

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы
направления 44.03.01 Педагогическое образование
профиль подготовки «Физическая культура»
факультета физической культуры и спорта

Пучкова Никиты Сергеевича

Научный руководитель
ст. преподаватель

подпись, дата

Е.А. Щербакова

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Современное развитие системы общего образования включает обновление структуры, содержания и методов обучения а также новые подходы к проектированию учебного процесса в соответствии с требованиями ФГОС. Школа должна формировать целостную систему знаний и ключевые компетенции, определяющие качество образования.

Научно-технический прогресс усиливает необходимость занятий физической культурой и спортом, а также ставит сложные социальные задачи. Главная цель школьного обучения физической культуре в условиях ФГОС — развитие личностных, познавательных и физических способностей учеников, формирование разносторонне развитой личности, использующей ценности физической культуры для укрепления здоровья. Техническая подготовка волейболистов служит одним из средств этого укрепления.

Техническая подготовка по волейболу требует эффективных методов, которые полностью реализуют двигательные возможности спортсменов, что невозможно без применения современных технологий. Основные положения теории и методики волейбола разработаны такими авторами, как А.В. Беляев, Л.И. Гуревич и другими.

Научные исследования показывают, что задачи технической подготовки связаны с расширением двигательных умений и навыков, а также развитием двигательных-координационных способностей — ключевых для технического совершенствования в спорте.

Тем не менее, современное состояние спортивного обучения волейболу характеризуется разнообразием программ и методов, но не существует оптимально эффективной методики обучения основам техники волейбола на начальном этапе в школе. Это подчеркивает необходимость оптимизации педагогического процесса формирования игровых навыков волейболистов, что

стало актуальной темой для исследования: «Эффективные методы технической подготовки волейболистов».

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс волейболистов, в условиях школы.

Предмет исследования – использование эффективных методов технической подготовки волейболистов.

Цель исследования - апробировать комплекс использования эффективных методов обучения в технической подготовке волейболистов в условиях школы.

Гипотеза исследования - процесс организованных занятий волейболом в условиях школы при использовании комплекса эффективных методов обучения позволит качественно повысить уровень технической подготовки спортсменов.

Задачи исследования:

- * раскрыть содержание технической подготовки волейболистов;
- * охарактеризовать технические приёмы в волейболе;
- * изучить эффективные методы технической подготовки волейболистов;
- * исследовать эффективность применения комплекса методов обучения в технической подготовке волейболистов.

Методы исследования: теоретический анализ психолого-педагогической и научно-исследовательской литературы; наблюдение; изучение педагогического опыта; эксперимент; анализ полученных материалов.

Теоретическая значимость ВКР состоит в систематизации теоретических основ по проблеме использования эффективных методов технической подготовки юных волейболистов в условиях школы.

Практическая ценность и новизна исследования состоит в анализе новых школьных документов: ФГОС, рабочих программ и учебников и описания эффективных методов технической подготовки волейболистов как при

организации и проведении уроков физической культуры, так и во внеклассной работе с обучающимися, которые могут представлять интерес для широкой педагогической и студенческой аудитории..

Экспериментальной базой исследования явился Филиал МАОУ «ЦО» Школа открытий» г. Пугачева» - СОШ с. Старая Порубежка , 8 класс.

ОПЫТНО ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЛЕКСА ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Исследование проводилось с сентября 2025 года по ноябрь 2025 года на базе Филиала МАОУ «ЦО» Школа открытий» г. Пугачева» - СОШ с. Старая Порубежка, в 8 классе. Цель исследования заключалась в оценке эффективности комплекса специальных упражнений, используемого для технической подготовки волейболистов.

В частности, предполагалось, что методика на основе использования комплекса специальных упражнений, будет эффективна для повышения уровня технической подготовленности волейболистов на уроках физической культуры (раздел "Спортивные игры - волейбол"), что в целом положительно отразится на их технической подготовке. В педагогическом эксперименте принимали участие 12 мальчиков. Возраст спортсменов от 13 до 15 лет. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группы. В каждой группе по 6 спортсменов. Продолжительность занятий по волейболу соответствовала стандартной продолжительности уроков физической культуры.

