

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

Совершенствование технической подготовки волейболисток 13-14 лет
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 401 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»
Факультет физической культуры и спорта
Сивохиной Ксении Александровны

Научный руководитель
Старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Щербакова

Зав. кафедрой,
Доцент, к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

Волейбол представляет собой соревновательную игру, регламентируемую специальными правилами. Важную роль в процессе обучения игре в волейбол играют структура соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность. Сложность и быстрота решения двигательных задач в постоянно изменяющихся условиях, а также способность быстро принимать и выполнять решения являются особенностями этой игры. основополагающими элементами успешного физического развития волейболистов являются формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, а также развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Игрок, обладающий всесторонней подготовкой, всегда имеет преимущество перед тем, кто уделяет внимание только технике владения мячом. Поэтому уже с начала своего пути на площадке игроку важно осознать значение совершенного владения своими движениями. Отличное овладение элементами передвижения делает игрока более готовым к динамичной игре и более полезным для команды.

Однако процесс освоения техники и тактики волейбола требует значительных усилий и должен базироваться на приобретенных простейших двигательных навыках. Начальный период обучения начинается в детском возрасте от 9 до 12 лет, а основной период обучения приходится на возраст от 13 до 17 лет. Оптимальным считается возраст от 13 до 14 лет, когда происходит наиболее интенсивное и разностороннее развитие двигательных функций.

Актуальность. При проведении исследований в сфере подготовки волейболистов, уделено недостаточное внимание подготовке молодых спортсменов, в то время как чаще всего акцентируется внимание на отдельных аспектах техники и тактики игры. Однако, для достижения высокого уровня спортивного мастерства необходимо обеспечить полноценное овладение техникой волейбола и развитие физических качеств у молодых спортсменов.

Тренировочный процесс должен учитывать все эти аспекты, стремясь обеспечить максимально эффективное обучение и тренировку волейболистов.

Объект исследования - тренировочный процесс технической подготовки волейболисток.

Предмет исследования – влияние комплекса упражнений на совершенствование технических приемов волейболисток.

Цель исследования - составить комплекс упражнений, направленный на совершенствование технических приемов девочек волейболисток 13 – 14 лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Составить комплекс упражнений, направленный на совершенствование технических действий волейболистов.
3. Экспериментально обосновать эффективность примененного комплекса.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ литературных источников;
2. Педагогические наблюдения;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математико-статистическая обработка данных.

Гипотеза. В основе данного научного исследования лежало предположение о том, что уровень технической подготовленности волейболисток 13-14 лет повысится, если в учебно-тренировочный процесс включить предложенный комплекс упражнений.

Период, в который дети начинают заниматься волейболом и присоединяются к высшим разрядам команд, может варьироваться от 5 до 8 лет, с аналогичной изменчивостью и для сборных команд. Средний возраст начала занятий волейболом составляет 14,5 лет. Учитывая это, а также необходимость совместных тренировок на протяжении нескольких лет для

достижения высокого уровня соревновательной подготовки в условиях командного волейбола, становится очевидным, что временные рамки для достижения выдающихся результатов весьма ограничены. Анализ показывает, что связующие игроки обычно старше других. Необходимо несколько лет, чтобы среди волейболистов выделить тех, кто лучше всего выполняет эту роль. Следовательно, ключевая задача заключается в том, чтобы подготовить спортсменов к высокому уровню к 18-20 годам, начиная отбором в 10-12 лет и сохраняя необходимый стаж для достижения высокого мастерства. Для эффективности системы долгосрочной подготовки крайне важно четко определить конечную цель и направить все усилия на ее достижение.

Тренировка рассматривается как специализированный процесс физического воспитания, ориентированный на развитие спортивной формы и достижение конкретных результатов. Определение четких критериев для каждой возрастной группы, начиная с отбора, позволяет выбрать подходящие методы и средства, а также эффективно контролировать процесс подготовки и вносить коррективы для достижения желаемых результатов.

В процессе многолетней подготовки в отбор входят:

1. первоначальный отбор детей для занятий волейболом.
2. дифференциация спортсменов по игровым функциям (для эффективной организации командных действий), последовательный отбор.

Обучение молодых волейболистов - это искусство, требующее глубокого педагогического (тренерского) мастерства и систематической работы над собой. Постоянное совершенствование здесь играет ключевую роль, и оно должно быть ориентировано в будущее, с учетом прогнозирования и моделирования. Тренер должен видеть не только текущие потребности, но и строить стратегии, которые помогут подопечным достичь новых высот. Ключевые аспекты в этом процессе:

1. Изучение тенденций развития игры.
2. Изучение теоретических положений системы подготовки сильнейших волейболистов мира, системы подготовки резервов.

