

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-
педагогический университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра физической культуры и здоровья

**Методика обучения техническим приемам
школьников 13-15 лет,
занимающихся в секции волейбола**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

И.о. зав. кафедрой физической культуры
и здоровья

«__» _____ 2017г.

(подпись)

Выполнил студент

П – З Ф К 1 2 1 группы

Селиванов

Андрей Владимирович

(подпись)

Научный руководитель

канд. биол. наук, доцент

Выставкаина В.Ф.

(подпись)

Оценка _____

«__» _____ 2017 г.

(подпись председателя ГАК)

DAS MINISTERIUM FÜR BILDUNG UND WISSENSCHAFT DER RUSSISCHEN
FÖDERATION

Landesbildungseinrichtung der
Hochschulbildung«**Altai Staatliche humanitär-pädagogische Universität**namens **W. M.
Schukschin**»
(AGGPU Ihnen. Von W. M. Schukschin)

Fakultät für psychologisch-pädagogische
Der Lehrstuhl für Körperkultur und Gesundheit

ABSTRAKT
auf Graduation Bachelor-Arbeit

Studenten Selivanova Andrei Wladimirowitsch Gruppe P-ZFK121

Richtung Vorbereitung: 44.03.01 Lehrerbildung

Profile: Körperkultur

Thema: Techniktraining technischen Tricks der Schüler von 13-15 Jahren, diesich in der Sektion
Volleyball

Abstract

Diese Arbeit konzentriert sich auf die Erforschung von Unterrichtsmethoden und
technischen Methoden der Schüler 13-15 Jahre. Im ersten Kapitel betrachtet die
technischen Eigenschaften von Techniken im Volleyball, Unterrichtsmethodik und die
Eigenschaft des Spiels. Im zweiten Kapitel werden die Methoden der Forschung.
Im dritten Kapitel präsentiert die Ergebnisse einer Studie der technischen Bereitschaft der Schüler
von 13-15 Jahren engagiert in der Sektion Volleyball und nicht-Sportler. Für die
erfolgreiche Entwicklung von Volleyball verwenden Sie zusätzliche Übungen für die Entwicklung der
technischen Kondition der Jungen Sportler.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Спортивная игра волейбол ее характеристика и история развития	5
1.1.История развития волейбола.....	5
1.2. Техническая характеристика волейбола как игрового вида спорта.....	7
1.3.Физическое развитие подростков в зависимости от режима двигательной активности.....	9
1.4. Влияние занятий волейболом на физическое развитие подростков.....	14
1.5. Физическая подготовка волейболистов.....	20
Глава 2. Организация, контингент, методы исследования	25
2.1. Организация исследования и характеристика контингента.....	25
2.2. Методы исследования.....	26
Глава 3. Результаты исследования технической подготовленности школьников 13-15 лет не спортсменов и занимающихся в секции волейбола	36
3.1. Результаты исследования технической подготовленности школьников 13-15 лет не спортсменов и занимающихся в секции волейбола	36
Заключение	41
Библиографический список	42

Введение

В настоящее время популярным видом спорта остается волейбол, в который играют как взрослые, так и дети. Это средство всестороннего физического развития занимающихся, в том числе способствует решению воспитательных задач. Волейбол – игра, не требующая сложного оборудования, простые правила игры, легко запоминающиеся, однако требует хорошую физическую, техническую и тактическую подготовку. Одной из особенностей волейбола является возможность начать играть без всякой подготовки [5; 10; 15].

Игра в волейбол не связана с ее внешним характером, сущность и правилами. Овладение техникой и тактикой в совершенстве - процесс сложный и трудоемкий, он требует больших совместных усилий тренера и обучающегося, и грамотного подхода при обучении волейбола.

Достижение высоких спортивных результатов в волейболе связано с применением специальных средств и методов обучения, с возрастными особенностями занимающихся. Высокие результаты связаны с систематической подготовкой волейболиста под руководством тренера или учителя физической культуры.

Ведущее место в системе физического воспитания обучающихся принадлежит волейболу. Данный вид спорта включен в программу по физической культуре средних общеобразовательных школ как самостоятельный раздел.

Массовое развитие спорта среди обучающихся является одним из важных условий повышения спортивного мастерства взрослых спортсменов.

Актуальность проблемы позволила сформулировать тему исследования: методика обучения техническим приемам школьников 13-15 лет, занимающихся в секции волейбола.

Объект исследования: образовательный процесс обучения игре в волейбол.

Предмет исследования: обучение учащихся техническим приемам игры в волейбол.

Цель исследования: исследование методов и средств обучения игре в волейбол.

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.

2. Изучить специальные методы и средства обучения игре в волейбол.

3. Выявить динамику освоения технических приемов на уроках физической культуры у подростков 13-15 лет.

Для решения поставленных задач были использованы следующие *методы исследования:*

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогическое тестирование.

3. Методы математической обработки полученных результатов.

Дипломная работа состоит из трех глав: в первой главе рассматриваются основные положения спортивной подготовки юных волейболистов во второй – организация, контингент и методы исследования; в третьей – результаты исследования технической подготовленности юных волейболистов; заключения; библиографического списка.

Практическая значимость исследования состоит в том, что предложенная методика может быть использована на уроках физической культуры, при изучении волейбола, для повышения эффективности учебного процесса, а также обеспечения оптимальных условий для осуществления индивидуального подхода к обучению техническим действиям в волейболе.

Глава 1. Спортивная игра волейбол ее характеристика и история развития

1.1.История развития волейбола

История волейбола началась в США в конце 19-го века в штате Массачусетс, а изобрел его Уильям Морган, выходец из Нью-Йорка. В это время он был преподавателем физкультуры в одном из колледжей в городе Холиок. Создание этого вида спорта, как ни странно, было вдохновлено историей баскетбола, несмотря на то, что общего у этих видов спорта не так уж и много. В предыстории можно отметить, что баскетбол изобрел Джеймс Нийсмит, и Морган с ним познакомился во время учебы в колледже. Морган был очень творческой, талантливой и организаторской личностью. Баскетбол пользовался огромной популярностью у молодежи, но многим он был не под силу из-за больших скоростей, темпа, навыков, особенно не просто было играть для более возрастных групп. Для тенниса требовалась дополнительная экипировка в виде мячиков, ракеток и т. д. Во время одно из уроков он поднял сетку для большого тенниса практически на два метра в высоту, и студенты перебрасывали камеру от баскетбольного мяча через нее. Количество принимавших участие в игре было не лимитировано. Изначально этот вид спорта назывался «Минтонет», а немногих позднее был переименован в «волейбол» (летающий мяч), по предложению доктора Альфреда Холстеда [16;20;23].

На публике этот вид спорта дебютировал в 1896 году, когда она была показана руководству колледжа. А через год сформировались первые краткие правила в истории волейбола и размеры мяча. Основными моментами было то, что количество игроков, принимавших участие, и количество касаний было не ограничено, а очко присваивалось только при своей подаче [16;20;23;40].

Первые правила были обнародованы в 1897 году и имели десять пунктов. Официальной датой появления в СССР считается 1923 год. В 1925 году были приняты общие правила. В 1928 году в Москве проходит

Всесоюзная спартакиада, в программу которой был включен волейбол. В 1933 году проходит первый чемпионат СССР. В 1947 году создана Международная федерация волейбола (ФИВБ). В 1948 наша страна принята в ФИВБ. В 1949 первый чемпионат среди мужчин (победитель сборная СССР). В 1964 году волейбол включен в программу Олимпийских Игр [10;23].

1949г. - В Праге проведены первый чемпионат Европы среди женщин и чемпионат мира среди мужчин, победителями которых стали команды СССР.

1950 г. - Обладателями первого кубка СССР стали женская и мужская команды столичного Динамо.

1957 г. Международный олимпийский комитет признал волейбол олимпийским видом спорта.

1960 г. - Первый Кубок Европейских чемпионов выиграли волейболисты ЦСКА.

1964 г. - Первые золотые олимпийские медали выиграли в Токио женская команда Японии и мужская команда СССР.

1965 г. - Волейболисты СССР стали обладателями первого Кубка мира.

1973 г. - Женская сборная СССР выиграла первый Кубок мира.

1980 г. - Сборные СССР второй раз стали чемпионами Олимпиады в Москве.

1984 г. - После 37 лет на посту президента ФИВБ П.Либо ушел в отставку. Новым президентом ФИВБ избран Рубен Акоста (Мексика).

1985 г. - В Пекине проведен первый гала-матч ФИВБ. Спортсменки КНР, победительницы Олимпиады-84 и чемпионки мира встречались со сборной командой мира «Все звезды».

1987 г. - Волейболистки ЦСКА выиграли первый Суперкубок Европы.

1989 г. - Первыми чемпионами мира среди клубов стали волейболисты итальянской команды «Максиконо» (Парма).

С 1990 года проводятся Мировые лиги. Первым победителем Мировой лиги стала сборная Италии.

1991 г. - В первом чемпионате мира среди женских клубов победила команда «Садия» (Бразилия).

1994 г. - 211 национальных федераций входят в ФИВБ. Женская сборная России бронзовый призер чемпионата мира.

2000 г. - Женская и мужская сборные России серебряные призеры Олимпиады.

2002г. - Мужская сборная России выиграла серебро чемпионата мира.

2004 г. - Женская сборная России серебряный призер Олимпиады, мужская бронзовый.

2006 г. - Женская сборная России чемпион мира.

2010 г. - Женская сборная России чемпион мира [23;38].

