

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ НАПАДАЮЩЕМУ УДАРУ ЮНЫХ
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

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

Института физической культуры и спорта

Чефранова Александра Александровича

Научный руководитель
Старший преподаватель

И.А. Глазырина

подпись, дата

Зав. кафедрой
кандидат педагогических наук, доцент

В.Н. Мишагин

подпись, дата

ВВЕДЕНИЕ

Современный волейбол является одним из наиболее зрелищных видов спорта программы летних Олимпийской игр. В тоже время - это общедоступный вид массового спорта, отличное средство для активного отдыха и досуга населения нашей страны. Волейбол представляет собой игру, где завершающей частью атаки является нападающий удар. Для проведения успешного нападающего удара главным показателем является грамотное построение тактических действий и высокий уровень технической и физической подготовленности. Следовательно, для достижения высоких спортивных результатов в игре, волейболисту приходится совершать сложно координационные действия, принимать решения за доли секунды, согласовывать свои действия с другими игроками команды и предвидеть комбинации соперника. Именно поэтому в тренировочном процессе волейболистов особое внимание и большую часть времени уделяют для отработки и совершенствования технических приемов, в особенности нападающему удару.

В специальной и научно-методической литературе уделяется большое внимание технико-тактическим действиям спортсменов. Современный волейбол характеризуется яркостью, зрелищностью, постоянным увеличением атакующих действий в игре, созданием «острых» ситуаций на площадке. Для организации и поддержания высокого темпа игры, спортсмены должны иметь высокий уровень специальной физической подготовленности. Нападающий удар, является основным способом достижения успеха в волейбольном матче. На современном этапе развития спорта высших достижений постоянно возрастает значение технической подготовки спортсменов. Техническая подготовка предоставляет спортсменам наибольшие резервы. Научное обоснование и методика обучения техническим приемам, далеки от доступных пределов. Техническое мастерство спортсменов является результатом разработки эффективной техники конкретного вида спорта и успешного проведения педагогического процесса, собственно технической подготовки. Споры специалистов по технике и методике обучения техническим приемам не прекращаются и предлагают новые методы совершенствования нападающего удара.

Исследования показывают, что результативность матчей по волейболу на 60 - 65% зависит от результативности нападающего удара.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс волейболистов, мальчиков 12-13 лет.

Предметом исследования выступает методика обучения нападающего удара юных волейболистов 12-13 лет.

Цель исследования формирование педагогической технологии обучения нападающему удару волейболистов 12-13 лет.

Гипотеза исследования. Предполагается, что эффективное обучение нападающему удару в волейболе мальчиков 12-13 лет возможно при

систематическом, целенаправленном применении специальных комплексов подводящих и подготовительных упражнений.

Практическая значимость. Разработанная методика позволит улучшить физическую и техническую подготовку юных волейболистов. Методика может быть рекомендована для использования в учебно-тренировочном процессе волейболистов в ДЮСШ и СДЮСШОР, а также в различных спортивных клубах.

Задачи исследования:

Выявить особенности физического развития и физической подготовленности юных волейболистов 12-13 лет.

Определить основные компоненты для развития двигательных способностей волейболистов.

Разработать педагогическую технологию обучения нападающему удару, включающую систематическое, целенаправленное применение специальных комплексов подводящих и подготовительных упражнений для волейболистов 12-13 лет и проверить ее эффективность на практике.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Педагогический эксперимент.
3. Тестирование
4. Методы математической статистики.
5. Анализ научно-методической литературы

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы исследования:

Педагогический эксперимент

Эксперимент проводился на базе Саратовской областной «Детско-юношеской спортивной школы «Надежда губернии»

На первом этапе с сентября 2017 - по январь 2018 гг. нами была проведена работа, по анализу и обобщению информации из различных литературных источников по различным направлениям теории и методике физической культуры и спорта. На этом этапе велась работа по изучению особенностей учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта, разрабатывалась методика обучения нападающему удару юных волейболистов 12-13 лет. Определены цель, задачи, объект, предмет и гипотеза исследовательской работы.

На втором этапе в октябре 2017 года мы провели тестирования до начала эксперимента, полученные результаты тестирования были обработаны, сформулированы выводы по работе подготовлены методические рекомендации.

Третий этап. Мы провели повторное тестирование в октябре 2018 года. Этот этап был связан с завершением бакалаврской работы. В это период проводилась корректировка результатов эксперимента, оформлялась бакалаврская работа в соответствии с требованиями.

