

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

Кафедра спортивных игр

«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧАМ В ВОЛЕЙБОЛЕ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 415 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Мамышевой Анастасии Викторовны

Научный руководитель
доцент

подпись, дата

Е.Н. Шпитальная

Зав. кафедрой
кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2020

Введение

Популярность волейбола объясняется, прежде всего, большой эмоциональностью игры и несложным оборудованием. Не трудно усвоить суть и правила игры. Однако довольно часто делаются неправильные выводы о том, что волейбол – простая и доступная всем игра; это же, конечно, не правильно.

Нельзя смешивать внешний характер игры, ее сущность и правила с процессом овладения этой игрой, поскольку овладение техникой и тактикой – процесс весьма сложный и трудоемкий, требующий больших совместных усилий ученика и преподавателя.

Основополагающую роль в построении процесса обучения навыкам игры в волейбол играют структура соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе.

Для игровой деятельности характерны постоянно изменяющиеся условия борьбы на площадке в связи с тем, что действия игроков и команды находятся под непрерывным контролем соперника, старающегося разрушить защиту, атаку и т. п., навязать свой план игры и нанести поражение. Этим объясняется характерная для волейбола черта – сложность и быстрота решения двигательных задач в непрерывно изменяющихся условиях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и команды противника) и положение мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел противника, быстро реагировать на изменения в сложившейся обстановке и принимать решение о наиболее целесообразном действии, своевременно (как правило, очень быстро) и эффективно его выполнять. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которая зависит от быстроты действия игроков, значительно повышается.

С точки зрения эффективности действий волейболиста в игре на первый план выступает задача обеспечения высокой надежности технических приемов как в обычных игровых, так и в более трудных условиях соревнований. Конечная цель – высокий уровень всесторонней

технической подготовки: освоение технических приемов, устойчивая к сбивающим факторам, высокая надежность основных приемов игры и, наконец, техническое мастерство применительно к игровой функции волейболиста в команде.

Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от методов их применения. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности учащихся и конкретных условий работы. В зависимости от поставленной задачи одни и те же средства можно использовать по-разному, применив различные методы. Кроме этого, следует учитывать то, что последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определенную логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняется, создавая основу для другого вида подготовки. Так, подготовительные упражнения заканчивают упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода от специальной физической подготовки к технической. Упражнения по технике, построенные в определенном порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений. На этой основе, в дальнейшем, изучают индивидуальные тактические действия и т.д. В конечном счете, одна составная часть подготовки, качественно преобразуясь, как бы переходит в другую, следующую в методическом ряду.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие физических качеств и овладение техникой передач.

Предмет исследования: методика совершенствования техники передач в условиях учебно-тренировочного процесса, используя вспомогательный инвентарь.

Цель: рассмотрение методики обучения и совершенствования техники передач в волейболе.

Гипотеза исследования состоит в том, что процесс развития физических качеств и овладение техникой передач будет более эффективным, если:

- будут подобраны специальные упражнения для обучения и совершенствования передач;
- по мере овладения техникой передач будет постепенно повышаться объем упражнений для совершенствования различных передач.

Задачи исследования:

- осуществить теоретический анализ данной проблемы на начальном этапе;
- разработать систему упражнений на совершенствование техники верхней передачи и приема мяча снизу.

Методы исследования:

- теоретический анализ источников по данной проблеме;
- педагогическое наблюдение;
- контрольное испытание;
- математическая обработка данных.

Основное содержание работы

Для выявления эффективности физических упражнений, применяемых в методике обучения и совершенствования техники передач в волейболе, было организовано исследование на базе учебно-тренировочного процесса с учащимися 11 класса в период с ноября по февраль 2018-2019 учебного года.

Все исследование состояло из несколько этапов.

Первый этап. На данном этапе проводился анализ научно-методической литературы, изучались программы тренировок по волейболу, отбирались исследуемые, подбирались тестирующие материалы для определения эффективности физических упражнений, применяемых в данной методике.

Второй этап. Цель данного этапа: проведение контрольных испытаний для определения эффективности физических упражнений в предлагаемой методике с помощью специально подобранных контрольных тестов. Была определена цель применения теста, использована стандартизированная методика процедуры тестирования и измерения результатов, определена надежность и информативность теста, результаты теста были выражены в выбранной системе оценки.

Деятельность испытуемых при проведении эксперимента протекала в атмосфере конфиденциальности и при полном отсутствии оценочного отношения со стороны экспериментатора, в одинаковых условиях. Проводились тестирования на базе учебно-тренировочного процесса (спортзал). При проведении исследования мною были учтены требования к тестирующим упражнениям.

Взятые тесты, применяемые для оценки эффективности физических упражнений в методике обучения и совершенствования технике передач в волейболе учащихся 11 класса, занимающихся в секции волейбола, были доступными, не содержали сложных двигательных умений, не требовали сложного оборудования, мало зависели от роста и веса занимающихся.