В ходе педагогического эксперимента волейболисты контрольной группы занимались по стандартной программе по физической культуре, а в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы применялся

разработанный комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование технических навыков волейболистов.

Исследование проводилось в три взаимосвязанных этапа. На первом этапе проводился анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. Определялись цель и задачи исследования, была сформирована гипотеза исследования. Учащиеся были разделены на экспериментальную и контрольную группы. Проводилось исходное тестирование. На втором этапе был проведен педагогический эксперимент, с использованием разработанного комплекса специальных упражнений. На третьем этапе обрабатывались и анализировались результаты исследования, сделано заключение и основной вывод исследования.

Для достижения цели исследования были сформулированы конкретные практические задачи:

- 1). Определить исходный уровень технической подготовленности волейболистов контрольной и экспериментальной групп;
- 2). Разработать и апробировать комплекс специальных упражнений, направленных на повышение уровня технической подготовленности волейболистов;
- 3). Сравнить изменения в уровне технической подготовленности волейболистов контрольной и экспериментальной групп после применения комплекса специальных упражнений;
- 4). Оценить эффективность применения разработанного комплекса упражнений для повышения уровня технической подготовленности волейболистов.

В ходе исследования использовались методы, с помощью которых предлагалось решить, поставленные перед исследованием задачи:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.

3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование.
5. Математическая обработка и интерпретация статистических данных.

Для определения уровня технической подготовленности волейболистов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце проведения педагогического эксперимента использовались тесты:

- 1). Нижняя прямая подача через сетку (количество успешных подач из 10 попыток).
- 2). Верхняя передача над собой, стоя в баскетбольном круге (количество передач за 2 попытки).
- 3). Нижняя передача над собой, стоя в баскетбольном круге (количество передач за 2 попытки).

На начальном этапе эксперимента было проведено тестирование для определения исходного уровня технической подготовленности волейболистов в контрольной и экспериментальной группах.

Анализ результатов показывает, что на начальном этапе эксперимента уровень технической подготовленности волейболистов в контрольной и экспериментальной группах был примерно одинаковым. Небольшие различия в средних значениях по отдельным тестам статистически незначимы. Это позволяет сделать вывод о том, что группы были сформированы корректно и в начале эксперимента не имели существенных различий в уровне технической подготовленности.

По результатам проведённого тестирования можно заметить, что в начале педагогического эксперимента наблюдались незначительные различия в показателях технической подготовленности между волейболистами контрольной и экспериментальной групп. Это позволяет говорить об относительной однородности сформированных групп, что является важным условием для проведения корректного педагогического эксперимента.

В ходе педагогического эксперимента (таблица 4) были зафиксированы изменения в показателях технической подготовленности как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако, волейболисты экспериментальной группы продемонстрировали более существенное улучшение результатов во всех тестовых упражнениях: нижняя прямая подача через сетку, верхняя передача над собой, стоя в баскетбольном круге и нижняя передача над собой, стоя в баскетбольном круге.

По результатам тестирования уровня технико-тактической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной группы можно заметить, что исходный уровень подготовленности обеих групп в начале педагогического эксперимента был практически идентичен, различия в средних значениях тестовых показателей были минимальны. Однако, по окончании эксперимента, спортсмены экспериментальной группы продемонстрировали статистически выраженный прирост результатов по всем видам тестов, превышающий динамику изменений, зафиксированную в контрольной группе.

Данный факт позволяет предположить, что разработанная и внедрённая экспериментальная методика оказала существенное положительное влияние на совершенствование технико-тактических навыков волейболистов. Это подтверждается анализом игровых ситуаций в контрольных матчах, где спортсмены экспериментальной группы демонстрировали более целесообразные и результативные тактические решения.

