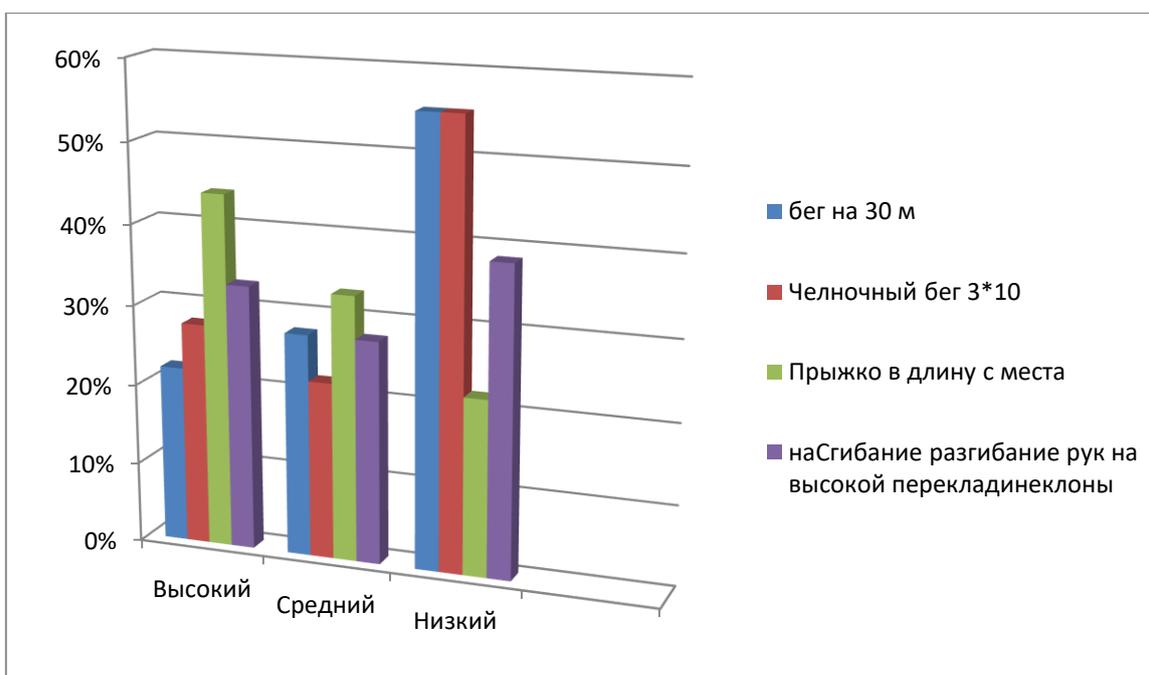


Диаграмма 1. Уровень физической подготовленности учащихся КГ (первый срез).

Таблица 2. Уровень физической подготовленности учащихся ЭГ (первый срез)

Уровень	Бег на 30м		Челночный бег 3*10м		Прыжок в длину с места		Наклоны		Сгибание разгибание рук на высокой перекладине	
	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%
Высокий	6	33	5	27,7	7	38,8	5	27,7	6	33
Средний	4	22	6	33	6	33	5	27,7	6	33
Низкий	8	44	7	38,7	5	27,5	8	44	6	33