3. Повышение специальных знаний и педагогического мастерства, преломление этих знаний применительно к юным волейболистам.

4. Изучение специфики педагогической работы с волейболистами высших разрядов, возможности использования этого опыта в работе с детско-юношеским контингентом.

5. Овладение методами функциональных исследований и восстановления, методами контроля над уровнем тренированности и соревновательной подготовки юных волейболистов.

В процессе учебно-тренировочных мероприятий акцентируется также на адаптации молодых волейболистов к уникальным требованиям высококлассных команд (стажировки, совместные тренировки, участие в сборах и соревнованиях). Ключевым является оценка подготовленности юниоров по сравнению с необходимым уровнем для игроков в высших лигах, а также уточнение их игровой роли. С учетом общих принципов организации тренировочного процесса волейболистов можно рассматривать как составную часть общей цели, включающую основные элементы системы подготовки в пространстве и времени, а также распределение различных функций и операций между ними. Кроме того, эффективное организационное управление помогает выявить талантливых спортсменов для спортивных школ, где они могут пройти специализированную подготовку волейболистов.

Для учеников от 7 до 10 лет проводятся занятия и соревнования по мини-волейболу, разделённые на две возрастные группы: 7-8 и 9-10 лет. В секции формируются группы девочек и мальчиков в возрасте от 11 до 17 лет, каждая из которых состоит из 10-14 человек. Занятия в этих группах осуществляются по утверждённой программе, а участники регулярно принимают участие в соревнованиях. Эффективность работы секции во многом зависит от активности учащихся и умения их организовывать. Ребята в совершенстве осуществляют проведение занятий и соревнований, а также работу по привлечению новых участников.

Ключевую роль в формировании резерва волейболистов высшей квалификации играют спортивные школы. Недавно стала популярной практика создания специализированных классов по волейболу с продленным днём обучения в общеобразовательных школах. Если рассматривать отдельные этапы подготовки волейболистов, то можно выделить ряд организационных аспектов. Например, в спортивных школах это отбор детей, организация учебно-тренировочного процесса, контроль со стороны медицинских специалистов, работа в спортивно-оздоровительных лагерях, а также воспитательная работа и организация взаимодействия с родителями. В общеобразовательных школах с профилированным спортивным направлением большое внимание уделяется организации учебной деятельности и тренировочным занятиям, а также общему режиму учебного процесса.

Организация учащихся на уроках физической культуры, где основное внимание уделяется волейболу, является ключевым фактором для успешного достижения целей, установленных учебной программой. Управление этим процессом основано на принятии обоснованных решений, включающих подготовку, анализ и окончательный выбор оптимальных вариантов. В рамках олимпийского цикла и системы многолетней подготовки выставляются конкретные цели для спортсменов каждого года. Уровень специализированной подготовки напрямую влияет на уверенность действий как индивидуальных игроков, так и всей команды как единого целого. Развитие моральных и волевых качеств способствует успешному решению задач как на тренировках, так и на соревнованиях, не менее важным является и здоровье, и высокий уровень физического развития. Специальные способности и качества играют ключевую роль в овладении техникой и формировании тактических умений. Стабильный прогресс в этой области создает благоприятные условия для постоянного совершенствования техники и повышения эффективности тактических решений. Волейбол требует высокой командной подготовки, включая не только подбор игроков, но и их

психологическую совместимость и активное участие всех членов команды в достижении общей цели.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников проводился с целью получения объективных данных по состоянию изучаемого вопроса.

Основное внимание было сосредоточено на источниках, которые рассматривают следующие вопросы: общую характеристику технической подготовки в волейболе.

Для научного обоснования результатов исследования были изучены литературные источники по теории методике спортивных игр и волейболу, учебные и методические пособия по вопросам особенностей технико-тактических действий в волейболе, характеристике и особенностям подготовки групп 13-14 лет.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью определения показателей эффективности выполнения технических действий в тренировочной деятельности.

При изучении специализированной литературы было выявлено что к более полезным информационным тестам относят тесты, направленные на оценку уровня технико-тактической подготовленности юных волейболистов:

1. «Верхняя передача на точность у стены с расстояния до стены в 1 метр» ;

Выполняется согласно следующим положениям: на стене чертятся окружность с единым центром диаметр окружности 20 сантиметров; испытуемый находится на расстоянии 1 метр от стены напротив мишени; выполняется 50 передач сверху двумя руками с собственного высокого подброса; необходимо попасть в центр мишени. Система оценок: за попадание круг 50-45 раз- 5 баллов, 44-39 попадания 4 балла, 38-32 попадания – 3 балла, 31-25 попаданий – 2 балла, 24-19 попаданий - 1 балл.