В тестировании приняли участие 30 детей - две группы по 15 человек в каждой. Тесты проводились с интервалом в 12 месяцев. В эксперименте приняли участие две группы: экспериментальная группа - волейболисты - 15 мальчиков (12-13 лет), занимающиеся по специальной программе, контрольная - группа волейболисты - 15 мальчиков (12-13 лет), занимающиеся по стандартной программе детско-юношеской школы.

Задача экспериментальной работы заключалась в выявлении более эффективной методики обучения нападающего удара волейболистов 12-13 лет.

Сравнивая исходные и контрольные показатели тестирования юных волейболистов, мы определили, что разработанная нами методика, является более эффективной, по сравнению со стандартной. Основываясь на анализе и обобщении экспериментальных данных, мы сформулировали выводы по работе и предложили практические рекомендации по использованию методики обучения нападающему удару.

Тестирование.

Тесты проводились 2 раза, до экспериментом и после эксперимента.

Для проведения эксперимента мы определили уровень развития двигательных способностей юных волейболистов в начале и конце педагогического эксперимента на основании проведения следующих тестов: Тест «Оценка эффективности нападающего удара». Он применяется для определения уровня овладения техническим приемом «нападающий удар». Для этого мы использовали методику регистрации количества и качества технико-тактических действий, разработанная М.Д. Ашибковым [2]. Эффективность нападающего удара характеризуется:

1. Объемом нападающих ударов (количество случаев атаки данным способом в партии).
2. Количеством нападающих ударов (то количество атак в партии, после которых мяч попадал на площадку соперника, уходил от блока в аут или доигрывался).
3. Качественным показателем эффективности нападающих ударов (отношение количественного показателя эффективности нападающих ударов к объему нападающих ударов в процентном соотношении).

Тест «Прыжок в длину с места». Прыжок выполняется из исходного положения ноги врозь, спортсмен выполняет предварительный замах и прыгает, толкаясь обеими ногами. Из трех попыток, фиксируется лучший результат.

Тест «Прыжок вверх с места». Измеряется высота выпрыгивания с места толчком двумя ногами со взмахом руками и касанием вертикальной планки с разметкой. Испытуемый становится боком к разметке в основной стойке и выполняет прыжок.

Тест «Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из положения стоя». Измеряется длина от контрольной линии (точка вылета мяча) до касания мяча. Испытуемый становится на линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за

голову и тут же сразу бросок вперед. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Тест «шестиугольник» - определяет уровень развития координационных способностей. На ровной поверхности начертить шестиугольник, сторона 40см., величина всех углов должна составлять 120 градусов. Испытуемый стоит внутри шестиугольника, лицом к одной из сторон. По команде «Старт», он перепрыгивает каждую из линий и возвращается внутрь шестиугольника, через ту же линию. По такой схеме он выполняет три круга, сначала по часовой стрелке, отдыхает и выполняет тоже задание против часовой стрелки. Фиксируется время. Показателем является время, которое потратил занимающийся на полные 3 круга. При перепрыгивании через неправильную линию, испытание проводится заново.

Тест «Наклон вперед из положения стоя». Для проведения теста используется деревянный куб, с нанесенными делениями. «0» -соответствует уровню куба. Тестируемый встает на куб, делает несколько предварительных наклона, далее делает наклон, максимальный по амплитуде и фиксирует его. Если показанный результат выше уровня положения стоп, то его записывают со знаком (плюс), если ниже отметки «0» - определяется знаком - (минус).

Тест «Челночный бег 5х6 м». Тест выполняют одновременно несколько человек. Из положения «высокий старт» дается команда: «На старт!», «Внимание!» (испытуемые выполняют наклон), «Марш!» бежит к линии финиша, касаются рукой за линией, возвращаются к стартовой линии, касаются рукой за линией и бегут к линии финиша. Время засекают по команде «Марш!» и останавливают в момент пересечения финишной линии. Фиксируется точное время пробегания пяти отрезков дистанции.

Методы математической статистики

Методы математической статистики были связаны с определением среднего арифметического числа (%), средние квадратического отклонения (5). Достоверность полученных данных определялась с помощью t- критерия Стьюдента по специальной таблице значений 5% уровня значимости.

Обработка результатов проводилась на компьютере при помощи программы «MS Excel 2016».

В ходе проведенного эксперимента мы получили результаты (табл. 1).