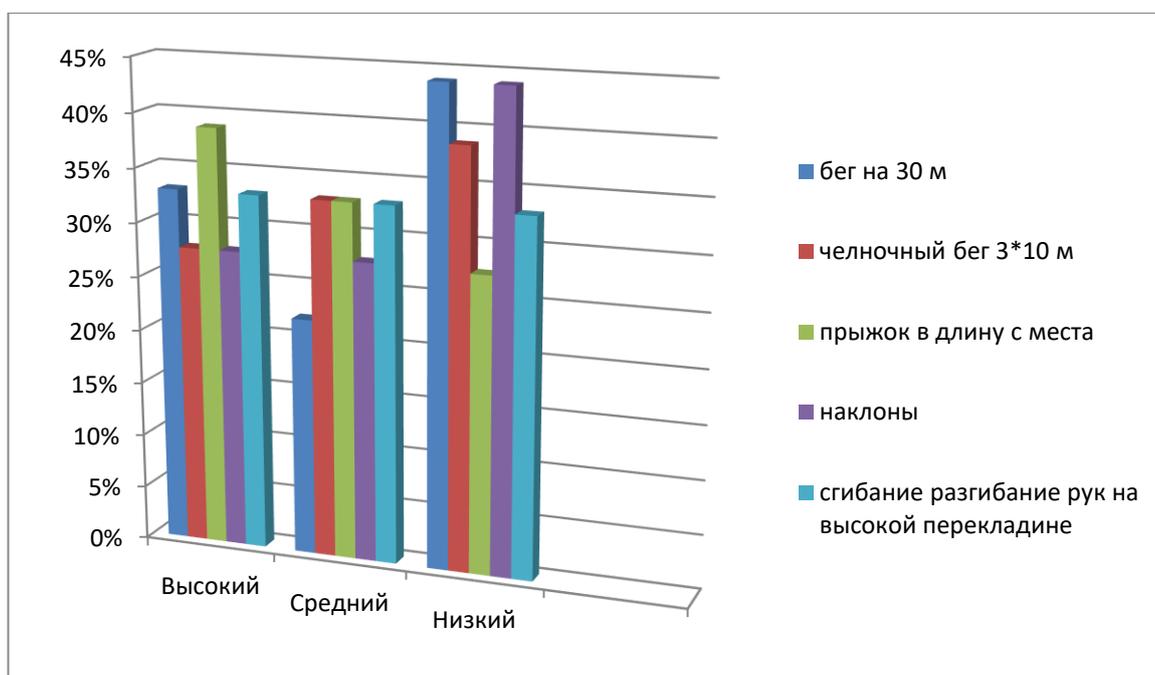


Диаграмма 2. Уровень физической подготовленности учащихся ЭГ (первый срез)

Анализ диаграмм показывает, что у испытуемых КГ и ЭГ преобладает низкий уровень физической подготовленности. Как в ЭГ, так и в КГ низкий уровень физической подготовленности преобладает по таким показателям, как бег на 30м, челночный бег, наклоны. Различия между КГ и ЭГ не являются статистически значимыми, поскольку разница значений по показателям не превышает 12%.

Результаты эксперимента показывают необходимость развития физических качеств учащихся в рамках реализации методики.

Третьим направлением эксперимента стало определение уровня технико-тактической подготовленности в волейболе учащихся.

Таблица 3. Распределение учащихся по баллам владения технико-тактическими приемами в волейболе (первый срез)

Группа	Кол-во Чел	Баллы							
		2		3		4		5	
		Кол	%	кол.	%	кол.	%	Кол.	%
ЭГ	28	2	7,14	14	50,00	12	42,86	0	0
КГ	25	3	12,00	16	64,00	6	24,00	0	0

Результаты эксперимента свидетельствуют о преобладании среднего уровня владения учащимися технико-тактическими приемами в волейболе.

Так средний уровень владения данными приемами показали в ЭГ- 50%. в КГ - 64%. Уровень выше среднего показали в ЭГ- 42,85%, в КГ-24%.

Данные сформированности компонента владения учащимися технико-тактическими приемами в волейболе более наглядно представлены на диаграмме 3.