2. «Попадание подачей в площадку»;

Система количественной оценки стабильности попадания подач в зону. Тренер дает установку на то, чтобы ученик попал в каждую зону сначала на заднюю линию в 1,5,6 зоны, а далее оценивается попадания на переднюю линию в 2,3,4 зоны. Оставшиеся 4 подачи распределяются по желанию тренера. Оцениваются они так: 10 точных попадания - 5 баллов; 9-8 попаданий – 4 балла; 7-5 попаданий – 3 балла; 4-3 попадания – 2 балла; 2-0 попаданий- 1 балл.

3. «Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4»

При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Доводка мяча выполняется тренером из зоны 6. Каждый учащийся выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются). Оцениваются они так: 10 точных попадания – 5 баллов; 9-8 попаданий – 4 балла; 7-5 попаданий – 3 балла; 4-3 попадания – 2 балла; 2-0 попаданий- 1 балл.

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью определения эффективности применения методов, средств, форм, приемов. Основным мотивом педагогического эксперимента является введение усовершенствований, повышающих качество тренировочного процесса.

Для проверки эффективности разработанного комплекса упражнений для развития технической подготовки волейболистов был проведен педагогический эксперимент.

Данные, полученные в ходе исследований и педагогического эксперимента, выраженные цифровыми величинами, обработаны методами математической статистики, которые изложены в соответствующем руководстве.

Эксперимент реализовывался на базе МАУДО «ЦСШОР» г. Саратова, ул. Чернышевского 63А в промежуток времени с ноября 2023года по май 2024 года.

Участие в исследовательской работе приняли 20 девочек-волейболисток 13-14 лет, имеющих второй разряд спортивной квалификации, занимающихся волейболом в группах с углубленной специализацией. Спортсменки были поделены на две группы контрольную и экспериментальную.

Одна группа, занималась по традиционной программе обучения волейболу для детских юношеских спортивных школ. По данному направлению тренировалась контрольная группа.

Экспериментальная группа тренировалась по разработанному комплексу упражнений для развития технических приемов. Основная деятельность учебно-тренировочного процесса была направлена на развитие и коррекцию верхней передачи, нападающего удара и подачи на точность, техники игры в защите.

Исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе исследования осуществлялось изучение литературных источников и подбор спортивных тестов для проведения педагогического тестирования. Проводилось педагогическое наблюдение в ходе тренировочной деятельности обеих групп волейболистов. Проводилась разработка комплекса упражнений.

На втором этапе исследования проходило педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и проверка эффективности комплекса упражнений, направленного на развитие технической подготовки девочек волейболисток 13-14 лет.

Третий этап исследования включал в себя обработку полученных результатов исследования, их анализ, написание и оформление результатов работы.

В процессе подготовки волейболисток использовался составленный комплекс, включающий упражнения по совершенствованию основных

элементов техники. Занятия, продолжительностью 1,5 часа проводились 3 раз в неделю.

В процессе технической подготовки волейболисток применялся составленный комплекс упражнений для совершенствования основных технических действий: перемещения, передача мяча двумя руками, прием мяча двумя руками снизу, прием мяча снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро и спину, подача мяча, нападающий удар, блокирование и учебная игра.

В ходе выполнения работы были решены следующие задачи:

1. В рамках исследования проблемы улучшения технических действий волейболисток, был подробно изучен вопрос классификации техники в волейболе. В работе представлена система классификации игровой техники, которая включает в себя как технику защиты (перемещения и противодействие), так и технику нападения (перемещения и владение мячом). Особое внимание уделено особенностям каждого технического элемента игры.

2. В составлении специального комплекса упражнений для совершенствования технических приемов в волейболе учитывались каждые из особенностей.

Выбранные упражнения для волейболисток были составлены и применены на тренировках экспериментальной группы. Комплекс был составлен из упражнений, направленных на совершенствование технических приемов и возможностью их варьирования одним или несколькими способами.

3. Проанализировав полученные результаты, можно судить о том, что за период эксперимента, произошли изменения как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако по всем показателям результаты экспериментальной группы достоверно выше по отношению к результатам контрольной. Это говорит об эффективности разработанного комплекса

упражнений, направленного на совершенствование технических приемов волейболисток.

Наибольший прирост в экспериментальной группе 45% наблюдается в тесте «Попадание подачей в площадку», наименьший - 23% в тесте «Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4».

В контрольной группе также произошли положительные изменения наибольший прирост 18% произошел в тесте «Попадание подачей в площадку», наименьший 12% в тесте «Верхняя передача мяча на точность у стены с расстояния до стены в 1 метр».