Таблица 1

Протокол регистрации нападающих ударов в двухсторонней игре между учащимися КГ и ЭГ до эксперимента

Наименование Группы	Количество нападающих ударов			% технически правильных ударов
	всего за игру	технически правильно	технически неправильно	
Экспериментальна	34	17	17	50
Контрольная	30	16	14	53,3

Процентное соотношение показателей, характеризующих эффективность нападающего удара, на начало педагогического эксперимента

показывает, что в экспериментальной и контрольной группах показатели практически одинаковые.

В течение педагогического эксперимента нами были определены исходные данные скоростно-силовой подготовленности юных волейболистов.

Таблица 2. Тест «Прыжок в длину с места» (см)

Группы	До эксперимента	
	$x \pm t$	P
КГ	174,47±3,67	>0,05
ЭГ	173,332±4,4	

Данные теста «Прыжок в длину с места» представлены в таблице 2. Сопоставив результаты двух групп в тесте (прыжок в длину с места) до проведения эксперимента, мы выявили (таблица 2), что результаты, примерно, находятся на одном уровне. Обе группы были сформированы в начале сентября и общий уровень развития скоростных способностей был одинаков ($P > 0,05$).

Таблица 3. Тест «Прыжок вверх с места» (см)

Группы	До эксперимента	
	$X \pm m$	P
КГ	36,4±2,05	>0,05
ЭГ	35,8±1,18	

Сопоставив результаты двух групп в тесте «Прыжок вверх с места» до проведения эксперимента, мы выявили (таблица 3), что результаты, примерно, находятся на одном уровне. Уровень развития прыгучести одинаковый ($P > 0,05$).

Результаты теста на развитие координационных способностей «шестиугольник» приведены в таблице 4. Сопоставляя данные теста «Шестиугольник» экспериментальной и контрольной групп ($P > 0,05$), показатель достоверности отсутствует. Координационные способности на начальном этапе исследования находились на одном уровне.

Таблица 4 Показатели теста «шестиугольник» (с)

Группы	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
КГ	18,29±3,6	>0,05
ЭГ	18,55±3,2	

Таблица 5. Тест «Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из положения стоя»

Группы	До эксперимента	
	X±m	P
КГ	7,73±0,38	>0,05
ЭГ	7,86±0,36	

Сопоставив средние результаты исследования в экспериментальной и контрольной группах ($P > 0,05$), наблюдаем отсутствие достоверности. Это свидетельствует о том, что в обеих группах уровень подготовки находится примерно на одинаковом уровне.

Таблица 6. Тест «Челночный бег 5х6 м» (с)

Группы	До эксперимента	
	X±m	P
КГ	13,35±3,55	>0,05
ЭГ	13,48±3,61	

Сопоставив результаты двух групп, контрольной и экспериментальной, в тесте «Челночный бег (5х6)» до проведения эксперимента, мы выявили (таблица 6), что результаты, примерно, находятся на одном. Это свидетельствует об одинаковом уровне развития координационных способностей ($P < 0,05$).

Результаты теста «Наклон вперед из положения стоя» до эксперимента представлены в таблице 7. Сопоставив данные тестирования в группах экспериментальной и контрольной, наблюдаем отсутствие достоверности ($P > 0,05$). Результаты теста «Наклон вперед из положения стоя» находятся на одном уровне в обеих группах.

Таблица 7. Тест «Наклон вперед из положения стоя» (см)

Группы	До эксперимента	
	X±t	P
Контрольная	-10,11±0,02	>0,05
Экспериментальная	-9,76±0,01	

Тестирование на начальном этапе эксперимента показало, что обе группы находятся на одном уровне физической подготовленности. Это

начальный этап подготовки, дети одного возраста и были отобраны для занятий в детско-юношескую спортивную школу по специализации волейбол. Результаты тестов показывают, что необходимо совершенствовать двигательные способности детей 12-13 лет.

На тренировочных занятиях экспериментальной группы применялась технология разучивания нападающего удара по средствам поэтапного решения задач. На тренировке в контрольной группе для обучения нападающему удару применялась стандартная методика. В результате эксперимента нами были получены следующие результаты (таблица 8).