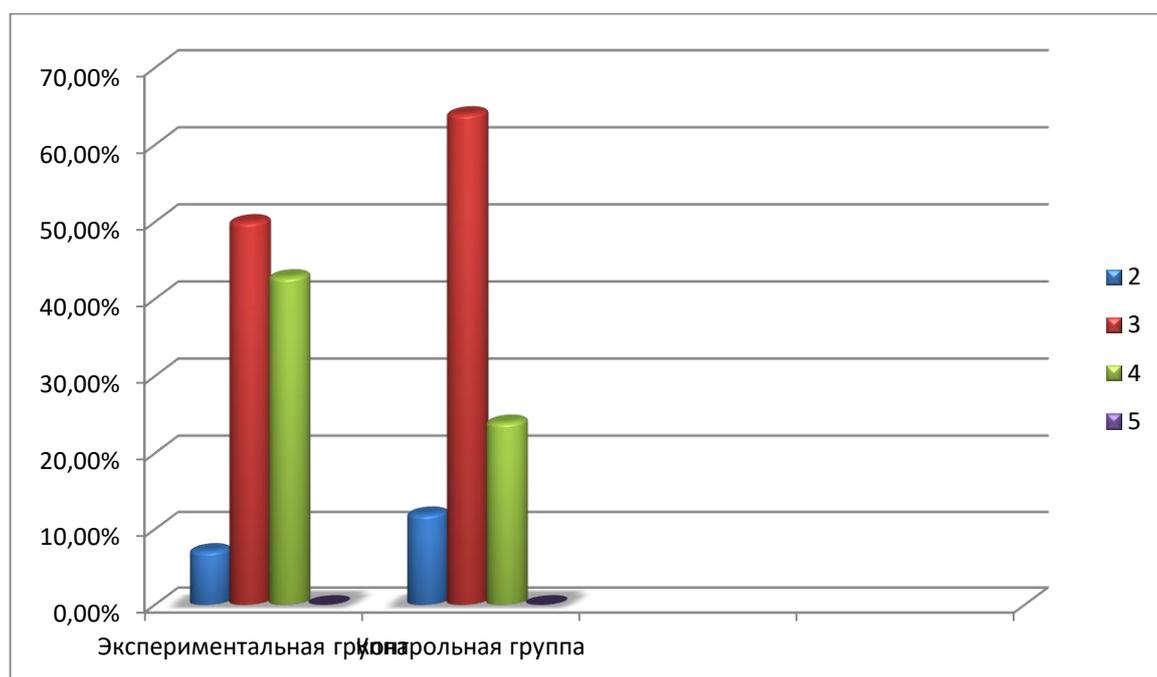


Диаграмма 3. Распределение учащихся по баллам владения технико-тактическими приемами в волейболе (первый срез).

Результаты эксперимента показывают преобладание недостаточного уровня владения технико-тактическими приемами в волейболе в КГ и ЭГ, что обуславливает необходимость внедрения методики по волейболу в тренировочном процессе.

2.3 Результаты и анализ исследования

Эксперимент показал преобладание низкого уровня физической подготовленности у школьников. Основными задачами этого этапа явились следующие:

-выявление исходного уровня технико-тактической подготовленности спортсменов;

-выявление исходного уровня физической подготовленности у школьников;

Для этого нами были использованы такие методы, как анализ учебных программ учителей, педагогическая диагностика, наблюдение, беседы, анкетирование.

На формирующем этапе исследования нами ставились и решались следующие задачи:

-экспериментально проверить эффективность специальной методики по волейболу;

-определить методы, средства и организационные формы обучения, позволяющие наиболее успешно формировать физическую подготовленность у школьников.

Заключительный этап экспериментального исследования был направлен на уточнение и конкретизацию основных положений гипотезы, оформление исследования.

Основные методы исследования на данном этапе нашей работы:

-наблюдение, анализ результатов педагогического эксперимента.

В ходе исследования были проведены три среза с целью определения динамики физической подготовленности у школьников, определения эффективности использования специальной методики по волейболу.

Первый срез был проведен с целью определения уровней физической подготовленности у школьников до проведения формирующего эксперимента.

Как показывают результаты констатирующего этапа эксперимента, у учащихся контрольной и экспериментальной группы выявлено преобладание низкого уровня физической подготовленности.

На наш взгляд, преобладание низкого уровня физической подготовленности у школьников объясняется отсутствием целенаправленной работы по формированию данных умений у школьников.

Второй срез по выявлению уровней физической подготовленности у школьников проводился уже в ходе экспериментальной работы. Его основной целью было установление динамики развития уровня физической подготовленности у школьников. Результаты второго среза представлены в таблице 4.

Таблица 4. Уровень физической подготовленности учащихся КГ (второй срез)

Уровень	Бег на 30м		Челночный		Прыжок		вНаклоны		Подтягивание	
	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%
высокий	5	27,7	5	27,7	8	44	5	27,7	6	33
средний	5	27,7	4	22	7	38,8	4	22	6	33
низкий	8	44,3	9	49,7	3	16,5	9	49,6	6	33

Сравнительный анализ результатов первого и второго среза не позволяет выявить значимой динамики физической подготовленности учащихся в КГ. Изменение показателей по критерию бег на 30 м составило 5,7%, остальные критерии остались без изменения.

Таблица 5. Уровень физической подготовленности учащихся ЭГ (второй срез)

Уровень	Бег на 30м		Челночный		Прыжок		вНаклоны		Подтягивание	
	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%
высокий	6	33	5	27,7	8	44	5	27,7	7	38,8
средний	5	27,7	6	33	7	38,8	5	27,7	6	33
низкий	7	38,7	8	44,3	3	16,6	8	44,3	5	27,5

Анализ результатов первого среза тестирования показывает, что в показатели физической подготовленности учащихся по сравнению с первым

срезом изменились незначительно. В ЭГ показатели быстроты (бег на 30м, челночный бег) изменились на 8,7%. Качественные результаты оценки по показателям прыжок в длину с места и подтягивание остались на том же уровне. При определении гибкости, качественный показатель в ЭГ изменился на 10%.

Представим сравнительный анализ динамики физической подготовленности учащихся в виде диаграмм.