Для снижения влияния помех на результаты контрольного теста были сделаны пробные попытки тестирующих упражнений. Перед проведением теста был обеспечен необходимый уровень мотивации и концентрации внимания, показана правильная техника выполнения. Эксперимент проходил при выполнении условий идентичности, т.е. равенство начальных данных и условий работы.

Третий этап. Был проведен сравнительный количественный и качественный анализ полученных результатов. На основе полученных данных были сделаны соответствующие выводы, проведен математический подсчет и обоснование результатов.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.

В процессе исследования, для решения поставленных задач, обобщались и анализировались данные научно-методической литературы по методике обучения верхней и нижней передач в волейболе.

2. Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь вооружается конкретным фактическим материалом или данными. Содержание каждого наблюдения определяется задачами исследования, для решения которых собираются конкретные факты.

Данный метод был использован для изучения разнообразных приемов физического воспитания занимающихся: средства и методы физического воспитания, поведение занимающихся и тренера. В процессе педагогического наблюдения были определены обучающиеся для экспериментального тестирования.

3. Метод контрольных испытаний.

В качестве тестов были использованы лишь те, которые удовлетворяют следующим требованиям:

1. Определена цель применения того или иного теста.
2. Использована стандартизированная методика тестирования.
3. Разработана система оценок результатов в тестах
4. Тест отвечает требованиям надежности.

Надежность теста – это степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

Критериями надежности теста являются:

- стабильность (воспроизводимость) – это такая разновидность надежности, которая проявляется в степени совпадения результатов тестирования, когда первое и последующее измерение разделены определенным временным интервалом;

- согласованность – независимость результатов тестирования от личных качеств человека;

- эквивалентность – равнозначные результаты тестирования при использовании контрольных упражнений.

В структуру исследования включены испытания, отвечающие таким условиям, как:

1. Взаимосвязь требований, предъявляемых к выполнению контрольных испытаний и содержание учебно-тренировочного процесса;

2. Доступность, т.е. выполнение среднестатистических требований, предъявляемых к его физическим кондициям занимающихся со стороны данных контрольных испытаний;

3. Целевая направленность;

4. Повышенная активность проявлений основных функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной).

В методике испытаний мы придерживались следующих положений:

- соблюдение единства условий в испытаниях;

- доступность и доходчивость заданий и требований;

- возможность выявления максимальных достижений занимающегося;

- простота и привычная обстановка испытаний (спортивный зал);

- простота записи учета.

Критерием оценки является сравнительный анализ показателей выполнения тестов.

Развитие физических качеств.

1. Координационные способности: челночный бег 4х6 м.

Требования к тесту: исследование проводится на равной прямой поверхности, ограниченной двумя параллельными чертами.

Необходимое оборудование: секундомер, протокол теста.

По команде «На старт!» - испытуемый становится в положение высокого старта, за стартовой чертой. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 6 метров до другой черты,

касается линии рукой, возвращается назад, снова касается линии, бежит третий раз 6 метров, возвращается (финиширует).

Результат: окончившим дистанцию является учащийся, пресекший всем телом без посторонней помощи плоскость финиша. Только при пересечении линии финиша фиксируется время.

2. *Скоростно силовые способности: прыжок в длину с места (см).*

Требования к тесту: нескользкая поверхность.

Необходимое оборудование: протокол теста.

Описание теста: испытуемый становится носками к черте, готовится к прыжку. Сначала он делает мах руками назад, затем резко выносит их вперед, и, толкаясь двумя ногами, прыгает как можно дальше.

Результат: берется длина прыжка (в см) лучшей из двух попыток. Длина измеряется от черты до точки самого дальнего касания ноги прыгуна с полом. Если испытуемый качнулся назад и коснулся пола какой-нибудь другой частью тела, попытка не засчитывается.

3. *Силовые способности: сгибание/разгибание рук в упоре лежа (количество раз).*

Требования к тесту: ровная поверхность.

Необходимое оборудование: протокол теста.

Описание теста: выполняется из исходного положения упор, лежа на полу. Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола.

Результат: фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

4. *Силовые способности: приседания (количество раз)*

Требования к тесту: ровная поверхность.

Необходимое оборудование: секундомер, протокол теста.

Описание теста: выполняется из исходного положения узкая стойка ноги врозь руки на поясе, спина прямая, взгляд направлен вперед. Присед выполняется глубокий, не отрывая пяток от пола, руки вперед. Продолжительность упражнения – 30 секунд. Темп приседаний медленный. В последующих процессах выполнения упражнения темп – быстрый.

Результат: в протоколе фиксируется количество выполненных приседаний за данное время.

Обучение и совершенствование техники передач в волейболе.

1. Передача мяча двумя руками над собой (количество раз).

Требования к тесту: ровная поверхность.

Необходимое оборудование: волейбольный мяч, протокол теста.

Описание теста: выполняется из строго вертикального положения туловища, устойчивость стойки, заключительное движение кистей рук являются главными условиями. Выполнить подряд 15 передач над собой.

Результат: в протоколе фиксируется правильное выполнение количество передач.

2. Верхняя передача мяча двумя руками в стену (количество раз).

Необходимое оборудование: волейбольный мяч, протокол.