Таблица 8. Протокол регистрации нападающих ударов в двухсторонней игре между учащимися контрольной и экспериментальной групп

Наименование Группы	Количество нападающих ударов			% технически Правильных Ударов
	всего за игру	технически правильно	технически неправильно	
До эксперимента				
Экспериментальна	34	17	17	50
Контрольная	30	16	14	53,3
После эксперимента				
Экспериментальна	51	36	15	70,5
Контрольная	39	22	17	56,4

Процентное соотношение результатов, характеризующих эффективность нападающего удара в двухсторонней игре, после использования экспериментальной методики показывает, что в экспериментальной группе увеличилось количество технически правильных ударов в среднем на 20%, по сравнению с контрольной группой, где показатели практически не изменились.

Итоговое тестирование скоростно-силовых способностей показывает (таблица 9), что применение технологии и подготовительных упражнений дало статистически достоверные различия (при $P < 0,05$): в контрольной группе длина прыжка увеличилась на 5,8 см (3,3%) и в экспериментальной группе - на 13,1 см (7%).

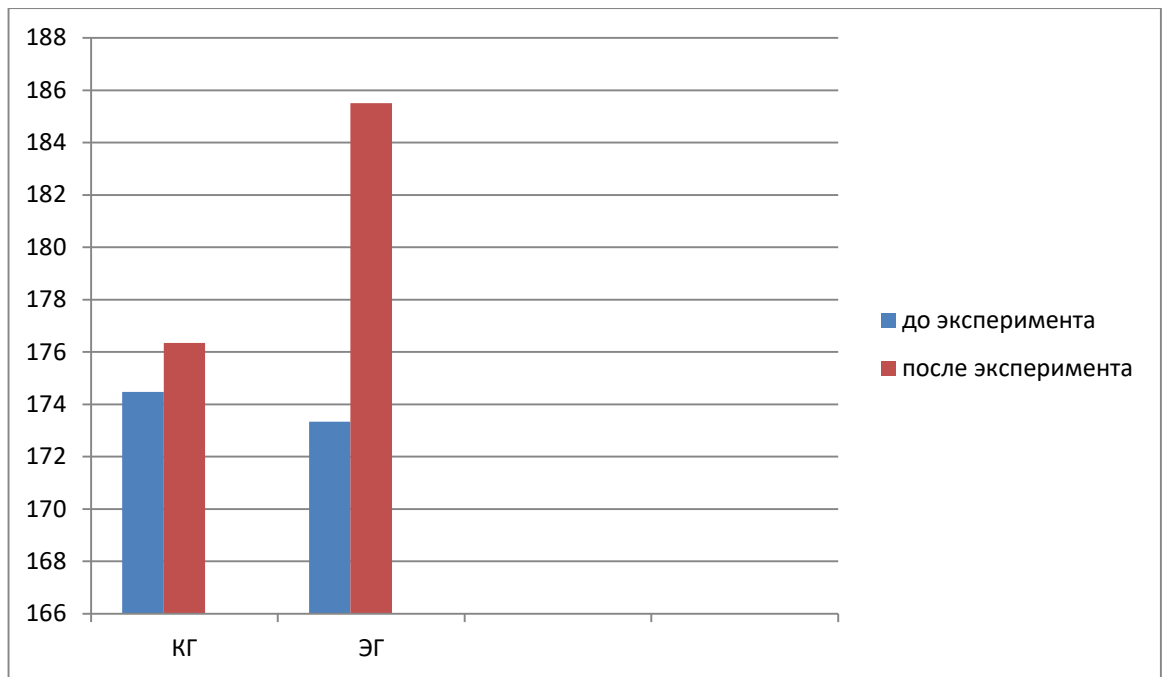


Рис. 1. Динамика показателей теста «Прыжок в длину с места»

При сопоставлении данных диаграммы наблюдаем увеличение показателей теста «Прыжок в длину с места» у экспериментальной группы (рисунок 1).

Сопоставляя данные, полученные после эксперимента, мы наблюдаем положительную динамику как в экспериментальной, так и в контрольной группах: увеличение прыжка после использования технологии на 10,47 см (23,6%) в экспериментальной группе и на 3,53 см (8,8%) в контрольной (рисунок 2).