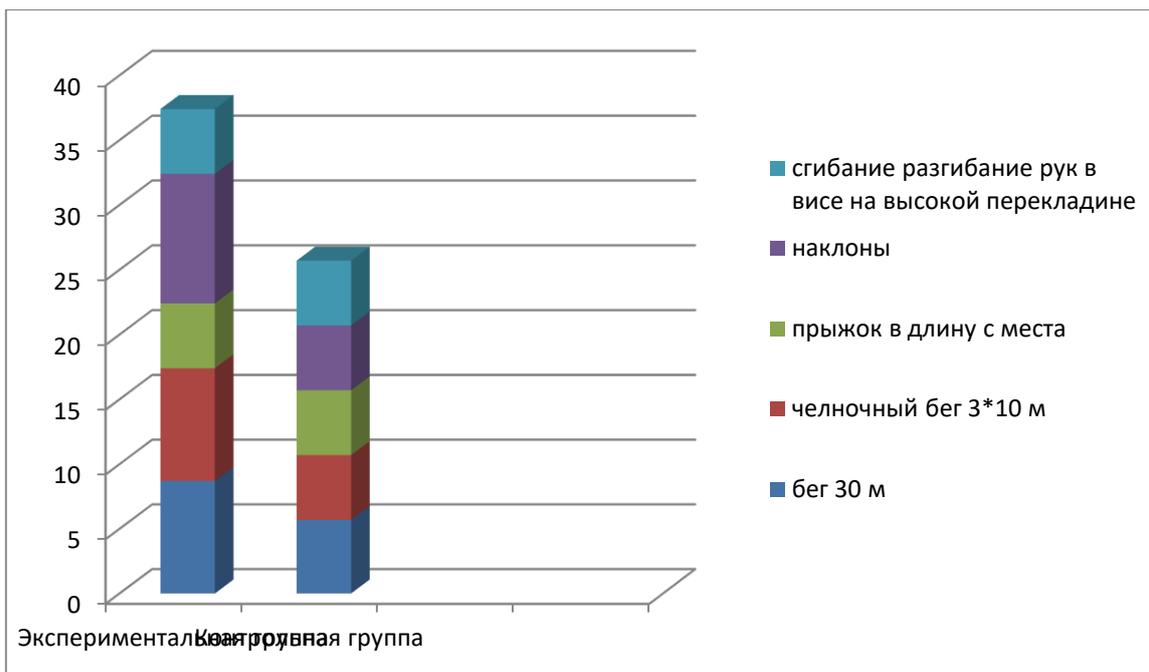


Диаграмма 3. Изменение уровня физической подготовленности учащихся КГ и ЭГ (второй срез)

Сравнительный анализ результатов КГ и ЭГ позволяет сделать вывод об изменении уровня физической подготовленности учащихся в ЭГ. Следовательно, необходимо дальнейшее использование специальной методики по волейболу с целью повышения физической подготовленности учащихся.

Таблица 6. Представим в виде таблиц и диаграмм результаты третьего среза.

	Бег на 30м	Челночный	Прыжок	в	Наклоны	Подтягивание
--	------------	-----------	--------	---	---------	--------------

Уровень	К-во	%								
высокий	6	33	5	27,7	8	44	5	27,7	7	38,8
средний	5	27,7	6	33	7	38,8	5	27,7	6	33
низкий	7	38,7	8	44,3	3	16,6	8	44,3	5	27,5

Анализ результатов третьего среза позволяют отметить изменение физической подготовленности учащихся в КГ. Так, сравнение результатов нулевого и второго среза показывают, что на 5,3% улучшились показатели по критериям бег на 30 м, челночный бег, на 10,9% по критерию прыжок в длину с места, на 5,5% по критерию подтягивание. Сравнение результатов второго и третьего среза не выявило статистически значимой динамики физической подготовленности учащихся. Изменение результатов составило 5,6% по критерию бег на 30м, 6,4% по критерию челночный бег, 0,1% по критерию прыжок в длину с места, на 5,5% по критерию сгибание разгибание рук на высокой перекладине. Представим результаты опытно-экспериментальной работы в КГ в виде диаграммы.