1.2. Техническая характеристика волейбола как игрового вида спорта

Волейбол относится к олимпийским видам спорта, он включен в мировую систему спортивных соревнований, широко представлен в программе в профессиональном спорте. Высокая зрелищность данного вида спорта привлекает зрителей на проводимые соревнования, что связано с технико-тактическими действиями, их сочетаниями и многообразными проявлениями соревновательной деятельности соперничающих команд, а также отдельных игроков. Кроме того, волейбол является средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне [3; 15; 36].

Отличительные особенности волейбола обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревнования по волейболу проходят в рамках установленных правил и спортивных приемов игры [5; 10; 16; 18].

Обязательным условием является наличие соперника, которые стараются доставить мяч в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Во время игры игроки команд выполняют нападающие и защитные действия, которые включают также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п. [17; 18; 29].

Волейбол является командной игрой и выигрывает, и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены [3; 35].

Соревновательная игровая деятельность в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, поэтому возникает необходимость оценки ситуации и выбора действий в условиях ограниченного времени. Спортсмены владеют широким арсеналом технико-тактических средств, которые обеспечивают эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций [15; 18; 26].

Значительное количество технико-тактических действий составляют соревновательные действия в волейболе. В ходе соревновательной деятельности многократно выполняются эти приемы (в одной встрече, серии встреч). Спортивный результат (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка) [5; 18].

Согласованность действий в командных играх зависит от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником [15; 17].

Особенностью игры в волейбол является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В спортивных играх очень важное значение имеет первая ступень – техническая и физическая, кроме этого необходима организация действий спортсменов индивидуальных, групповых и командных.

Весь процесс спортивной подготовки необходимо контролировать, планировать и успешно осуществлять [16; 18].

В спортивных играх надо владеть набором игровых приемов, которые позволяют быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие. Необходимо тренировать и совершенствовать специальные качества и способности, от которых зависит эффективность

непосредственного выполнения действия, энергетический режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др. [5; 26]. Такие сведения являются основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления тренировочным процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д.

Спортивные игры в физвоспитании служат базовым компонентом программ по физической культуре в образовательных учреждениях общего и профессионального образования: в учебной части программы это баскетбол, волейбол, гандбол, футбол; игровые моменты используются также во внеклассной, физкультурно-спортивной и оздоровительной работе [29;40]. В учреждениях дополнительного образования спортивные игры представлены достаточно широко. К примеру, волейбол активно распространен в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, различных оздоровительных клубах, физкультурно-спортивных занятиях в местах отдыха и т.п.

1.3. Физическое развитие подростков в зависимости от режима двигательной активности

Физическое развитие - это комплекс морфофункциональных показателей, определяющих физическую выносливость и уровень возрастного биологического развития индивидуума в момент обследования. Через физическое развитие отражаются процессы роста и развития организма на отдельных этапах постнатального онтогенеза, когда происходит преобразование генотипа в фенотип [2].

Физическое развитие формируется под влиянием наследственных факторов и условий окружающей внешней среды. Именно факторы окружающей среды выполняют решающую роль через изменение процесса физического развития в положительную или отрицательную сторону [4].

Комфорт условий жизни современного школьника вызвал резкое ограничение ежедневной двигательной активности, что приводит к

отрицательным последствиям в деятельности различных систем организма. Наибольшие отрицательные изменения при дефиците движений возникают в сердечно-сосудистой и дыхательной системах [8].

Малоподвижный образ жизни, неудобное зафиксированное положение за партой или рабочим столом влияет на функционирование многих систем организма школьника. При длительном нахождении в сидячем положении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ замедляется, возникает застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению работоспособности всего организма и, в частности, мозга. В результате происходит снижение внимания, ослабление памяти, нарушение координации движений, увеличение времени мыслительных операций.

Как и все функциональные особенности организма, физическое развитие подчиняется биологическим законам и отражает общие закономерности взросления. Показатели физического развития зависят от возраста, пола, уровня двигательной активности, социальных условий.

Физическое развитие - это комплексное понятие, поэтому так отличаются разнообразием характеризующие его признаки. Основными показателями физического развития выступают длина и масса тела, обхват грудной клетки, т.е. те признаки, которые необходимы для характеристики массы, плотности и формы тела.

Ни для кого не секрет, что систематические занятия физическими упражнениями, регулярно включаемые в режим дня, весьма полезны. Известно, что они способствуют улучшению состояния центральной нервной системы, снижению напряженности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также двигательного аппарата, вместе с этим повышается уровень общей физической подготовленности школьников [24; 31]. Здоровье детей, уровень их общего физического развития напрямую зависит от двигательной активности.

Двигательная активность – это суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.

Поданным специалистов, в среднем для нормальной жизнедеятельности детского организма необходимо обеспечить ему от 6 до 13 тыс. движений в день. В ходе различных исследований установлено, что уровень двигательной активности, потребность организма в движении зависит от ряда причин. В первую очередь, это возраст, далее степень самостоятельности ребенка; также влияние оказывают индивидуально-типологические особенности центральной нервной системы, состояние здоровья, половая принадлежность. Существует зависимость и от внешних условий - гигиенических, социально-бытовых, климатических и т.п. [2].

Объем движений, их интенсивность и продолжительность - это основные показатели двигательной активности. Под объемом понимается общее количество движений; интенсивность - это количество движений, выполняемых за 1 минуту; а продолжительностью выступает время, затраченное на выполнение двигательного действия.

Специалисты-физиологи вывели нормы моторной плотности ребенка, которые рассчитываются из отношения продолжительности двигательной активности к общему объему выполненных двигательных действий. По норме плотность всей двигательной активности детей в течение дня не должна превышать 85%. Превышение моторной плотности может привести к нарушениям работы сердечно-сосудистой и центральной нервной систем организма, а ее недостаточность - к гиподинамии [41].

На двигательную активность детей значительное влияние оказывают такие факторы, как сезонные и суточные колебания, а также климатоэкологические особенности местности, где проживает ребенок. Например, сезонные изменения двигательной активности происходят следующим образом: повышение возникает в весенне-летний период, когда объем движений около 16,5 тыс., их продолжительность 315 минут, что составляет около 70 движений в минуту. Снижение происходит в осенне-зимний период: объем - 13-15 тыс., продолжительность 275 минут, интенсивность - 50 движений в минуту. Суточные колебания основаны на

закономерности биоритмов. Считается, что двигательная активность в течение дня меняется в зависимости от принадлежности человека к конкретному типу. Так, у людей, относящихся к типу «жаворонок», повышение двигательной активности отмечается в утренние часы, а к вечеру постепенно происходит снижение.

Движение является естественной потребностью организма человека. Избыток или недостаток движения может стать причиной многих заболеваний [30]. Оно формирует структуру и функции человеческого организма. В процессе эволюционного развития человека сформировалась теснейшая связь между двигательными функциями организма и деятельностью внутренних органов. В период интенсивного роста и развития организма человека движение выступает стимулятором обмена веществ и энергии, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функционирование некоторых других органов, играющих важную роль в приспособлении человека к изменяющимся условиям среды. Высокая активность и подвижность детей и подростков благоприятно воздействует на работу головного мозга, что способствует развитию умственной деятельности. Двигательная активность вместе с регулярными занятиями физической культурой и спортом является обязательным условием здорового образа жизни [30].

Гиподинамия на современном этапе развития человечества является мировой проблемой. В нашей стране недостаток двигательной активности особенно характерен для большинства городского населения и, в частности, для лиц, занятых умственной деятельностью. К ним относятся не только работники умственного труда, но и школьники и студенты, для которых учеба является основной деятельностью.

По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), на 1999 год число граждан, активно и регулярно занимающихся физическими упражнениями в развитых странах (таких как США, Франция, Германия,

Швеция, Канада) составляет порядка 60 %, в Финляндии - 70 %, в России - только 6 % [2].

Таким образом, целенаправленная работа по повышению двигательной активности должна учитывать половую принадлежность подростка. Учет половых особенностей возможно вести по нескольким направлениям: квалифицированный подбор двигательных действий, нормирование физической нагрузки, участие детей в играх и соревнованиях, взаимодействие в процессе выполнения двигательных действий, а также формулировка требований к выполнению двигательного действия и диагностика физического состояния.

Малоподвижные дети имеют слабый мышечный аппарат. Мышцы не могут поддерживать тело в правильном положении, вследствие чего развивается плохая осанка, образуется сутулость.

В результате систематических занятий спортом непрерывно происходит совершенствование органов и систем в организме человека. Несомненно, в этом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья [38; 41].

Регулярные физические упражнения способствуют улучшению работы органов пищеварения, а именно – помогают перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек. Огромное значение физических нагрузок в том, что они улучшают деятельность желез внутренней секреции, таких, как щитовидная, половые, надпочечники, играющие огромную роль в росте и развитии молодого организма [11].

Под влиянием физических нагрузок кратно увеличивается частота сердцебиения, мышца сердца сокращается сильнее, усиливается выброс сердцем крови в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения ведет к ее функциональному укреплению и совершенствованию. Кроме того во время выполнения физических упражнений в кровоток включается и та кровь, которая в спокойном состоянии не циркулирует по сосудам. Вовлечение в кровообращение

большой массы крови не только тренирует сердце и сосуды, но и стимулирует кроветворение.

Во время выполнения различных физических упражнений происходит повышение потребности организма в кислороде, что приводит к увеличению жизненной емкости легких, а также подвижности грудной клетки. Стоит отметить, что полное расправление легких ликвидирует застойные явления в них, скопление слизи и мокроты, таким образом имеет профилактическое значение [7; 13].