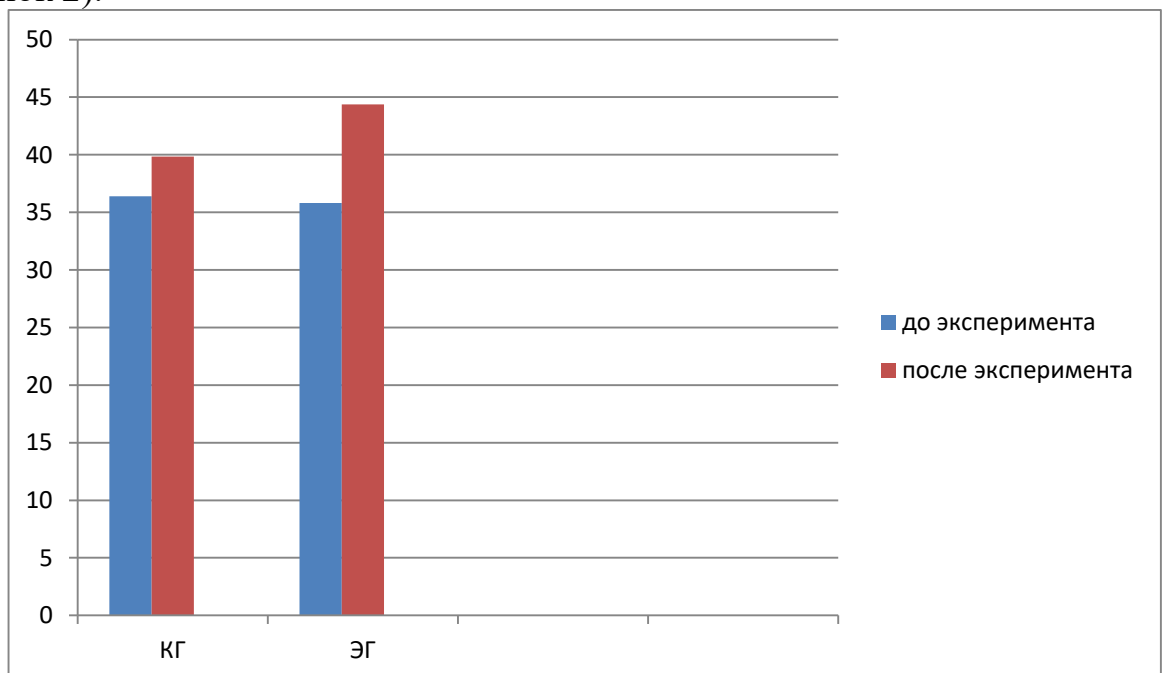


Рис. 2. Динамика показателей теста «Прыжок вверх с места»

Сопоставление результатов контрольной и экспериментальной групп, представленной в таблице 11, показывает, что применение специальных

упражнений для развития координации движений способствовало снижению времени выполнения координационного теста «шестиугольник» в экспериментальной группе на 5,5 с. по сравнению с контрольной, где показатели уменьшились на 1,49 с.

На рисунке 3 показана динамика показателей теста «шестиугольник» в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента.