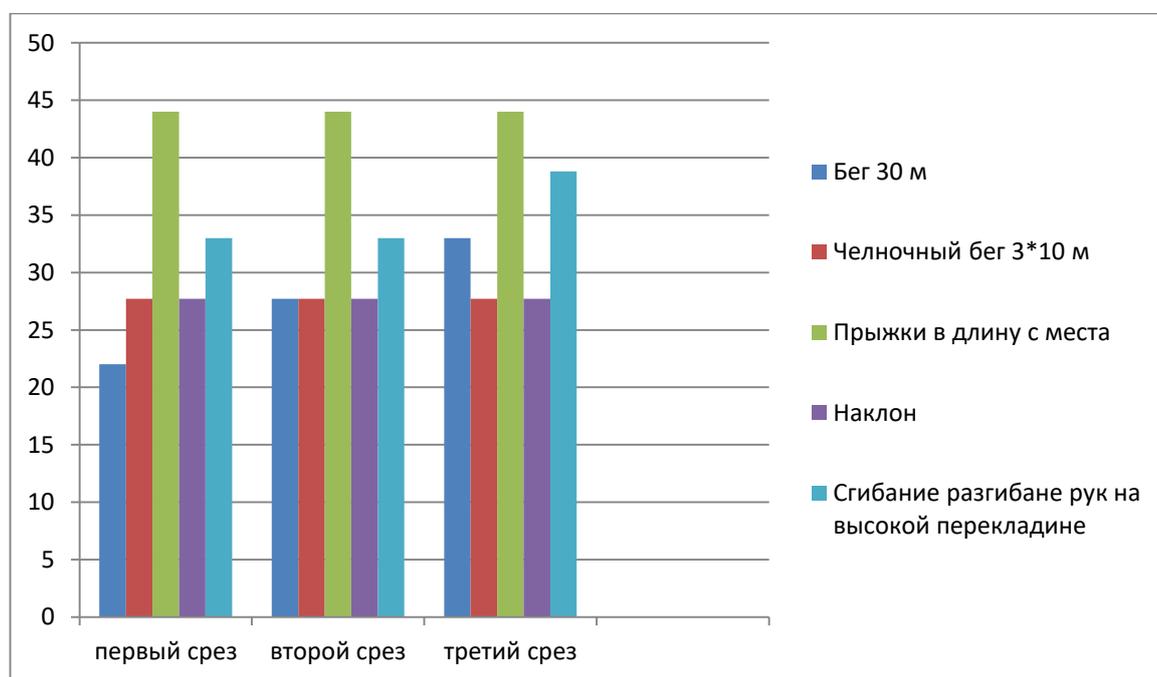


Диаграмма 4. Динамика физической подготовленности учащихся в КГ

Таким образом, изменение физической подготовленности учащихся в КГ в ходе экспериментальной работы статистически значимых показателей не выявило.

Таблица 7. Представим в виде таблиц и диаграмм результаты второго среза в ЭГ

Уровень	Бег на 30м		Челночный		Прыжок		вНаклоны		Подтягивание	
	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%
высокий	9	50	7	38,8	12	67	7	38,8	7	38,8
средний	7	38,8	8	44	5	27,7	7	38,8	7	38,8
низкий	2	11	3	14,5	1	5,5	4	21,6	4	21,6

Анализ результатов второго среза позволяют отметить изменение физической подготовленности учащихся в ЭГ. Так, сравнение результатов нулевого и второго среза показывают, что на 17% улучшились показатели по критерию бег на 30м, 11,1% по критерию челночный бег, на 28,2% по критерию прыжок в длину с места, на 11,1% по критерию наклоны, на 5,8% по критерию подтягивание. Сравнение результатов первого и второго среза также выявило статистически значимую динамику физической подготовленности учащихся. Представим результаты экспериментальной работы в ЭГ в виде диаграммы.