При систематических занятиях физической культурой и спортом легкие человека увеличиваются в объеме, дыхание становится более редким и глубоким, что способствует лучшей вентиляции легких.

В результате неоспоримо, что двигательная деятельность – это неотъемлемая часть жизнедеятельности человека. Взрослые обязаны уделять наиболее пристальное внимание к оптимизации двигательной активности детей, учитывая сезонные особенности, индивидуально-биоритмические параметры, индивидуально-типологические и психофизические характеристики, климатоэкологические признаки места проживания ребенка.

1.4. Влияние занятий волейболом на физическое развитие подростков

Занятия таким видом спорта, как волейбол являются эффективным средством укрепления здоровья подростков и их гармоничного физического развития. Оздоровительное воздействие этой игры определяется множеством факторов. Одним из них является возможность заниматься занятиями волейболом круглогодично, независимо от сезона года. Правильная организация занятий волейболом способствует укреплению костно-мышечного аппарата, усилению обмена веществ, и в целом совершенствованию различных функций организма [9].

Особенности волейбола, в особенности двусторонняя игра, не оказывают большого влияния на всестороннее физическое развитие

занимающихся, если они не овладели еще хорошо навыками игры в волейбол [33].

Высокий уровень и сочетание развития физических качеств влияет на успешное овладение техникой, как этого требует специфика игры. Низкий уровень развития занимает большее время для овладения тактикой и техникой волейбола. Например, чтобы овладеть навыком приема и передачи мяча сверху двумя руками, нужна определенная сила мышц кистей рук.

Исследования разных авторов показывают, что у юных волейболистов физические качества лучше развивать в определенные периоды, что связано с сенситивными периодами развития физических качеств у мальчиков и девочек, однако регулярность занятий их помогает сократить. Так мышечная сила у 12-14-летних спортсменов развивается равномерно, а затем, в 14-15 лет сменяется периодом скачкообразного нарастания и только после 17 лет происходит наибольший прирост силы [12; 39].

Спортивные качества также развиваются неравномерно. Скоростные качества в наибольшей степени отмечаются с 12 до 15 лет, а у волейболистов в период с 11 до 17 лет, что связано со скоростью пробегания небольших отрезков. Неравномерно происходит и развитие скоростно-силовых качеств, такого как прыгучести. Значительный скачок наблюдается в возрасте от 12 до 13 лет, затем в 13-14 лет результат прыжка возрастает незначительно, а в 14-15 лет темп прироста снова повышается.

Физическое качество как выносливость волейболистов, у разного пола неодинаковое, характеризуется способностью к длительному выполнению упражнений без снижения их эффективности. Наибольший скачок, например, прыжковой выносливости у девочек отмечается в 9-10 лет, а у мальчиков 8-11 лет. Такие показатели, как выносливость в работе умеренной интенсивности, изменяется незначительно, например, у мальчиков увеличивается с 8 до 11 лет на 110-120 %, а с 11 до 14 лет снижается и стабилизируется, у девочек показатели развиваются раньше на один год.

Показатели гибкости достигают максимума к шестнадцати годам. Но это не значит, что в последующие годы над развитием ее не следует работать. Знание периодов возрастного изменения физических качеств позволит точнее дозировать физическую нагрузку.

Волейбол позволяет укрепить здоровье и развить физические качества в игровой деятельности. Вместе с тем физические упражнения способствуют увеличению жизненной емкости легких, расширению грудной клетки, повышению эластичности межреберных хрящей и подвижности диафрагмы, развитию дыхательной мускулатуры, а также улучшают газообмен между легкими и кровью.

Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы тесно связано с мышечной деятельностью при занятии волейболом.

Существуют подтверждения, что под влиянием занятий волейболом происходят изменения, например, в развитии скелета, а также силы мышц верхних конечностей, величины силы разгибателей голени.

По результатам исследований у детей, занимающихся волейболом, параметры физической подготовленности по многим показателям более развиты по сравнению со сверстниками, которые ведут малоподвижный образ жизни. Из этого следует вывод, что работоспособность и выносливость организма намного выше, чем у нетренированных обучающихся.

Физическая подготовка играет основную роль при обучении подростков игре в волейбол. Подразделяют физическую подготовку на общую и специальную [14; 27].

Основными задачами общей физической подготовки является: укрепление здоровья, содействие общему развитию организма, приобретению правильной осанки; развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений; укрепление всех систем организма, а особенно тех, которые испытывают основную нагрузку в игре.

Общая физическая подготовка способствует разностороннему развитию физических качеств, функциональных возможностей и систем организма

спортсмена, а также четкость их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта [37].

Для волейболиста характерно специфическое развитие и проявление физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. [21].

Специфическим проявлением силы является способность предельно быстро сокращать мышцы и показывать при этом большую силу в минимальный отрезок времени; особенно это относится к работе мышц ног (качество прыгучести).

Специфическое проявление быстроты: а) быстрота ответной реакции на внешние раздражители (в тренировочном процессе часто используются упражнения на перемещения по зрительному сигналу); б) быстрота отдельного движения (например, движения рук при выполнении удара по мячу); в) начальная (стартовая) быстрота движения (в тренировочном процессе используются различные рывки и ускорения).

Быстрота движения в определенной степени зависит от силы мышц, поэтому на занятиях по волейболу параллельно развивают силу и быстроту.

Специфическим проявлением ловкости является владение своим телом в безопорных положениях при выполнении некоторых технических приемов (нападающие удары, блок, прием мяча в падении и т.д.).

Специфическим проявлением выносливости является: а) прыжковая выносливость (при многократном выполнении нападающих ударов без снижения высоты прыжка); б) скоростная выносливость как способность выполнять технические приемы и действия на протяжении всей игры без снижения скорости движения [25; 33].

Использование упражнений из гимнастики, акробатики, легкой и тяжелой атлетики позволяет расширить объем упражнений и улучшить физическую подготовленность занимающихся волейболом.

Средства, которые используют для решения задач общей физической подготовки, можно разделить на две большие группы: общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

Общеразвивающие упражнения включают упражнения для развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости; в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, а также плавание, передвижение на лыжах, упражнения для укрепления голеностопных связок, коленных, плечевых и лучезапястных суставов определенных групп мышц и т. д., для воспитания осанки, а также упражнения, компенсирующие относительно одностороннее воздействие упражнений по технике, тактике и двусторонней игры [14].

В общей физической подготовке широко используется метод «Основы спортивной тренировки», представленный С.М. Вайцеховским. Этот метод является мощным раздражителем для воспитания волевых качеств подростков [22].

Как отмечают Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов и др., волевая подготовка – процесс сложный. Он складывается из воспитания в себе умения преодолевать трудности, добиваться высокой работоспособности во время утомления. Поставив перед собою ту или иную цель, надо направить на ее достижение всю энергию [28].

Задачи специальной физической подготовки: развитие физических способностей, специфичных для волейбола (скоростно-силовых качеств, скоростных возможностей, выносливости); развитие специальной ловкости, необходимой для овладения техникой игры; развитие качеств, обуславливающих успех тактических действий волейболиста (скорость перемещения, прыгучесть и т. д.).

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения, которые позволяют развивать

физические способности, специфические для игры в волейбол. Они имеют особенно важное значение на начальном этапе обучения. Прежде всего в этот момент включаются упражнения для развития быстроты двигательной реакции и ориентировки, наблюдательности, быстроты ответных действий и перемещений (работа ног), прыгучести, мышц кистей. Немаловажное значение имеет формирование умения быстро переходить из статического положения к движению и останавливаться после быстрого перемещения, укрепление силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры; тренировка ловкости и гибкости, необходимых для овладения рациональной техникой волейбола; развитие специальной выносливости (прыжковой, скоростной, силовой) [14].

Существуют комплексы различных упражнений для специальной физической подготовки, обеспечивающих успешное освоение технических приемов и тактических действий.

Следует отметить, что наиболее положительное воздействие на развитие специальных физических качеств оказывают подвижные игры и, в частности, эстафеты, которые подбираются и разрабатываются специально для этой цели. Разнообразные игры и эстафеты, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты перемещения и ловкости, быстроты ответных действий способствуют развитию силы, быстроты сокращения мышц, прыгучести [28].

Подводя итог вышеизложенного, можно утверждать о необходимости занятий волейболом в жизни любого человека. При этом крайне необходимо учитывать состояние здоровья каждого спортсмена и уровень его физической подготовки для более рационального использования возможностей организма, чтобы физические нагрузки не принесли вреда здоровью.

1.5. Физическая подготовка волейболистов

Физическая подготовка в процессе обучения волейболу имеет важнейшее значение. И в первую очередь это связано со спецификой волейбола как вида спорта. Необходимо отметить, во-первых, что влияние только волейбола, т.е. упражнений по технике и двусторонней игре, на

физическое развитие начинающих волейболистов малоэффективно. Во-вторых, степень овладения техническими приемами игры зависит во многом от уровня развития физических качеств, являющихся специфичными для игры в волейбол. В-третьих, показательная роль физической подготовки проявляется во время длительных соревнований, а также когда игра длится 5 и более партий [14].

Специфические средства этого вида спорта, а особенно двусторонняя игра, не оказывают большого влияния на всестороннее физическое развитие занимающихся, если они еще не до конца овладели навыками игры в волейбол. Чем выше исходный уровень развития физических качеств у волейболистов, тем успешнее и быстрее у них происходит овладение техникой игры [27].

