

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

Кафедра спортивных игр

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Факультета физической культуры и спорта
Блохина Александра Николаевича

Тема работы: «Анализ динамики технической подготовленности
волейболистов в возрасте 14 - 16 лет»

Научный руководитель
Доцент,
кандидат философских наук

_____ Р.С. Данилов
подпись, дата

Зав. кафедрой
Доцент,
кандидат философских наук

_____ Р.С. Данилов
подпись, дата

Саратов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол требует определенного набора навыков и физических качеств, которые необходимы игрокам для достижения наилучших результатов. Техническая подготовленность является важным аспектом выступления волейболиста, поскольку определяет его способность эффективно выполнять требуемые навыки. В последние годы возрастает интерес к пониманию особенностей технической подготовленности волейболистов в возрасте от 14 до 16 лет, так как это критический период в развитии юных спортсменов.

Одной из ключевых причин актуальности изучения технической подготовленности юных волейболистов является то, что оно может помочь тренерам и инструкторам выявить области, в которых можно улучшить своих игроков. Понимая уникальные потребности этой возрастной группы, тренеры могут адаптировать свои тренировочные программы для устранения конкретных технических недостатков, которые наиболее распространены среди юных волейболистов. Это может помочь улучшить общую производительность команды и гарантировать, что каждый игрок полностью реализует свой потенциал.

Еще одна причина актуальности изучения технической подготовленности юных волейболистов заключается в том, что она может способствовать разработке новых методов и приемов тренировок. Анализируя технические способности молодых игроков, исследователи могут определить новые способы обучения этим навыкам и помочь игрокам быстрее и эффективнее овладеть ими. Это может принести пользу не только молодым спортсменам, но и иметь более широкие последствия для волейбола в целом.

Помимо практического применения, изучение технической подготовленности юных волейболистов актуально и с научной точки зрения. Проводя исследования в этой области, ученые могут лучше понять физические и когнитивные факторы, влияющие на техническую готовность игрока. Это может помочь пролить свет на механизмы, лежащие в основе спортивных

результатов, и дать информацию для будущих исследований в смежных областях.

Кроме того, изучение технической подготовленности юных волейболистов также актуально с социальной точки зрения. Волейбол является популярным видом спорта во всем мире, и, помогая молодым игрокам развивать свои технические навыки, исследователи и тренеры могут способствовать росту и развитию этого вида спорта. Это может иметь положительные последствия для общественного здравоохранения, поскольку занятия спортом связаны с рядом преимуществ для физического и психического здоровья.

Таким образом, изучение технической подготовленности волейболистов в возрасте от 14 до 16 лет является весьма актуальным по целому ряду причин. Это может помочь тренерам и инструкторам определить области совершенствования своих игроков, внести вклад в разработку новых методов и приемов обучения, углубить научное понимание спортивных результатов и способствовать росту и развитию волейбола. Таким образом, это область исследований, которая требует постоянного внимания и изучения в ближайшие годы.

Проблемой, решаемой в работе по теме «Особенности технической подготовленности волейболистов в возрасте от 14 до 16 лет», является необходимость понимания специфических технических недостатков и потребностей юных волейболистов данной возрастной группы. Поскольку в этот период молодые спортсмены проходят значительное физическое и когнитивное развитие, важно выявлять и решать уникальные проблемы, с которыми они сталкиваются при овладении техническими навыками, необходимыми для успеха в волейболе.

Актуальность. Техническая подготовленность является важнейшим аспектом выступления волейболиста, и юные спортсмены, не развившие в этот период необходимые навыки, могут с трудом реализовать свой потенциал. Кроме того, изучение технической подготовленности юных волейболистов

может дать информацию для более широких исследований спортивных результатов и способствовать росту

Объект исследования: техническая подготовленность юных волейболистов 14-16 лет.

Предмет исследования: расчленено-конструктивный метод освоения сложно-координационных приемов техники игры в волейболе.

Гипотеза: мы предполагаем, что включение в тренировочный процесс расчленено-конструктивного метода позволит значительно повысить координационные способности волейболистов в возрасте 14-16 лет.

Цель: проанализировать динамику технической подготовленности волейболистов в возрасте 14 - 16 лет

Задачи:

- Изучить существующую литературу по технической подготовленности волейболистов.
- Проанализировать виды и средства технической подготовленности волейболистов 14-16 лет;
- Рассмотреть общую физическую и специальную подготовку волейболистов 14-16 лет;
- Провести эксперимент с применением расчленено-конструктивного метода освоения сложно-координационных приемов техники игры в волейболе.