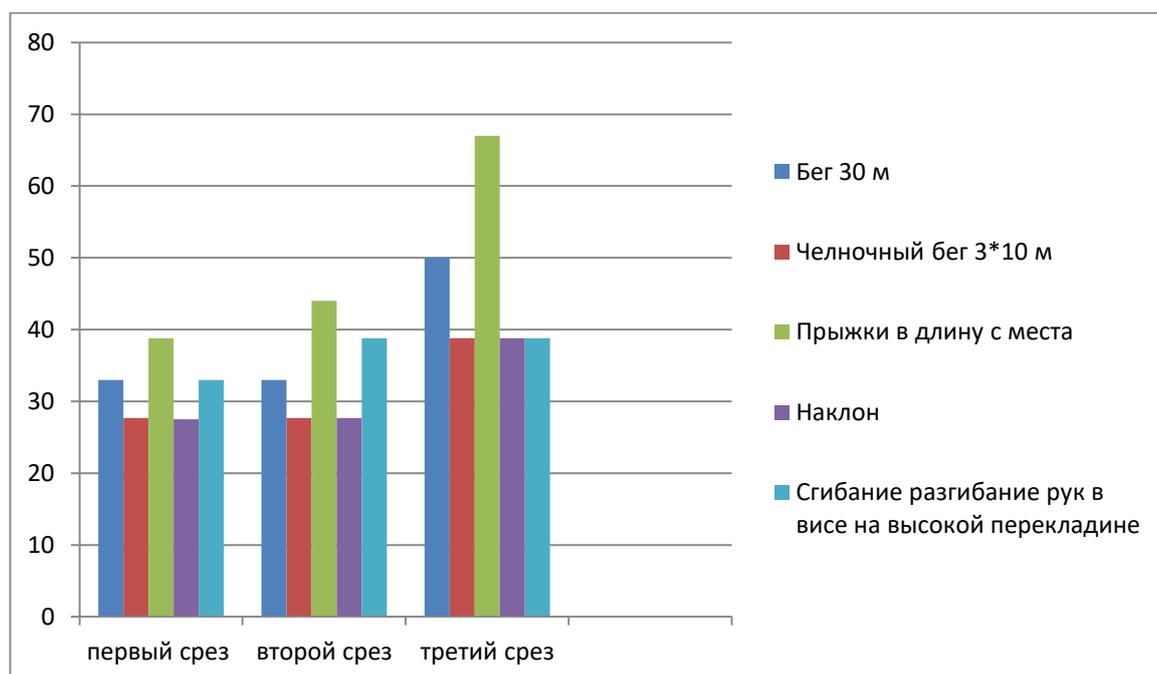


Диаграмма 5. Динамика физической подготовленности учащихся в ЭГ

Анализ результатов экспериментальной работы позволяет отметить изменение уровня физической подготовленности учащихся в ЭГ по сравнению с КГ (диаграмма).

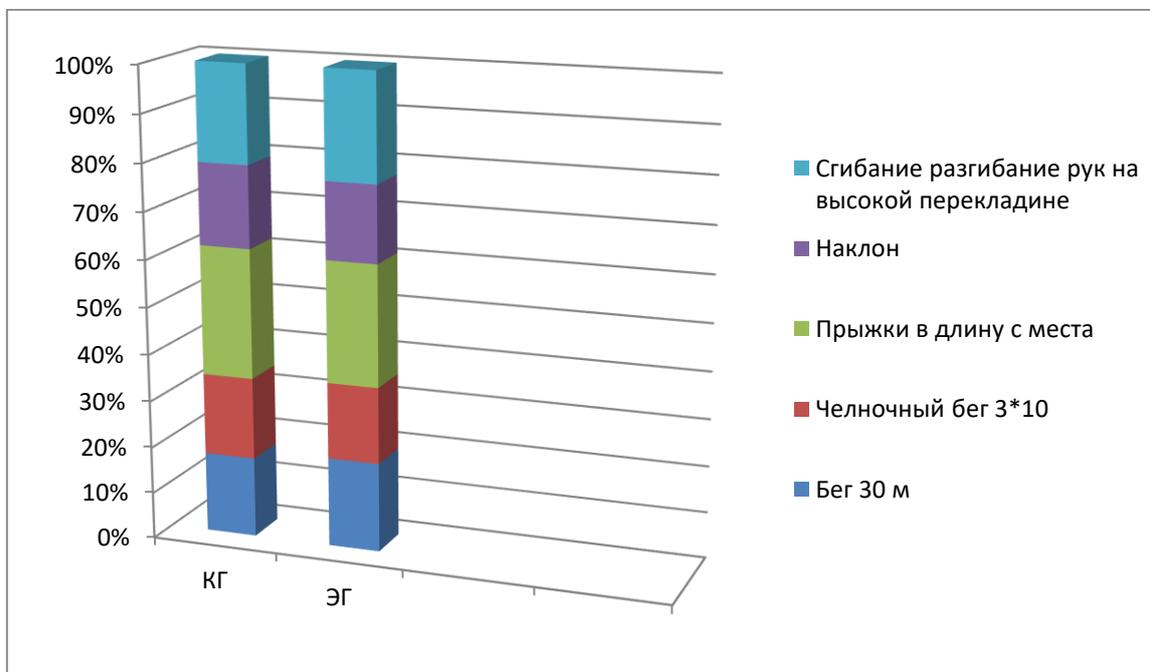


Диаграмма 6. Изменение уровня физической подготовленности учащихся КГ и ЭГ (второй срез)

Результаты констатирующего и формирующего этапа эксперимента показали положительную динамику физической подготовленности у учащихся, что свидетельствует об эффективности специальной методики по волейболу. Так, различия между КГ и ЭГ составили 17% по критерию бег на 30м, 11,1% по критерию челночный бег, 23% по критерию прыжок в длину с места, 11,1% по критерию наклоны.

Представим в виде таблиц и диаграмм изменение технико-тактических умений в волейболе.

Таблица 8.