Основу физической подготовки волейболистов составляет специальная подготовка, направленная на развитие силы и быстроты и сочетающая в себе особенности игры в волейбол. Проводя анализ техники волейбола, можно отметить, что взаимодействие быстроты и силы выполняет ведущую роль в результативности технических приемов игры, таких как нападающий удар, защитные действия [27].

Содержание физической подготовки включает в себя общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Систематическое применение средств общей физической подготовки может обеспечить разностороннюю физическую подготовку спортсменов и ознакомление их с техникой других видов спорта. Кроме этого, несомненное внимание уделяется развитию физических качеств, которые недостаточно развиваются специальными упражнениями и упражнениями по технике и тактике волейбола [39].

Средства общей физической подготовки подбираются индивидуально для каждого занятия и зависят от конкретных задач обучения и тех условий, в которых они проводятся. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач урока, можно включить как в подготовительную часть занятия, так и в

основную и заключительную. К примеру, гимнастические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются и в подготовительной части, и в основной. Это наиболее характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительная (в виду малой физической нагрузки в упражнениях по технике) [1].

Перед общей физической подготовкой волейболистов стоят следующие задачи:

- разностороннее физическое развитие спортсменов;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости);
- увеличение функциональных возможностей;
- укрепление здоровья;
- увеличение спортивной работоспособности;
- стимулирование процессов восстановления;
- расширение объема двигательных навыков.

Общая физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на эффективное развитие основных физических качеств [24].

Несомненно, что разностороннее физическое развитие заключается в пропорциональном развитии физических качеств, необходимых при игре в волейбол. Основная часть упражнений, которые используются для повышения общей физической подготовки, оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена. Так, к примеру, упражнения с отягощениями в большей степени направлены на развитие силы волейболиста. Длительный бег по пересеченной местности развивает выносливость. Ускорения на коротких отрезках – влияют на развитие скорости, а акробатические упражнения направлены на развитие ловкости волейболиста. Занятия этими видами деятельности преимущественно оказывают воздействие на какое-то одно качество, и в меньшей степени способствуют развитию других физических качеств. В зависимости от преимущественной

направленности физические упражнения для волейболистов предназначаются для развития силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости [16].

В волейболе все перечисленные физические качества весьма тесно взаимосвязаны. Выполнение целенаправленных упражнений даст возможность устранить недостатки, имеющиеся в физическом развитии занимающихся.

При проведении спортивных тренировок для развития физических качеств используются следующие методы: «с ускорением», «до отказа», интервальный, максимальных усилий, равномерный, соревновательный и игровой.

Во время занятий другими видами спорта для повышения общей физической подготовки необходимо обращать внимание на правильное овладение техникой данных видов спорта, поскольку это будет способствовать более эффективному развитию физических качеств, необходимых волейболисту.

Основным содержанием специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Они особенно важны на начальном этапе обучения.

Одни подготовительные упражнения способствуют развитию качеств, необходимых для овладения техникой. Это укрепление кистей рук, увеличение их подвижности, прыжковые упражнения, акробатические упражнения с набивными и теннисными мячами. С другой стороны, иные направлены на формирование тактических умений, таких как развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы, различные игры и т. п. Целенаправленное применение подготовительных упражнений способствует ускорению процесса обучения техническим приемам волейбола и создаст предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков [20].

Подходить к подбору подготовительных упражнений следует правильно, так, чтобы одни из них были связаны с техническими приемами,

которые разучиваются на данном занятии, а другие подготавливали к изучению новых технических приемов на последующих занятиях. Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения, прыгучести обязательно проводятся на протяжении всего периода учебно-тренировочного процесса.

Подготовительные упражнения, которые преобладают в одном занятии, могут включать как упражнения без предметов, так и упражнения с предметами или игры и эстафеты.

На цикл занятий целесообразно разрабатывать комплексы упражнений для подготовки, а затем изменять их в соответствии с конкретными задачами обучения [15].

На каждом занятии подготовительные упражнения проводятся в следующей последовательности: упражнения на реакцию, наблюдательность, координацию, а именно – на быстроту ответных действий и перемещения, а также для развития силы. Игры и эстафеты с препятствиями проводятся в конце занятия (в течение 5–10 мин). Это способствует созданию у подростков эмоционального подъема, а также дает возможность поддерживать определенный уровень нагрузки во время проведения всего занятия [21].

Подобные упражнения обычно входят в подготовительную часть занятия. Однако они могут быть проведены и в основной части, а именно - перед выполнением технических и тактических упражнений. Так, перед тем, как выполнить сложное упражнение с волейбольным мячом, спортсмены занимаются упражнениями с набивным мячом. Такая форма проведения занятий повышает их эффективность.

Занятия специальной физической подготовкой помогают развитию специальных качеств спортсмена, способствуют скорейшему и наилучшему усвоению теории и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению необходимой спортивной формы. Методом специальной физической подготовки можно развивать в большей степени конкретное качество, необходимое волейболисту. Можно назвать такие

показатели, как сила отдельных групп мышц, быстрота движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность суставов в необходимых направлениях и с заданной амплитудой. Благодаря применению специальных упражнений, которые направлены на преимущественное развитие отдельных качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение определенных технических волейбольных приемов.

Для достижения этой цели наиболее характерно использование специальных упражнений, сходных по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами [23]. Максимально эффективны специальные физические упражнения, которые направлены в большей степени на овладение отдельными техническими приемами. Применение данных упражнений наряду с совершенствованием и изучением технических приемов параллельно способствует развитию специальных физических качеств.

В программу специальной физической подготовки спортсменов входит изучение развития таких качеств, как специальная сила, специальная выносливость, специальная скорость, специальная гибкость, специальная ловкость, а также умение расслабляться.

Глава 2. Организация, контингент, методы исследования

2.1. Организация исследования и характеристика контингента

Для решения поставленных задач проведено изучение специальных методов и средств обучения игры в волейбол. Исследование проводилось на базе МБОУ «Кировская СОШ» Смоленского района Алтайского края в течение 2016-2017 учебных годов. Общее количество обследованных. Общее количество испытуемых составило 36 человек.

В эксперименте приняли участие школьники, которые составили две группы (контрольную и экспериментальную).

Контрольную группу составили мальчики (8 человек) и девочки (10 человек). Уроки волейбола проводились по авторской программе по физической культуре.

Экспериментальную группу составили мальчики (7 человек) и девочки (11 человек). Содержание уроков соответствовало школьной программе, но отличие состояло в том, что при проведении обучения техническим приемам им были предложены дополнительно новый комплекс упражнений для освоения техники передач и подач в волейболе. Для освоения технических приемов в волейболе применялся метод строго регламентированного упражнения.

Все школьники, принимавшие участие в эксперименте, имели основную медицинскую группу и не имели ограничений к занятиям физическими упражнениями.

Материальная база соответствовала требованиям проведения школьных уроков волейбола.

Весь теоретический материал и практическая часть диплома, обработаны и проанализированы лично автором. Контрольные нормативы получены путем выполнения тестов на протяжении указанного периода времени.

2.2. Методы исследования

Определения физических способностей проводилось на стадионе и в спортивном зале школы. В исследовании принимали участие учащиеся МБОУ «Кировская СОШ» занимающиеся на уроках физкультуры.

Обучение учащихся технике игры в волейбол средства и методы обучения [8;14;20]. Основная задача обучающего и обучаемого - освоить в совершенстве технику нападающего удара как составную часть арсенала техники волейболиста [3;8;9].

В начале эксперимента в содержание нагрузок входили общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Подготовительные упражнения предлагались для повышения технического мастерства от которых зависит успешное освоение технических приемов удара и их совершенствование. Необходимо сформировать правильное представление о технике выполнения волейбольных приемов, применяемых в игре у обучаемых. В этом случае тренер использует просмотр видеозаписей игры квалифицированных волейболистов, для уточнения некоторых моментов останавливают видеозаписи, используют замедленную видеозапись движения, тренер сам демонстрирует приемы, показывают на квалифицированных волейболистах.

На этапе разучивания техники волейбольных приемов происходит формирование двигательного навыка, создается правильное представление об изучаемом движении, а затем идет его воспроизведение. Разучивание сложных двигательных действий происходит по частям, когда изучаются отдельные элементы одного целостного действия. Заключительное движение или финальное усилие также отрабатывается самостоятельно. После того как разучены отдельные элементы технических приемов в облегченных условиях, начинают их соединять в единое движение. Затем идет совершенствование технических приемов в условиях учебно-тренировочной игры и более сложных условиях, приближенных к соревновательным.

Подводящие упражнения способствуют более эффективному усвоению техники выполняемого волейбольного приема, происходит формирование двигательного навыка и его закрепление. При становлении двигательного навыка важно закрепить правильную технику для дальнейшего ее положительного переноса. [2;3;8;15;16;18].

Комплекс подводящих упражнений.

1. Прыжки около волейбольной сетки с места отталкиваясь двумя ногами вверх. Так же прыжки выполняются после перемещений и остановок, с поворотами на 90, 180 и 360°, прыжки вверх с разбега в один шаг, два, три шага, при этом отталкивание выполняется двумя ногами.

2. Овладение ритмом разбега является необходимым условием. Для этого рисуют разметку на полу для постановки стопы или применяют звуковые сигналы.

3. Удар кистью по волейбольному мячу из различных исходных положений. Также выполняются удары по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах или серия ударов по волейбольному мячу у тренировочной стенки.

4. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.

5. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке: с места и с разбега.

6. Нападающий удар через сетку по мячу, установленному в держателе.

7. Выполнение нападающего удара по волейбольному мячу после подбрасывания его на различную высоту и удар над головой на месте и в прыжке, а также в парах с передачи партнера.