Описание теста: стоя в 1,5 -2 м от стены, выполнить верхнюю передачу в стену на высоту 3 – 3,5 м, контролируя свое перемещение к мячу, взаимное расположение туловища, рук, мяча, работу ног. Выполнить подряд 15 передач.

Результат: в протоколе фиксируется правильно выполненное количество передач.

3. Прием мяча двумя руками снизу над собой (количество раз).

Необходимое оборудование: волейбольный мяч, протокол.

Результат: в протоколе фиксируется правильно выполненное количество приемов.

4. Передача мяча двумя руками снизу в стену (количество раз).

Необходимое оборудование: волейбольный мяч, протокол.

Описание теста: стоя в 1,5 – 2 м от стены, выполнять прием снизу с отскоком от стены. Следить за перемещением к мячу, работой ног и рук (стараться принимать мяч только на «манжеты»). Выполнить 15 передач-приемов.

Результат: в протоколе фиксируется правильно выполненное количество приемов у стены.

5. Сочетание приема мяча снизу с верхней передачей двумя руками.

Необходимое оборудование: волейбольный мяч, протокол.

Описание теста: мяч ударяется в пол. Игрок перемещается к мячу и направляет его сначала вертикально вверх приемом снизу двумя руками, а затем верхней передачей в заданную цель. Необходимо следить за быстротой перемещения, правильной стойкой перед передачами и движениями при самих передачах. Выполнить упражнение 10 раз.

Результат: в протоколе фиксируется количество правильно выполненного полноценного упражнения.

6. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения тренировки.

В данном исследовании использован сравнительный эксперимент. В нем приняли участие учащиеся 11 класса, занимающиеся волейболом.

7. Метод регистрации и обработки полученных данных.

Представляет собой метод измерения, с помощью которого реальные полученные данные обрабатываются, результаты фиксируются, соотносятся, анализируются. Оценка может производиться как в качественном (на основе теоретических, логических выводов и обобщений), так и количественном аспекте.

Полученные результаты тестирования обработаны и отражены в протоколах. Анализ протоколов позволили выявить эффективность воздействия физических качеств на овладение техникой передач.

Заключение

1. Анализ литературных источников по теме исследования показал, что овладение техникой передач в настоящее время ухудшается. Физическая подготовка служит первоосновой успешности начального обучения навыкам игры в волейбол и неуклонного повышения уровня спортивного мастерства волейболистов. Это объясняется тем, что в основе технических действий, обеспечивающих спортивный результат, лежат закономерности двигательной деятельности как совокупности двигательных действий. Благодаря физической подготовленности и свойствам организма к адаптации, происходит накопление организмом все новых физических кондиций. Приобретения нового уровня физических качеств, более высокого уровня технической подготовки.

2. В ходе эксперимента были выбраны тесты для определения уровня физического развития, а также на исследование уровня обучения и совершенствования верхней передачи и приема мяча снизу двумя руками. Выбор тестов обусловлен требованиями оценки. Наборы тестов позволяют достаточно оценить физическое развитие и владение техническими приемами (верхняя передача и прием мяча снизу двумя руками).

3. При организации эксперимента были определены занимающиеся (6 человек) среди них было проведено тестирование и оценен уровень физической подготовки и уровень владения верхней передачи и приема мяча снизу. Анализируя полученные данные, мною были получены следующие результаты:

Экспериментальный этап: в физическом развитии преобладает средний уровень при определении координационных, скоростно-силовых и силовых способностей. Низкий уровень составляет 66,8% (4 человека) в развитии силовых способностей (сгибание/разгибание рук в упоре лежа).

Высокий уровень составляет 33,2% (2 человека) в развитии скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места).

В развитии технических приемов (верхняя передача и прием мяча снизу) наиболее выражен средний уровень. Низкий уровень обучения составляет 83,4% (5 человек) в упражнении, сочетающие в себе верхнюю передачу и прием мяча снизу двумя руками.

Контрольный этап: в развитии физических качеств - средний уровень координационных (челночный бег 4х6м) и скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места) составляет 67% (4 человека), оставшиеся 33% (2 человека) составляет – высокий уровень. Приседания – высокий уровень 17% (1 человек), средний – 83% (5 человек). Сгибание/разгибание рук в упоре лежа – средний уровень 50% (3 человека), низкий – 50% (3 человека).

В контрольных показателях уровня обучения и совершенствования верхней передачи и приема мяча снизу двумя руками преобладает средний уровень. Низкий уровень на контрольном этапе составляет 50% (3 человека).

4. Активные учебно-тренировочные занятия по волейболу учащихся 11 класса способствуют развитию физических качеств и совершенствованию технических приемов, в нашем случае это верхняя передача и прием мяча снизу двумя руками. Сравнительная оценка всех показателей показала, что процесс развития физических качеств и овладение техникой передач стал более эффективным с помощью специально подобранных упражнений, а также благодаря постепенному увеличению объема упражнений. Таким образом, методика обучения и совершенствования техники передач в волейболе тесно связана с физической подготовкой и разработкой специальных упражнений.