Распределение учащихся по баллам владения технико-тактическими приемами в волейболе (первый срез)

Группа	Кол.	Уровни			
		Нулевой	Низкий	средний	Высокий

	чел.	кол.	%	кол.	%	кол.	%	Кол.	%
ЭГ	28	0	0	12	42,86	15	53,57	1	3,57
КГ	25	2	8,00	14	56,00	9	36,00	0	0

Результаты первого среза позволяют отметить количественные изменения в уровнях владения технико-тактическими приемами в волейболе в ЭГ и КГ. Так, полностью сократилось число учащихся находящихся на нулевом уровне владения технико-тактическими приемами в волейболе у школьников в экспериментальных группах. Значительно увеличилось количество учащихся находящихся на среднем уровне владения технико-тактическими приемами в волейболе у школьников - в ЭГ - 53,57%. В КГ изменения по уровням владения технико-тактическими приемами у школьников незначительны.

Более наглядно результаты владения технико-тактическими приемами у школьников представлены на диаграмме 7.

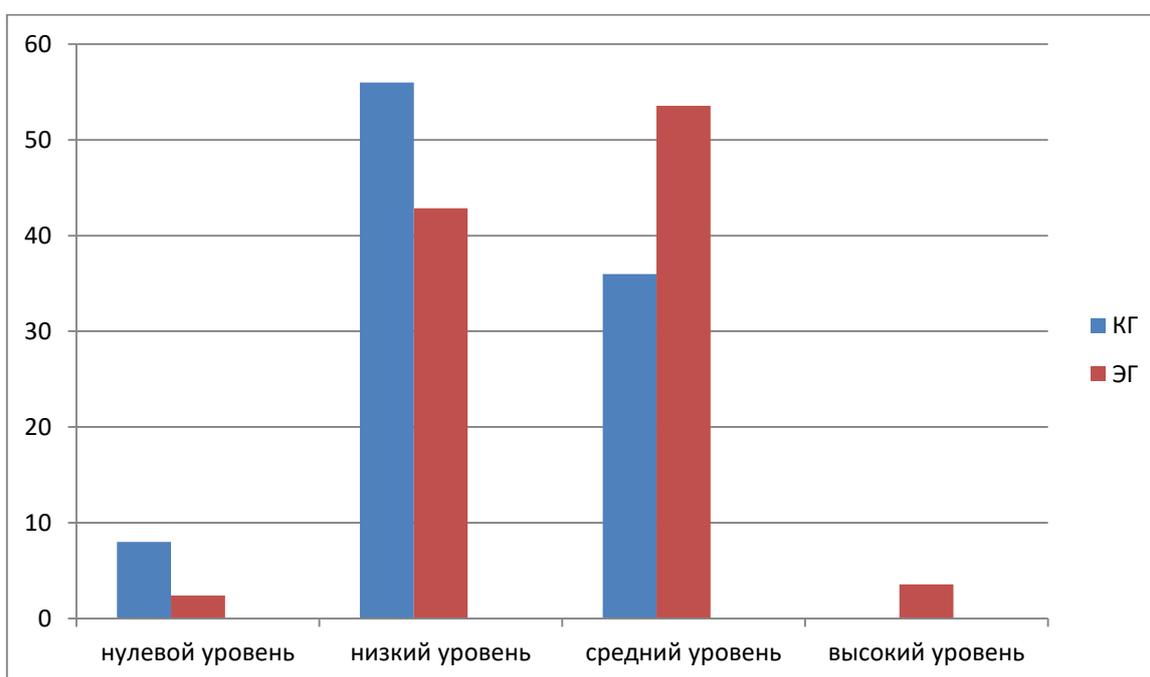


Диаграмма 7. Уровни владения технико-тактической подготовленности в волейболе (первый срез)

Результаты второго среза представлены в таблице 9.

Таблица 9.

Распределение учащихся по баллам владения технико-тактическими приемами в волейболе (второй срез)

Группа	Кол. чел.	Уровни							
		нулевой		низкий		средний		Высокий	
		кол.	%	кол.	%	Кол.	%	Кол.	%
ЭГ	28	0	0	4	14,29	17	60,71	7	25,00
КГ	25	1	4,00	12	48,00	12	48,00	0	0

Проведение второго среза являлось итоговым этапом по определению уровней владения технико-тактическими приемами в волейболе. Более наглядно результаты второго среза по определению уровней физической подготовленности у школьников представлены на диаграмме 8.