8. Нападающий удар через сетку по мячу, направленному с помощью мячмета, позволяющего посылать мяч по строго установленной траектории. Если такого устройства нет, мяч подбрасывает тренер или партнер.

9. Нападающий удар с передачи.

Формирование двигательного умения нападающий удар через сетку в прыжке по мячу, посланному передачей, определяет этап закрепления

двигательного навыка, когда обучаемый выполняет этот технический прием в сложных условиях [9;15;22;29].

Совершенствование техники специальных приемов в условиях, максимально приближенных к соревновательной деятельности волейболистов во многом определяют нестандартные ситуации, возникающие во время игры. К ним относятся такие приемы, как нападающие удары с различных передач по высоте и расстоянию от связующего или сетки, а также при сопротивлении блокирующих у сетки.

Совершенствование технических приемов в нестандартных условиях способствует формированию мастерства игрока.

Основное значение для спортсмена имеет формирование гибкого, надежного двигательного навыка, который можно эффективно применять в изменяющихся условиях игры, а также навыка, устойчивого к сбивающим факторам и стабильного в различные периоды игры [16;24;26].

На финальном этапе формирования двигательного навыка возникает совершенствование техники изучаемых волейбольных приемов и необходимых для него ведущих физических качеств. В это время включается экстраполяция, при которой наблюдается высокая эффективность применения изученных технических приемов в игровой и соревновательной деятельности.

В итоге результатом работы на данном этапе является формирование высокого мастерства в выполнении волейбольных технических приемов высшего порядка. На четвертом этапе итогом должно стать умение выполнять основные технические волейбольные приемы в нестандартных условиях. По технике выполнения нападающего удара надо уметь пользоваться как сильнейшей, так и слабейшей рукой, а также применять их эффективно с учетом конкретной игровой ситуации в условиях соревнований [10;16;18;23].

Таким образом, четырехэтапная структура обучения применяется по каждому приему техники и тактики.

Представляем комплекс подводящих упражнений на примере нападающего удара [21].

Основным техническим приемом атаки в волейболе является нападающий удар. Игрок, выполняющий нападающий удар должен перебить мяч одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Существуют два способа и несколько разновидностей нападающего удара (прямой и боковой).

Нападающие удары являются основным средством атаки, позволяющим выиграть очко и право на подачу. Выигрыш в волейболе складывается из результативных нападающих ударов, точных, скоростных, специфических для борьбы с блоком соперника. Нападающие удары по технике выполнения могут быть различными, например, удары по ходу, когда направление разбега игрока совпадает с направлением полета мяча после удара и удары с переводом руки или поворотом туловища, когда направление полета мяча не совпадает с направлением разбега. Различия по скорости полета мяча после удара нападающие удары различают - медленные, ускоренные и скоростные или силовые).

При выполнении нападающих ударов на точность используют прямые ускоренные удары (их часто называют кистевыми).

В школьной программе обязательно изучается прямой нападающий удар. При технической характеристике прямого нападающего удара ударное движение по мячу выполняют в сагиттальной плоскости. Игрок принимает исходное положение аналогичное стойке при выполнении передачи. В своей подготовительная фаза игрок выполняет разбег, прыжок в замах. Разбег помогает игроку увеличить скорости движения и приложения инерции ее использования для прыжка.

Разбег выполняется небольшой в пределах двух-четырёх шагов. Скорость движения первого шага низкая, игрок определяет общее направление разбега. Вторым шагом игрок корректирует направление разбега, при этом увеличивается его скорость и на третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Длина шага небольшая, ОЦТ тела значительно снижается, скорость движения еще больше

возрастает. Последний шаг обычно выполняют скачком: ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку, стопа находится в положении разгибания. Жесткая постановка правой ноги игрока на опору вызывает стопорящий эффект. Другой ногой в последнем шаге игрок отталкивается от опоры и через небольшой промежуток времени подставляет ее к правой. При выполнении разбега и в безопорном положении важно расположение стоп при отталкивании, чтобы они были немного повернуты носками внутрь или расположены параллельно. При уменьшении длины разбега и переходе на двухшажный разбег выполняют второй и третий шаги, при одношажном – только третий, напрыгивающий, шаг. Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад.

Движение руки, выполняющей нападающий удар, начинается с момента отталкивания и выполняется по дуге сзади – вниз- вперед. Маховое движение руки заканчивается резкой остановкой в момент, выноса кисти над головой. Ноги включают в движение Момент отталкивания ногами начинается после того, когда общий центр тяжести тела игрока находится сзади опоры. Маховое движение рук и высота прыжка в значительной степени зависят от величины сгибания ног в коленях в конце разбега, который не должен быть меньше 90° .

Когда игрок отрывает ноги от опоры, его тело начинает движение вверх и несколько вперед по инерции. Во время этого движения тело игрока сносит по горизонтали вперед, поэтому для предотвращения заступа игрок в момент отрыва ног от опоры верхнюю часть туловища отводит назад. Рациональные движения перераспределяют массу тела вокруг общего центра тяжести тела. Телу придается незначительный вращательный момент, направленный в противоположную сторону горизонтальной составляющей, что позволяет уменьшить траекторию полета тела.

Одновременно со взлетом правой рукой делают замах вверх-вниз. Таким образом, движение рук в подготовительной фазе состоит из махового, тянущего усилия замаха, увеличивающего путь разгона ударной массы.

Эти две части разделяет небольшая пауза при смене направления движения при замахе предплечье отводят за голову, кисть разворачивают вверх, правое плечо отводят назад. Индивидуальные особенности техники выполнения нападающего удара игроков могут отличаться от выше описанной, но в своей основе не должны нарушать основные детали технического приема.

Ударное движение выполняется с участием мышц туловища и руки для придания большей скорости мячу. Техника выполнения нападающего удара должна быть рациональной, все движения должны быть отработаны до автоматизма. Плавные движения кисти при начальной стадии удара по мячу должны заканчиваться резким хлестким движением в завершающей стадии. Скорость движения руки увеличивается плавно, к моменту удара она должна быть наибольшей.

Верхняя передача мяча двумя руками над собой является основной в волейболе. Технику этой передачи начинают изучать в самом начале обучения игры в волейбол. Изучается правильное исходное положение, встречное движение рук к мячу, амортизация и направление мяча, вылет мяча.

Исходное положение для выполнения верхней передачи всегда должно быть удобным, устойчивым. Большое внимание уделяется правильной постановке ног, важно контролировать угол сгибания в коленях, положение рук над головой согнутых в локтях.

Игрок принимает стойку волейболиста, где туловище расположено вертикально, одна нога впереди другой, опора на впереди стоящую ногу. Ожидание мяча с какой-либо из сторон, предусматривает выставлять вперед одноименную ногу. Готовность рук определяется положением пальцев и кисти в форме овала. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Передача двумя руками сверху

Игрок должен предугадывать предполагаемое место встречи с мячом и приблизиться к месту шагом или бегом. Важное значение имеет скорость передвижения в начале движения и своевременное торможение для точного выбора места встречи с мячом. В завершении выполняется стопорящий шаг, стопы ставятся параллельно друг другу и выполняется верхняя передача.

В момент встречи с мячом кисти рук находятся выше уровня лба, пальцы развернуты и направлены вверх, образуя сферическую поверхность-ковш. Указательные и большие пальцы направлены один к другому и к лицу игрока, образуя треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом.

Положение рук при приеме мяча

Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличение мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. Руки сопровождают полет мяча, и после передачи почти полностью выпрямляются.

Сгибание и разгибание ног в коленях выполняют амортизационную функцию при встрече мяча. Движение рук в локтевых суставах также выполняют амортизацию при приеме и передаче. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно руки.

Кисти, регулируя направление полета мяча при передаче, сохраняют положение разгибания, при котором ладони перпендикулярны направлению движения мяча при передаче.

Пальцы при ударе выполняют различные функции: большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении его движения; указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной частью кисти; безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета.

После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует зафиксировать руки после сопровождающего движения.

При передачах назад в положении стоя спиной к цели игрок передвигается под мяч. При этом кисти тыльной частью располагаются над головой. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника

1. Верхняя передача мяча двумя руками над собой (из 30 раз):

На площадке размечаем круг диаметром 1,5 метра. Учащийся становится в центр круга и выполняет прием. Передача мяча выполняется двумя руками сверху, ноги согнуты в коленях, туловище прямое, руки вынесены вперед - вверх, кисти находятся перед лицом и образуют ковш. При передаче игрок плавно разгибает ноги, подает руки немного вперед-вверх по направлению к мячу. Такое движение выполняется и при соприкосновении рук с мячом, но в этот момент пальцы под воздействием массы мяча отводятся назад, осуществляя мягкую остановку его полета уступающим движением. Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счет которого мяч выталкивается вверх над собой.

Оценивается количество совершенных передач, при выходе из круга счет начинается заново, при потере мяча счет начинается заново. Вылет мяча после выполнения передачи - 1,5-2 метра над собой. Если высота полета мяча больше или меньше, то выполнение передачи не засчитывается.

2. Верхняя передача мяча двумя руками над собой, до первой потери мяча:

Передача мяча выполняется двумя руками сверху, ноги согнуты в коленях, туловище прямое, руки вынесены вперед - вверх, кисти находятся перед лицом и образуют ковш. При передаче игрок плавно разгибает ноги, подает руки немного вперед - вверх навстречу мячу. Такое движение продолжается и при соприкосновении рук с мячом, но в этот момент пальцы

под воздействием массы мяча отводятся назад, осуществляя мягкую остановку его полета уступающим движением. Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счет которого мяч выталкивается вверх над собой.