На основании проведенного нами исследования было установлено, что экспериментальная методика оказалась эффективной. Это подтверждается итоговыми результатами соревнований. Уровень выполнения тактических приемов у волейболистов значительно улучшился. Оптимизация тренировочного процесса волейболистов с использованием комплекса специальных упражнений и комбинаций положительно сказалась на совершенствовании тактических действий игроков экспериментальной группы,

что отразилось на их соревновательной деятельности. Экспериментальная методика продемонстрировала свою эффективность, а отобранные специальные средства и методы, направленные на развитие тактического взаимодействия волейболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства, оказались успешными.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенной работы мы пришли к следующему выводу: волейбол — это командный вид спорта, успешное участие в котором невозможно без хорошего овладения его техникой. Техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс формирования двигательных навыков, специфичных для данного вида спорта. Начало обучения спортивной технике должно происходить в детско-юношеском возрасте. Значение общей и специальной технической подготовки в различных видах спорта в значительной степени зависит от количества и степени схожести соревновательных упражнений с естественными движениями человека.

Техническая подготовка в волейболе охватывает изучение основных приёмов игры и простейших тактических действий как в атаке, так и в защите. Эффективными формами технической подготовки волейболистов в условиях современного школьного обучения являются уроки физической культуры,

секционные (учебно-тренировочные) занятия и индивидуальные (самостоятельные) тренировки, а также спортивные соревнования.

Эффективность выполнения технических действий в волейболе является ключевым фактором, определяющим исход игры. Поэтому на начальных этапах обучения игрок должен стремиться к максимально точной имитации модели движения. Примером такой модели может служить преподаватель или квалифицированный спортсмен. Для успешного воспроизведения движений игроку необходимо обладать четким мысленным представлением о форме движения. Важным моментом для эффективного обучения является понимание физических законов, принципов биомеханики и основ управления движением тела. Такой подход позволяет педагогу выделять правильные и ключевые аспекты обучения.

Кроме того, важна диагностика ошибок, неизбежно возникающих в процессе обучения, и методически грамотный подбор средств для своевременной коррекции движений. Это включает соблюдение базовых принципов в позиционировании, направлении перемещений, динамике и временных характеристиках, а также порядке выполнения отдельных элементов. Все это необходимо, чтобы обучающийся правильно ощущал требуемое движение. На этапе освоения движения требования задач постепенно приближаются к реальным условиям его выполнения. Учитель последовательно увеличивает сложность упражнений, одновременно поддерживая необходимый уровень качества их выполнения.

Для совершенствования техники применяются упражнения, позволяющие совершенствовать отдельные технические приемы и комбинированные упражнения, в которых выполняются одновременно два или несколько приемов (нападающий удар – блок, подача – прием, передача – нападающий удар и т.д.) Используя комплексные упражнения и игровые формы тренировки, тренер должен помнить о том, что игрокам надо предлагать только технически

посильные упражнения, продумывать детали при совершенствовании элементов техники, воспитывать у спортсменов способность понимать поставленные на тренировке задачи, совершенствовать технику только при хорошем самочувствии. Приоритетным в технической подготовке является: совершенствование вариантов технических приемов, которые выполняются наиболее эффективно; совершенствование специфических приемов для выполнения определенных функций в команде..

В результате исследования мы выяснили, что в экспериментальной группе использовались эффективные методы и формы технической подготовки юных волейболистов. В конце исследования мы достоверно увидели положительную динамику по сравнению с контрольной группой, о чем свидетельствуют результаты уровня специальной работоспособности, а также усвоения технических приемов.

Предложенная нами методика подобранного нами комплекса упражнений для улучшения технической подготовки юных волейболистов доказала свою эффективность и может быть рекомендована для широкого использования как на уроках физической культуры, так и в процессе внеклассных занятий. (занятия в спортивной секции, самостоятельные тренировочные занятия).