На основе решения задач, поставленных при организации исследования, в процессе педагогического эксперимента применялись следующие **методы исследования:**

- Анализ литературных источников по проблеме исследования.
- Педагогическое наблюдение.
- Педагогический эксперимент.
- Тестирование координационных способностей
- Методы математической статистики.

Основное содержание работы

На основе решения задач, поставленных при организации исследования, в процессе педагогического эксперимента применялись следующие методы:

1. Анализ литературных источников по проблеме исследования.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование силовых способностей
5. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы позволил выявить существующие перспективные методики, направленные на обучение техники игры в волейбол школьников подросткового возраста, занимающихся в школьной секции. Установлены главные факторы, которые могут оказывать влияние на повышение эффективности тренировочного процесса и его организацию, определены наиболее приемлемые средства и методы для достижения поставленной цели.

Педагогическое наблюдение применялось для изучения типологических особенностей и индивидуальности характера школьников, принимающих участие в педагогическом эксперименте, Кроме этого, выявлялись характеристики нервной системы по определению активности и инертности к двигательной работе.

Педагогический эксперимент имел функции основного метода исследования, в процессе которого производилась проверка поставленных задач и получения предполагаемых результатов, эффективности предложенной методики. В процессе исследовательской деятельности производились измерения параметров технической подготовки, достигнутых на основе применяемых средств.

Для обработки результатов исследования были использованы общепринятые **методы математической статистики**. Математические расчеты производились в программе Mikrosoft Excel 2007:

$$1. \text{Средний арифметический показатель } (\bar{X}) \quad \bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

2. Распределение Стьюдента, используемое в статистике для точечного оценивания, построения доверительных интервалов и тестирования гипотез, касающихся известного среднего статистической выборки из нормального распределения:

$$\frac{\bar{X} - \mu}{S/\sqrt{n}} \sim t(n - 1)$$

3. Среднее квадратичное отклонение:

$$\sigma = \sqrt{\delta^2}$$

4. Вычисление темпов прироста производилось по формуле Броуди:

$$W = \frac{V2 - V1}{0,5 (V2 + V1)} \times 100\%,$$

где V1 и V2 – исходный и конечный результаты контрольных тестирований.

Реализация педагогического эксперимента производилась в период с 12.02.2024 по 21.04.2025 на базе МБОУ «СОШ №1» с. Александров Гай. В педагогическом исследовании принимали участие 27 школьников (юношей), обучающихся в 8-9 классах учебных организаций в возрасте 14-16 лет, со стажем занятий волейболом 1,5 года. Для проверки гипотезы были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группа. Экспериментальная группа состояла из 14 детей, контрольная группа из 13 школьников. Контрольная группа занималась по стандартной программе подготовки волейболистов школьного уровня. Экспериментальная группа

занималась по методике, состоящей из вариативных комплексов специальных упражнений повышенной координационной сложности, направленных на качественное освоение и совершенствование элементов игры в рамках соревновательной деятельности среди школ города. Недельный цикл состоял из 3 тренировочных занятий, по два академических часа и дополнительно одного часа учебной игры.

Экспериментальное исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе (2024 февраль-апрель) нами произведен процесс подбора, систематизации и анализа литературных источников по проблеме исследования, с целью выявления наиболее перспективных методик, направленных на техническое обучение и совершенствование технического мастерства волейболистов.

Второй этап исследования включал в себя непосредственно реализацию педагогического эксперимента (2024 сентябрь – 2025 февраль). На указанном этапе исследования нами произведены: констатирующее тестирование показателей овладения техническими элементами волейбола исследуемого контингента детей, с учетом полученных данных сформированы контрольная и экспериментальная группы. Включена в процесс методика, состоящая из вариативных комплексов специальных упражнений повышенной координационной сложности. По окончании исследования нами произведено контрольное тестирование для определения эффективности применяемой нами методики.

На третьем этапе исследования (2025 март –апрель) производилась математическая обработка полученных показателей, описание и оформление выпускной квалификационной работы.