Оценивается количество передач до первой потери мяча. Вылет мяча после выполнения передачи 1,5-2 метра над собой. Если высота полета мяча больше или меньше выполнение передачи не засчитывается.

3. Нижняя передача мяча двумя руками над собой из 30 раз:

Эта передача применяется при приеме низко летящего мяча, с подачи или после нападающего удара. Ноги чуть согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед, руки внизу, кисти вложены одна в другую. При приеме мяча игрок, выпрямляя ноги и разгибая туловище, подает руки вперед навстречу мячу, прием мяча выполняется на манжеты. Как и при верхней передаче, необходимо соблюдать последовательность работы отдельных звеньев тела: ног, туловища, рук. Оценивается количество совершенных передач. Вылет мяча после выполнения передачи - 1,5-2 метра над собой. Если высота полета мяча больше или меньше, то выполнение передачи не засчитывается.

4. Нижняя передача мяча двумя руками над собой до первой потери мяча:

Ноги чуть согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед, руки внизу, кисти вложены одна в другую. При приеме мяча игрок, выпрямляя ноги и разгибая туловище, подает руки вперед навстречу мячу, прием мяча выполняется на манжеты. Как и при верхней передаче, необходимо соблюдать последовательность работы отдельных звеньев тела: ног, туловища, рук. Оценивается количество передач до первой потери мяча.

5. Подача мяча – технический прием, при помощи которого мяч вводится в игру. Школьная программа предлагает к изучению два вида подачи: нижнюю прямую и верхнюю прямую. Подачи (из 10 раз)

5.1. Нижняя прямая подача мяча:

Игрок располагается лицом к сетке, ноги чуть согнуты в коленях, тяжесть тела смещена к сзади стоящей ноге. Рука для замаха отведена назад вниз, другая держит мяч перед собой на уровне пояса. Мяч подбрасывается вверх на 20-40 см, и маховым движением вперед ударяющей руки производится удар. Одновременно с этим сзади стоящая нога разгибается, и тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. Удар по мячу производится напряженной ладонью или кулаком.

Оценивается количество совершенных подач из 10 попыток.

5.2. Верхняя прямая подача:

Игрок стоит лицом к сетке, ноги чуть согнуты в коленях, левая впереди, мяч в левой руке; правая, слегка согнутая в локтевом суставе, отведена назад вверх для замаха. Вес тела сосредоточен в основном на правой ноге. Мяч подбрасывается вверх, правая рука отводится вверх, а вес тела переносится на обе ноги. В момент удара по мячу движение плеча замедляется, а предплечье и кисть производят быстрое и короткое движение вперед по направлению подачи. Удар по мячу производится напряженной ладонью.

Оценивается количество совершенных подач из 10 попыток.

Глава 3. Результаты исследования технической подготовленности школьников 13-15 лет не спортсменов и занимающихся в секции волейбола

3.1. Результаты исследования технической подготовленности школьников 13-15 лет не спортсменов и занимающихся в секции волейбола

Установлено, что в начале эксперимента обучающиеся контрольной и экспериментальной групп не имели существенных различий в выполнении тестового упражнения верхней передаче мяча двумя руками над собой из 30 раз. В течение эксперимента участники экспериментальной группы выполняли нестандартный комплекс подводящих упражнений для освоения данного технического приема. После пяти недель эксперимента, как показали результаты исследования, темпы прироста технического мастерства верхней передачи у юных волейболистов возросли.

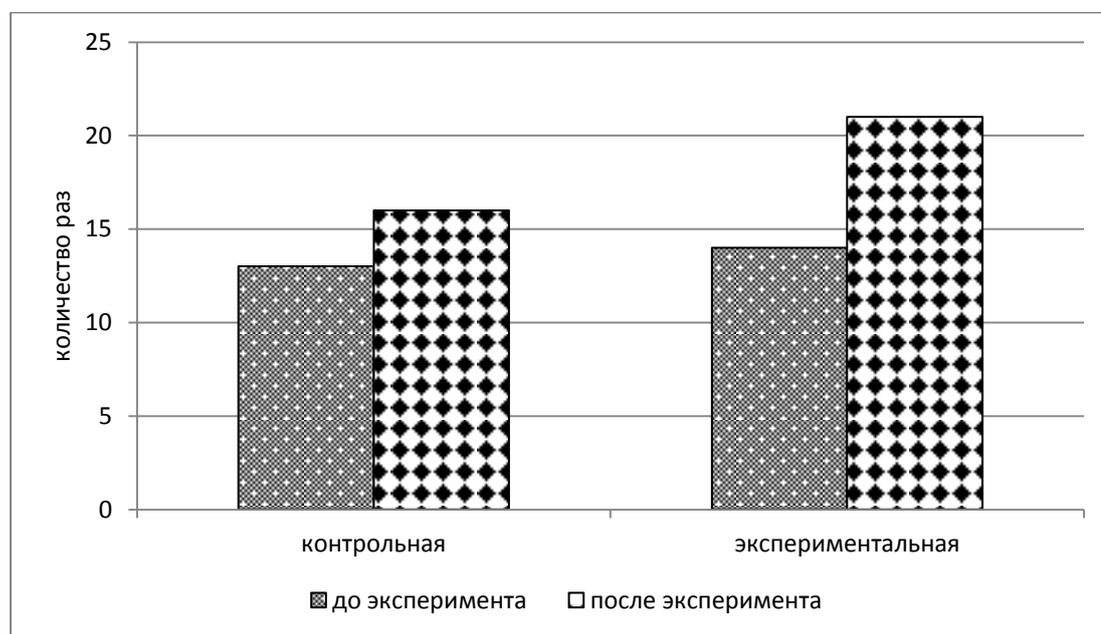


Рис. 1. Верхняя передача мяча двумя руками над собой, из 30 раз

Так в контрольной группе прирост составил 19 % от исходного уровня, а в экспериментальной – 34 %. Темпы прироста технического мастерства в экспериментальной группе оказались выше в 1,7 раза (рис.1).

Второе контрольное упражнение верхняя передача мяча двумя руками до первой потери мяча в начале эксперимента не имела существенных различий в обеих группах. К завершению эксперимента техническое мастерство у юных волейболистов контрольной группы в данном упражнении выросло на 58 %, а в экспериментальной группе – на 66 % (рис.2).

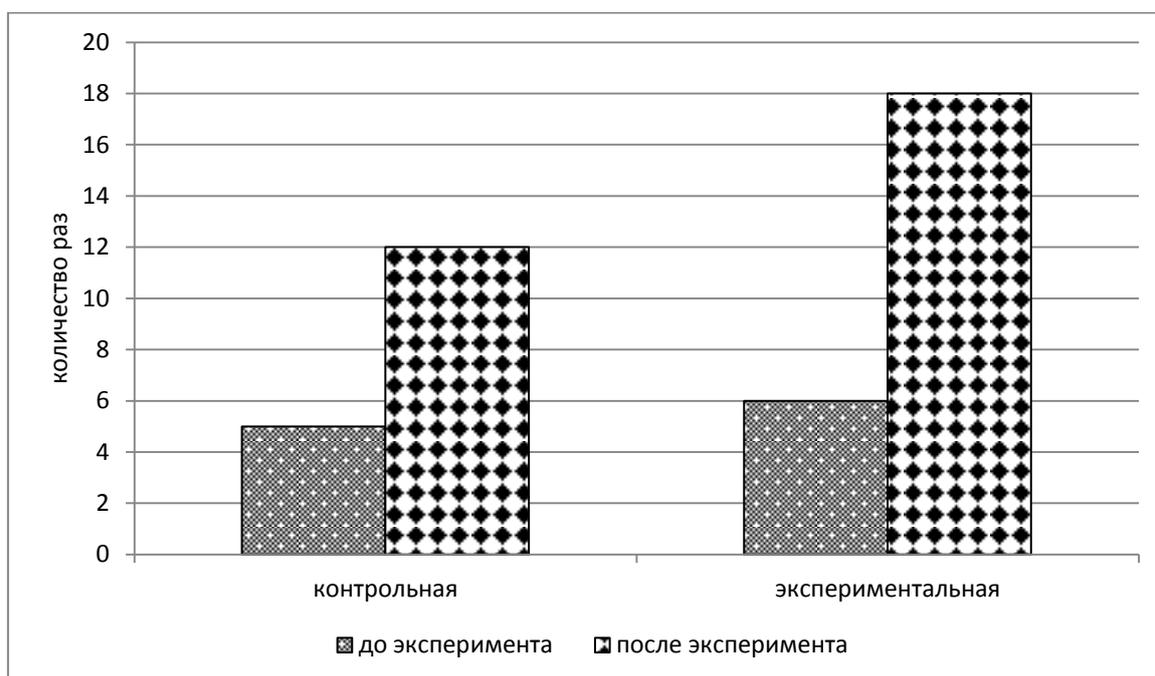


Рис. 2. Верхняя передача мяча двумя руками до первой потери мяча

Третьим контрольным упражнением для оценки технического мастерства обучающихся была нижняя передача мяча двумя руками над собой из 30 раз. В начале эксперимента в технической подготовке юных волейболистов существенных различий не было, а после его завершения в контрольной группе спортивные результаты улучшились на 26%, а в экспериментальной – на 36 % (рис. 3).