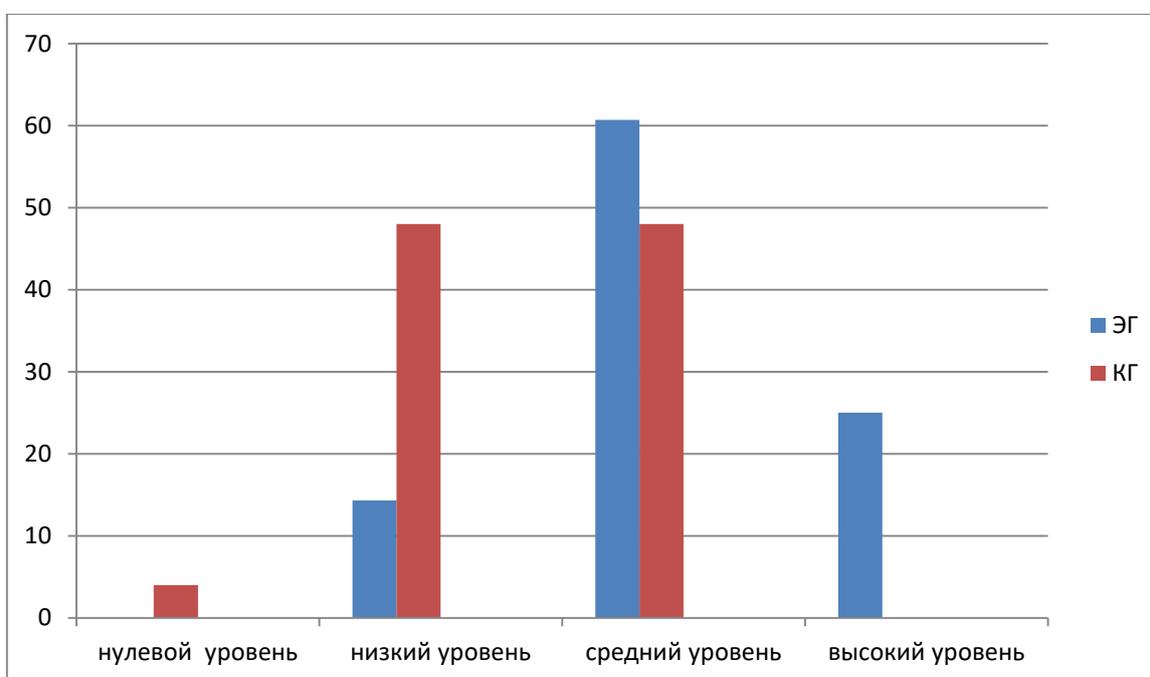


Диаграмма 8. Уровни владения технико-тактической подготовки у школьников (второй срез).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тема нашего исследования актуальна, так как в существующих тренировочных программах преобладают стереотипные подходы к планированию тренировочной работы, что не позволяет большинству учеников за время, предусмотренное сеткой часов, овладеть сложными двигательными действиями.

В результате изучения психолого-педагогической литературы по проблеме исследования мы пришли к выводу, что принципами построения работы в спортивной школе являются принцип сбалансированного повышения нагрузок, принцип соответствия педагогических воздействий возрасту занимающихся, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания нагрузок. Содержание работы по волейболу в ДЮСШ осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие волейболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей волейболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности.

В результате анализа педагогической литературы по предмету исследования, анализа общего предметного нормативного содержания образования, выявления и анализа основных путей повышения качества образования школьников, выявления новых тенденций и специфики преподавания волейбола в спортивной школе была выделена разработанная нами методика по волейболу.

Экспериментальная работа была направлена на проверку предположения о том, что эффективность учебно-тренировочной работы повысится, если в процессе обучения будет использоваться специальная методика по волейболу.

В ходе экспериментальной работы были проверены следующие критерии уровней физической подготовленности у школьников: бег на 30 м, челночный бег 3 x 10 м, прыжок в длину с места, наклоны вперед из положения стоя, подтягивание на высокой перекладине из виса.

Достоверность полученных результатов, что обеспечено: опорой на исходные методологические положения, изучением и анализом философской, психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования, анализом и учетом состояния исследуемой проблемы в педагогической теории и практике, достаточной выборкой констатирующего этапа эксперимента, воспроизводимостью результатов исследования, вариативностью эксперимента, количественным анализом полученных данных методом математической статистики.

Всякое обучение успешно лишь тогда, когда оно строится с учётом возрастных особенностей занимающихся. Безусловно, что знание особенностей, свойственных тому или иному периоду школьного возраста, является необходимым условием для правильной организации учебно-тренировочного процесса с волейболистами.

Методические рекомендации. Разработанная методика которая была апробирована на волейболистах МБОУ «ДОД ДЮСШ г. Петровска», показала себя на высоком уровне подготовки юных волейболистов. Эта методика может быть полезна тренерам преподавателям по волейболу и другим видам спорта, а так же учителям физической культуры, инструкторам.