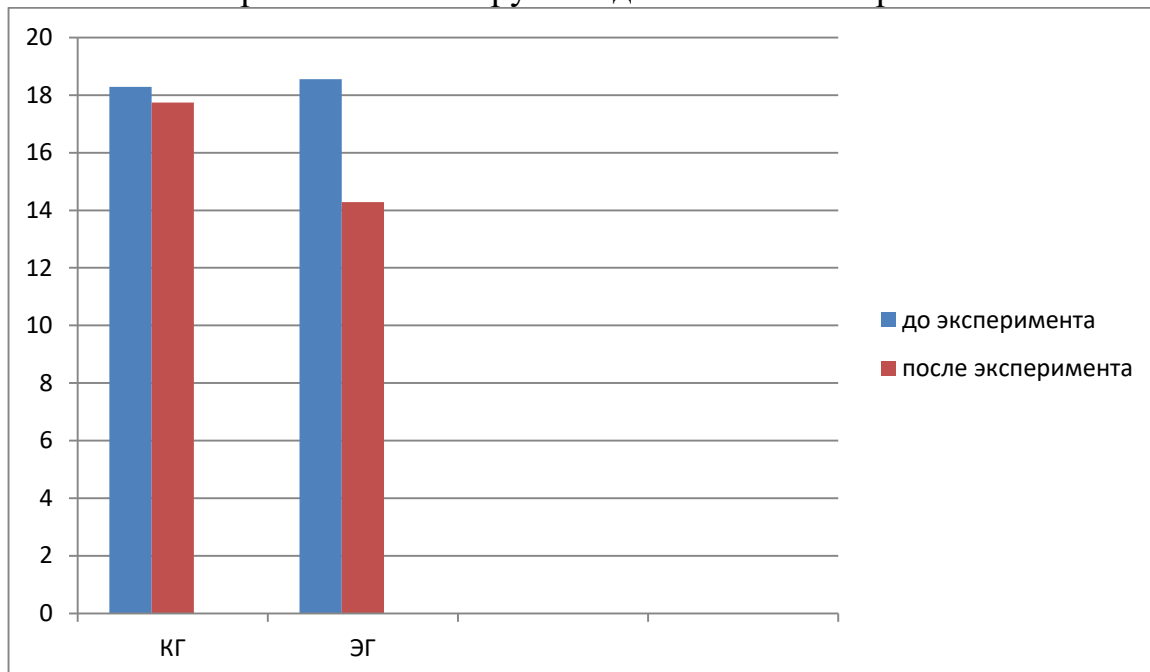


Рис. 3. Динамика показателей теста «Шестиугольник»

На диаграмме показана положительная тенденция после использования различных упражнений с частой сменой положения тела. В экспериментальной группе время выполнения тестового задания уменьшилось на 29,2%, и контрольной группе - на 8,1%, что показывает достоверность результатов (при $P < 0,05$) и эффективность предложенной технологии.

Результаты до и после эксперимента, полученные в тесте «Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из положения стоя», представлены в таблице 12.

Статистически достоверный прирост по показателям теста наблюдается у испытуемых экспериментальной группы, результат броска увеличился на 4,35 м (35,3%), что показывает достоверность результатов (при $P < 0,05$) и эффективность предложенной технологии. Результаты теста «Бросок н/мяча...» в контрольной группе увеличились незначительно - на 0,69 м (8,1%) (рисунок 4).

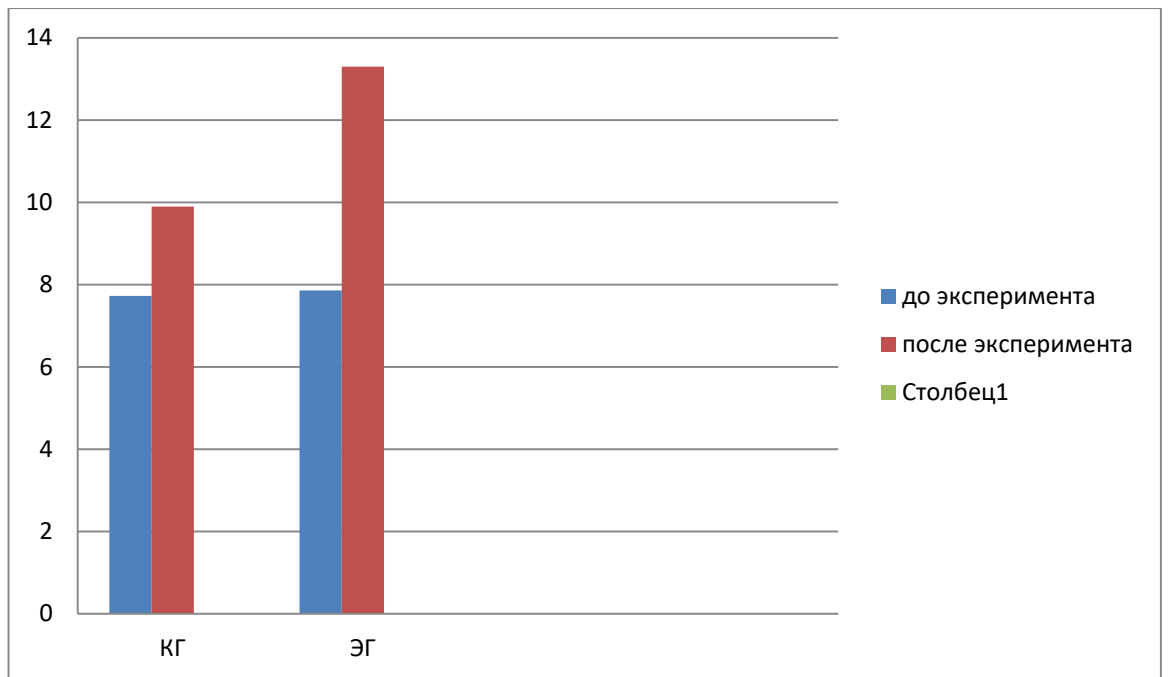


Рис. 4. Динамика показателей теста «Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из положения стоя»

Эффективность разработанной технологии подтверждается достоверным улучшением результатов тестирования координационных способностей волейболистов 12-13 лет. Данные исследования до и после эксперимента улучшением результатов тестирования координационных способностей волейболистов 12-13 лет. Данные исследования до и после эксперимента.