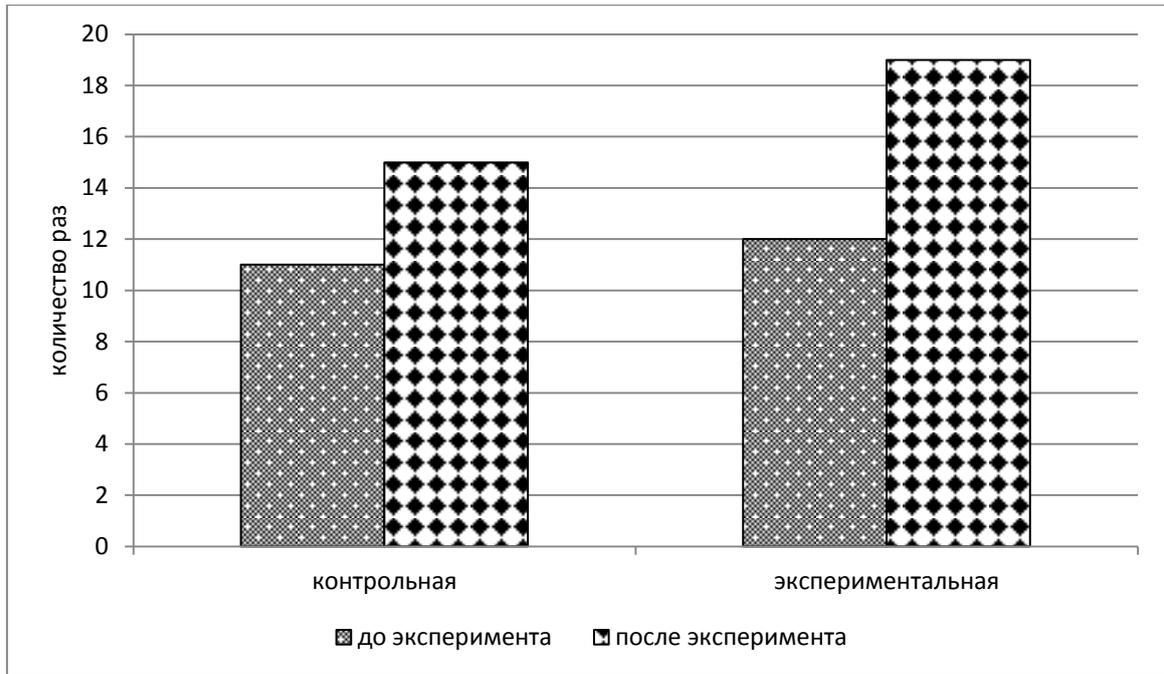


Рис. 3. Нижняя передача мяча двумя руками над собой из 30 раз

Четвертым контрольным упражнением была нижняя передача мяча двумя руками над собой до первой потери. К завершению эксперимента техническое мастерство у школьников контрольной группы возросло на 63 %, а в экспериментальной – на 70 % (рис. 4).

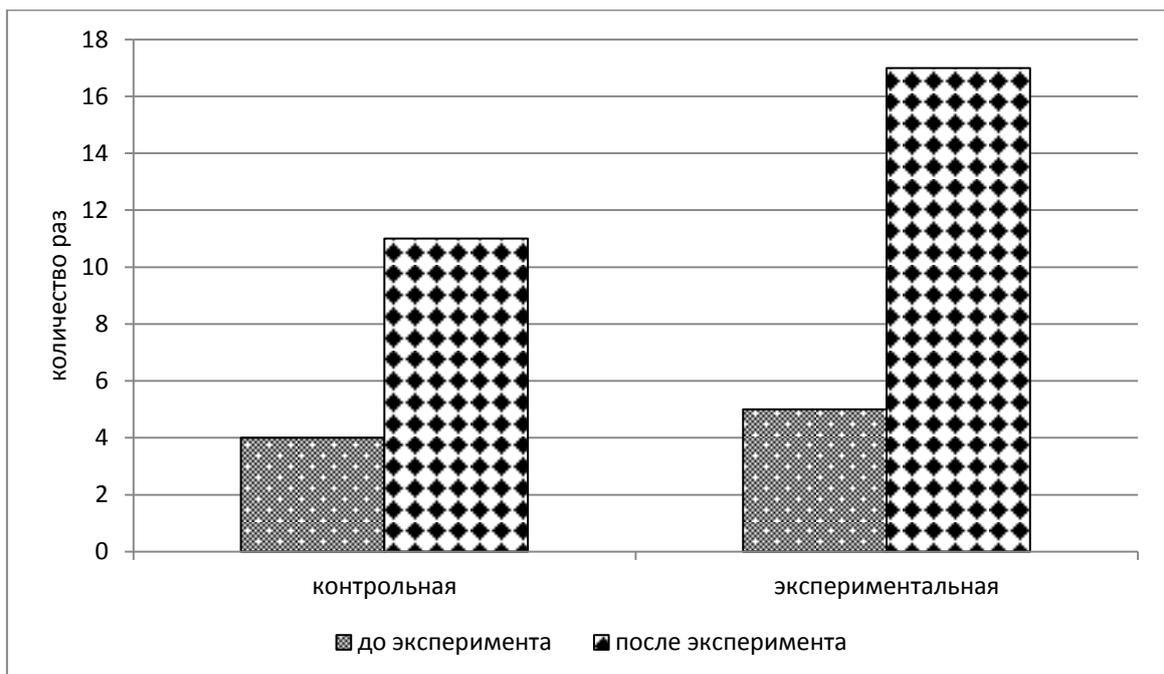


Рис. 4. Нижняя передача мяча двумя руками над собой до первой потери

Пятым контрольным упражнением была нижняя прямая подача из 10 раз. Установлено, что существенных различий, как в начале, так и в конце эксперимента в обеих группах не было выявлено. Положительная динамика составила 15 % (рис. 5).