Тестирование технической подготовки производилось для определения уровня воздействия экспериментальной методики на организм занимающихся и мониторинга динамики прироста, качества освоения отдельных технических элементов игры. Подбор общепринятых, а базовых тестов из волейбола происходил по причине наличия навыков у испытуемых

на момент констатирующего тестирования. Для фиксирования констатирующих и контрольных показателей нами применялись следующие тесты:

а) Тест «**Передача мяча через сетку в прыжке**» применялся для определения качественного выполнения элемента *на точность*. Подготовка места тестирования: на противоположной стороне волейбольной площадки, обозначить мелом участки зон, в которые необходимо отправить мяч: в зонах 4, 1 и 6 размером 3х3 м. Задача испытуемого: с зоны 4 на противоположную сторону волейбольной площадки с передачи партнера, поочередно, выполнить качественно передачи с падением мяча в установленные зоны. Из трех попыток учитывается качественный и количественный показатель выполнения упражнения.

б) Тест «**Верхняя передача с помощью стены**» применялся с целью определения уровня развития *точности и быстроты выполнения элемента из положений стоя и сидя в поочередной форме*. Подготовка места тестирования: определить с обозначением расстояние от стены 2,5 м, на стене обозначить границу на высоте 3 м в виде контрольной линии. Выполнение теста: выполнить подброс мяча над собой, и верхней передачей отправить мяч в стену, после отскока выполнить передачу над собой и принять положение «сид на полу», затем выполнить передачу над собой, встать, и отправить мяч передачей в стену из положения «стоя». Задача испытуемого: не нарушать установленных расстояний – высоты и длины. Фиксируется количество целостно выполненных серий из трех попыток.

в) Тест «**Выполнение подач**» применялся для определения *точности и качества* выполненных элементов. Задача испытуемого: необходимо выполнить верхнюю подачу мяча с попаданием в требуемую тестируемым, зону противоположной площадки, (1,6,5). Фиксируется, и заносится в протокол количество и качество выполненных подач из трех попыток.

г) Тест **«Выполнение нападающего удара»**, применялся с целью определения уровня *качественного освоения технического элемента*. Правила выполнения элемента: испытуемый из зоны 4 отправляет передачей мяч партнеру в зону 3, из которой выполняется передача в зону 4 для выполнения нападающего удара, испытуемый выполняет нападающий удар с задачей попадания в границы противоположной площадки. То же задание выполняется из 2 зоны. Задача испытуемого: из каждой указанной зоны необходимо качественно выполнить требуемый элемент, из 6 нападающих ударов учитывается их количество. Предоставляется 3 попытки, фиксируется лучший показатель.

д) Тест **«Прием мяча с точной передачей»** применялся с целью определения уровня *качественного освоения технического элемента*. Правила выполнения элемента: из противоположной волейбольной площадки поочередно выполняются подачи мяча в зоны 5,6,1, испытуемый, находясь в зонах, производит прием мяча с отправкой его в зону 3, которая размечена мелом размером 3х3. Задача испытуемого: качественно выполнить подряд 3 приема-передачи в установленную зону, предоставляется 3 попытки с последующей фиксацией лучшего показателя.

ж) Тест **«Блокирование мяча»** применялся с целью определения уровня *качественного освоения технического элемента направленного на защитные действия*. Правила выполнения элемента: испытуемый, находясь в зоне 3 в процессе передачи мяча на противоположной площадке, должен оказаться в соответствующей зоне и выполнить блокирование в процессе нападающего удара. Заранее обозначено, в какую зону выходить на постановку блока и примерную высоту полета мяча. Предоставляется по 3 попытки блокирования в зонах 2,3,4, фиксируется лучший показатель.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Теоретически выполнен анализ научно-методической литературы, в процессе которого, выявлены особенности физического развития и психолого-педагогическая характеристика изучаемого контингента школьников. Выявлены эффективные методики ведущих ученых, направленные на техническую подготовку волейболистов.

2. В теоретической форме разработана экспериментальная методика, направленная на техническую подготовку школьников 14-15 лет, занимающихся волейболом в рамках секционной работы в условиях общеобразовательной организации. В экспериментальную методику включены средства повышенной координационной сложности, которые были реализованы на основе повторного, игрового и соревновательного метода.

3. В процессе экспериментального апробирования выполнено обоснование, эффективности применения методики технической подготовки школьников 14-15 лет, занимающихся волейболом в рамках секционной работы в условиях общеобразовательной организации. Получены положительные показатели в обеих исследуемых группах, однако в экспериментальной группе прирост оказался более существенным. Достоверность различий между констатирующими и контрольными результатами в обеих исследуемых группах $p < 0,05$.