Итоговое тестирование показало, что прирост результатов в контрольной группе составил 11,1%, а в экспериментальной группе - 25,7% при $P < 0,05$.

На рисунке 5 показана динамика показателей теста «Челночный бег 5х6 м» в контрольной и экспериментальной группах.

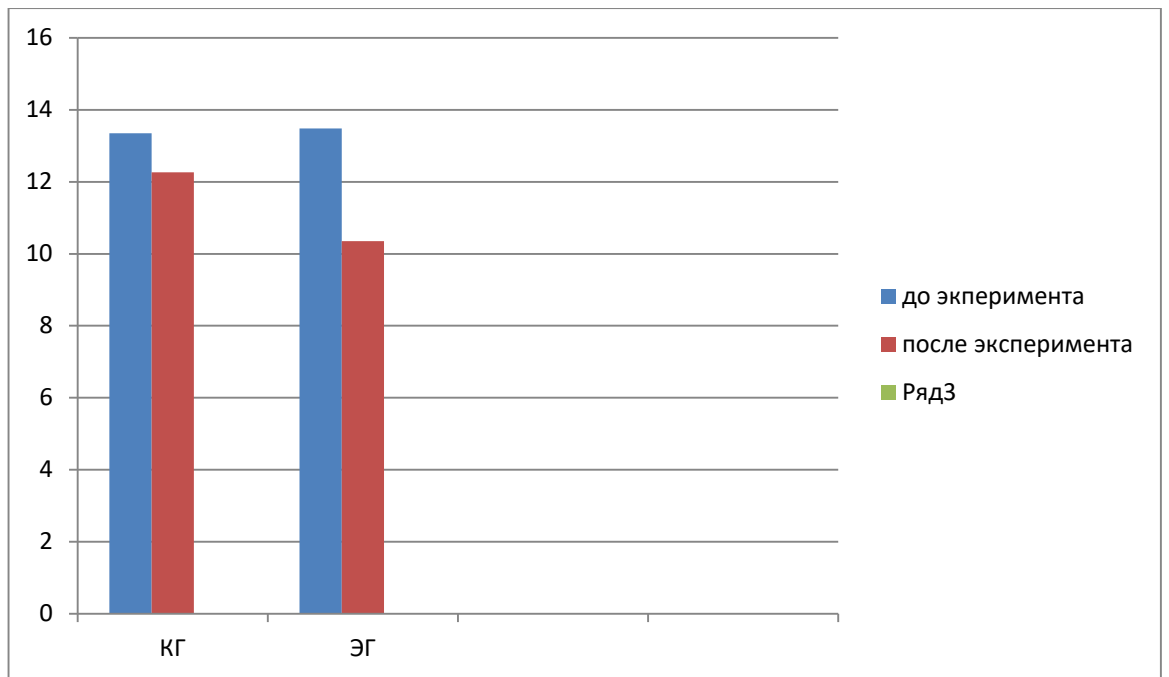


Рис . 5. Динамика показателей теста «Челночный бег 5х6 м»

Повторный анализ результатов теста «Челночный бег 5х6 м» показал, что за период эксперимента произошли достоверные изменения, что на наш взгляд, связано с положительным влиянием дополнительных упражнений, используемых в тренировочных занятиях экспериментальной группы. В ЭГ наблюдается уменьшение времени выполнения контрольного упражнения на 3,59 с, а в КГ - на 1,54 с.

Средние показатели гибкости волейболистов 12-13 лет, участвующих в исследовании, представлены в таблице 14.

Анализ средних показателей гибкости волейболистов показал, что результаты в тесте «Наклон вперед из положения стоя» в контрольной группе не изменились, а в экспериментальной группе увеличились в среднем на см (рисунок 6).