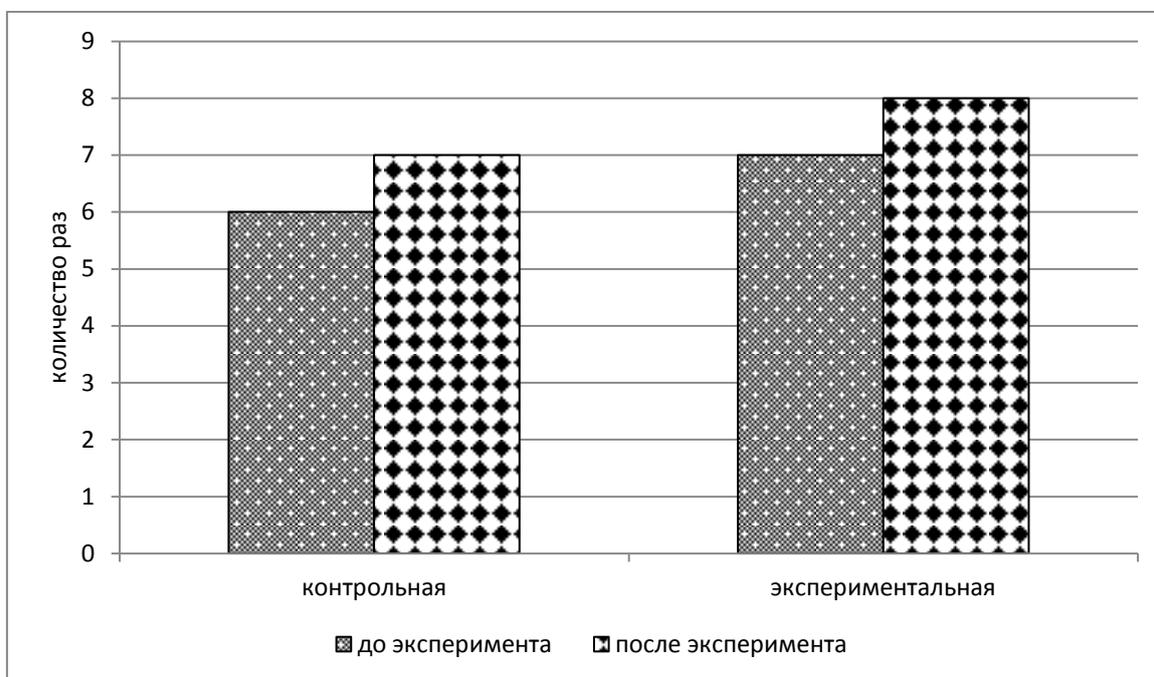


Рис. 5. Нижняя прямая подача из 10 раз

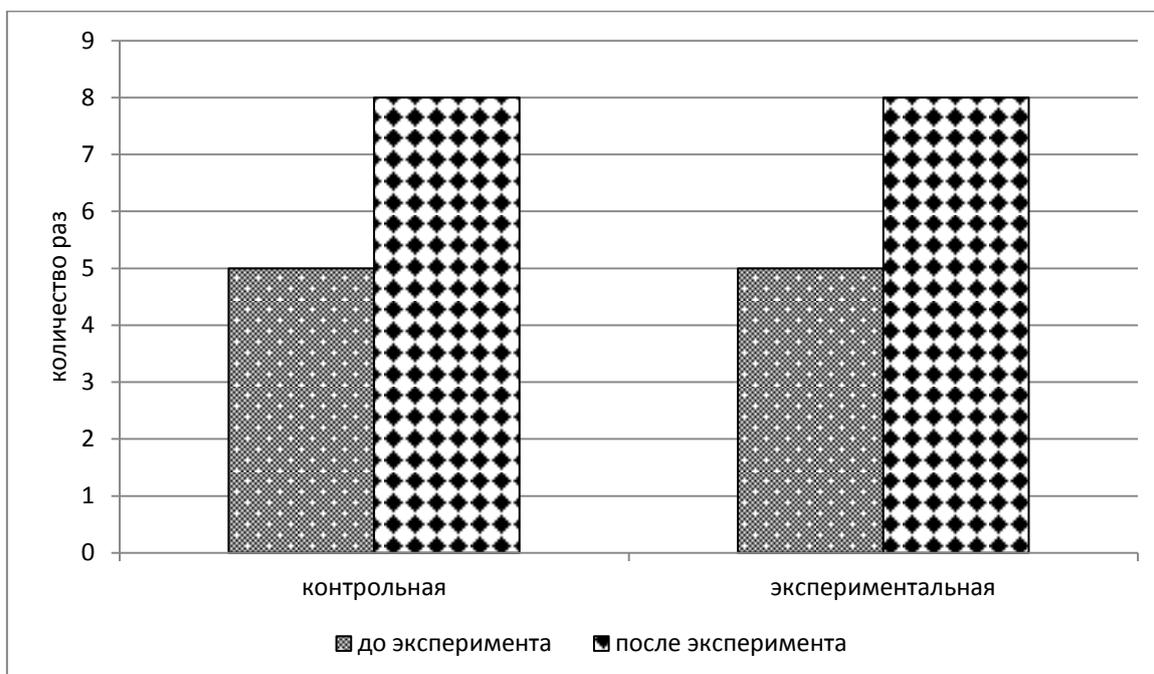


Рис. 6. Верхняя прямая подача из 10 раз

Шестым контрольным упражнением была верхняя прямая подача из 10 раз. Как было выявлено в начале и завершении эксперимента результаты контрольной и экспериментальной групп имели одинаковые значения, а темпы прироста составили 38 % (рис. 6).

Таким образом, мы видим, что после пяти недель обучения техническим и тактическим приемам игры в волейбол показатели выросли. В экспериментальной группе темпы прироста оказались выше в связи с применением специальных подготовительных упражнений, которые оказались более эффективными в освоении технических приемов в волейболе.

Заключение

Анализ литературы показал, что весьма актуальным вопросом является эффективность средств и методов воспитания физических качеств у представителей данного вида спорта, и особенно в 13-15 лет, так как в этом возрасте наблюдается периоды наибольшего биологического прироста многих физических качеств.

Результаты всех тестов выросли на значимые величины. Особенно это касается верхней и нижней передач, где прирост оказался наиболее значительным. Более низкие результаты в тестах верхней и нижней подачах показывают волейболисты 13-15 лет, где темпы прироста незначительные.

Проведенные исследования показали правильность и достаточно высокую эффективность использования комплекса специально физических упражнений для развития технического мастерства волейболистов 13-15 лет.

Сопоставление результатов тестирования показало, что предлагаемая методика по развитию технического мастерства у юных волейболистов 13-15 лет отличается достаточно высокой эффективностью.

Результаты исследования могут быть положены в основу разработки методических материалов для различных внеклассных мероприятий (спортивных праздников, родительских собраний), а так же могут быть использованы на методических объединениях учителей физической культуры.

Опыт данной работы может быть использован для привлечения детей к занятиям в спортивные секции и пропаганды здорового образа жизни школьников, в качестве информационного, агитационно-пропагандистского материала в среде учащихся и педагогических работников.

Библиографический список

1. *Ашмарин, Б.А.* Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б.А. Ашмарин. – М.: 2003. – 287 с.
2. *Баранов, А.А.* Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий [Текст]/ А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина. – М.: Научный центр здоровья детей РАМН. 2008. – 216 с.
3. *Барбара, Л.В.* Волейбол [Текст] / Л.В. Барбара, Б.Ж. Фергюсон. - М.: Астрель, 2004. – 180 с.
4. *Безруких, М.М.* Возрастная физиология: (физиология развития ребенка): учебное пособие для студ. высш. учеб.заведений[Текст] / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: «Академия», 2007. – 416 с.
5. *Белинович, В.В.* Обучение в физическом воспитании [Текст] / В.В. Белинович. - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 262 с.
6. *Бинчук, Н.Н.* Избранные психологические произведения [Текст] / Н.Н. Бинчук. – М.: Педагогика, 1992. – 462с.
7. *Вайнбаум, Я.С.* Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Г.А. Родионова. – Учеб.пособие. – М.: 2002. – 235 с.
8. *Великанова, Л.К.* Физиолого-гигиенические критерии рациональной организации учебно-воспитательного процесса в школе [Текст] / Л.К. Великанова. – Новосибирск: НГПУ, 1993. – 93 с.
9. *Верхошанский, Ю.В.* Ударный метод развития взрывной силы [Текст] / Ю.В. Верхошанский// Теория и практика физкультуры. – 2004. - №8. – С. 59-63.
10. *Голомазов, В.А.* Волейбол. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений [Текст] / В.А. Голомазов. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 47 с.
11. *Гуревич, Н.М.* Психогигиена спортивной деятельности [Текст] / Н.М. Гуревич. – Киев: Виша школа, 1998. – 286с.

12. *Гятова, О.Б.* Физическое и половое развитие 7–17-летних школьников и частота отдельных факторов риска хронических неинфекционных заболеваний [Текст] / О.Б. Гятова. Автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.00.05, 14.00.09 / Нальчик, - 2003. – 24 с.
13. *Дубровский, В.И.* Спортивная медицина. Учебник для студентов вузов [Текст] / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. ВЛАДОС, 1998. – 480 с. 25.
14. *Железняк, Ю.Д.* Основы обучения волейболу детей 11 – 14 лет: методическое пособие [Текст] / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 140 с.
15. *Железняк, Ю.Д.* Подготовка юных волейболистов Учебное пособие для тренеров ДЮСШ [Текст] / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 450 с.
16. *Железняк, Ю.Д.* Подготовка юных волейболистов: учебное пособие для тренеров ДЮСШ [Текст] / Ю.Д. Железняк; - М.: Физкультура и спорт, 2006. – 192 с.
17. *Ивойлов, А.В.* Волейбол для всех [Текст] / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2005. – 87 с.
18. *Ивойлов, А.В.* Тактическая подготовка волейболистов [Текст] / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2001. – 680 с.
19. *Казин, Э.М.* Комплексная оценка показателей здоровья и адаптации в общеобразовательных учреждениях (медико-физиологические и психолого-педагогические основы мониторинга): научно-методическое пособие [Текст] / Э.М. Казин. – Новокузнецк: ИПК, 2004. – 169 с.
20. *Ковалев, В.Д.* Спортивные игры [Текст] / В.Д. Ковалев, В.А. Голомазов, С.А. Кераминас. - М.: Просвещение, 2001. - 220 с.
21. *Курамшин, Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. – 463с.
22. *Любомырский, Л.Е.* Особенности функционирования физиологических систем у детей школьного возраста при мышечной деятельности: [Текст] /

- Л.Е. Любомирский, Д.П. Букреева, Р.М. Васильева // Физиология человека. – М. - 1991. - Т.17. - № 5. - С. 114-115.
23. *Макгаун, К.* Наука обучения волейболу [Текст] / К. Макгаун. - Иллинойс: ХьюманКайнетикс, 2006. – 205 с.
24. *Матвеев, Л.П.* Основы спортивной тренировки [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 280с.
25. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 483с.
26. *Осколкова, В.А.* Волейбол Учебное пособие для начинающих [Текст] / В.А. Осколкова, М.С. Сунгуров. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 115 с.
27. *Перльман, М.С.* Специальная физическая подготовка волейболистов [Текст] / М.С. Перльман. – М.: Физкультура и спорт. 2005. – 212 с.
28. *Полянский, А.В.* Методика измерения ловкости как физического качества [Текст] / А.В. Полянский, Д.А. Романов // Успехи современного естествознания. – 2007. – № 10. – С. 71.
29. *Прокошев, А.В.* Волейбол [Текст] / А.В. Прокошев. - М.: Физкультура и спорт, 2004. – 113 с.
30. *Сапин, М.Р.* Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) [Текст] / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. – М.: Академия, 1999. – 448 с.
31. *Смирнов, В.М.* Физиология физического воспитания и спорта [Текст] / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский: - М.: Владос-пресс, 2002. – 608 с.
32. *Строшкова, Н.Т.* Комплексный подход к проблематике первичного спортивного отбора детей [Текст] / Н.Т. Строшкова// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, СПб.: 2009. – № 12. – С. 104-108.
33. *Титова, Т.М.* Волейбол: развитие физических качеств [Текст] /Т.М. Титова, Т.В. Степанова. – М.: «Чистые пруды», 2006. – 36 с.
34. *Фарфель, В.С.* Развитие движений у детей школьного возраста [Текст] / В.С. Фарфель. - М.: АПН, 1999. – 67 с.

35. *Фомин, Е.В.* Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов [Текст]: методическое пособие /Е.В. Фомин, В.В. Костюков, В.В. Нирка. - М.: ВФВ., 2014. – 132 с.
36. *Фурманов, А.Г.* Играй в мини-волейбол [Текст] / А.Г. Фурманов. - М.: Советский спорт, 1999. – 192 с.
37. *Хапко, В.Е.* Совершенствование мастерства волейболистов [Текст] / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов // – Киев: Здоровье, 2004. – 125 с.
38. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.:Академия, 2010. - 348 с.
39. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб.пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480с.
40. *Чехова, О.С.* Уроки волейбола [Текст] / О.С. Чехова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. - 78 с.
41. *Юрьев, В.В.* Рост и развитие ребенка [Текст] / В.В. Юрьев, А.С. Симаходский, Н.Н. Воронович. – СПб: СпбГЛМА, – 2000. – 197 с.