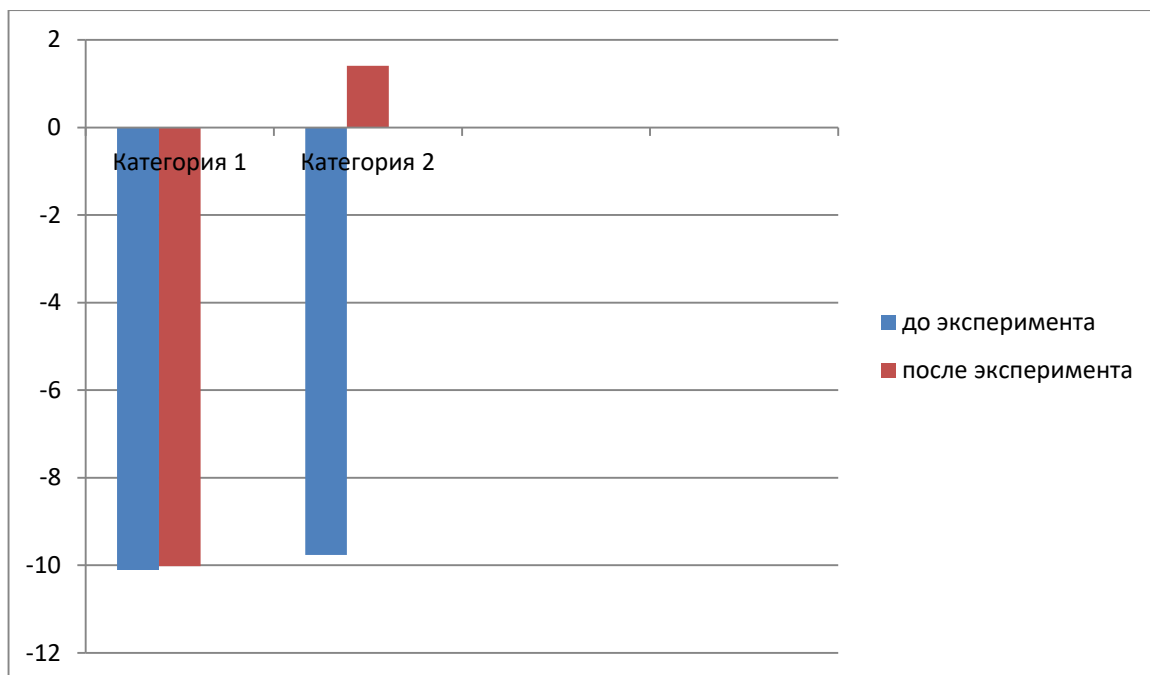


Рис.6. Динамика показателей теста «Наклон вперед из положения стоя»

Сопоставляя данные после эксперимента, мы наблюдаем положительную динамику: в экспериментальной группе показатели улучшились на 13%, при том, что в контрольной группе показатели гибкости остались на прежнем уровне.

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что эффективное обучение нападающему удару волейболистов 12-13 лет возможно при поэтапном решении задач с применением подводящих и подготовительных упражнений и своевременным исправлением ошибок.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проделанной работы нами были сформулированы следующие выводы:

На основе анализа литературных источников определены методы и средства обучения технике нападающего удара юных волейболистов 12-13 лет.

Внедрение в тренировочный процесс волейболистов 12-13 лет методики обучения нападающему удару с использованием подготовительных и подводящих упражнений обеспечивает более успешное обучение технике нападающего удара, по сравнению с существующей методикой ($p < 0,05$). Полученные данные показывают, что в процессе применения экспериментальной методики обучения нападающего удара удалось повысить его эффективность в экспериментальной группе: - объем нападающих ударов в игре увеличился на 33%; - показатель эффективности нападающего удара увеличился на 20,5%.

Экспериментальная проверка разработанной технологии показывает достоверный уровень повышения эффективности развития двигательных способностей экспериментальной группы, по показателям:

тест «Прыжок в длину с места» - оценка скоростно-силовых способностей, увеличение результата теста в среднем на 13,1 см (7%);

тест «Прыжок вверх с места» - оценка прыгучести, увеличение результата теста в среднем на 10,4 см (23,6%);

тест «Шестиугольник» - оценка координационных способностей, снижение времени в среднем на 5,5 с (29,2%);

тест «Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя» - оценка скоростно-силовых способностей, увеличение результата броска в среднем на 4,35 м (35,3%);

тест «Челночный бег 5х6 м» - оценка координационных способностей, снижение временных показателей в среднем на 3,5 с (25,7%);

тест «Наклон вперед из положения стоя» - оценка подвижности в суставах, результат приблизился к нулевой отметке в среднем на см (13%).

Предложенная нами технология обучения нападающему удару юных волейболистов 12-13 лет показала свою эффективность и может быть рекомендована для широкого использования в тренировочном процессе детско-юношеских школ.