

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ
ТЕХНИКИ ИГРЫ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Муаяд Маклоуф

Днепропетровский государственный институт
физической культуры и спорта



Аннотация

Центральной проблемой данной статьи является построение учебно-тренировочного процесса в волейболе на этапе начальной подготовки.

В статье представлены результаты методического подхода формированию элементов техники игры волейбол с учетом уровня развития физических качеств. Проведен сравнительный анализ показателей физического развития, физической и технической подготовленности юных волейболистов экспериментальной и контрольной групп. Результаты свидетельствуют о позитивном влиянии представленной методики формирования элементов техники игры в экспериментальной группе.

Ключевые слова: юные волейболисты, методический подход, физическая и техническая подготовленность, методика обучения.

Annotation

The central problem of this paper is the construction of the training process in volleyball at the initial stage of preparation.

The article presents the results of a methodical approach forming technique elements in volleyball where the level of physical qualities of development is taken into account. A comparative analysis of physical development, physical and technical preparedness of young volleyball players and control group is carried out.

The results show the positive impact of the applied method of forming the elements of playing technique in the experimental group.

Key words: young volleyball players, a methodical approach, physical and technical preparedness, training technique, methods of education.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций.

Подготовка спортивного резерва в волейболе – одна из сложнейших проблем, в основе которой лежат биологические закономерности развития организма, физических качеств и изменения социальных факторов. Тренировочные воздействия на организм строятся на принципах интегративной антропологии, применительно к особенностям спортивной тренировки, учитывающей адаптивные реакции юных спортсменов различного индивидуального развития, а также под влиянием социально-экономических, организационно-управленческих и технологических инноваций в области детско-юношеского спорта [8,15].

Высокий уровень развития современного волейбола, обострение конкуренции на международной арене требует непрерывного совершенствования учебно-тренировочного процесса и выявления эффективных средств повышения подготовки спортсменов в волейболе. Направление поиска таких средств, прежде всего, связано с анализом соревновательной деятельности волейболистов, заключающейся в решении координационно-сложных двигательных задач в меняющихся условиях игры при жестком дефиците времени.

Основой спортивного мастерства волейболистов является техническая подготовленность,



уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры [1,2,7].

От того, насколько полно владеет волейболист всем многообразием техники игры, умело и эффективно применяет их в вариативных условиях соревновательной деятельности, при противодействии со стороны игроков команды соперника, а часто при прогрессирующем утомлении, во многом зависит достижение высоких спортивных результатов.

Одной из центральных проблем теории и методики спортивной тренировки является задача совершенствования процесса обучения эффективным двигательным действиям в условиях напряженной спортивной деятельности [3,7,15].

В теории и методике обучения двигательным действиям в спортивной практике в настоящее время уделяется недостаточно внимания содержанию опережающего, развивающего обучения. Традиционная методика обучения в волейболе в основном опирается на заучивание двигательных действий в строго регламентированных условиях, а тренировочный процесс носит преимущественно репродуктивный характер, при котором не учитывается в должной мере личность тренера и спортсмена, их содержательное сотрудничество. Это закрепляет выполнение двигательных действий в конкретных типовых условиях и серьезно мешает их обобщению и применению в нестандартных ситуациях [5,6,11].

Отставание в качестве усвоения техники волейбола на этапе начального обучения отрицательно влияет на дальнейшую подготовку волейболистов, поскольку, как показывает практика, приемы, которые выполняются с высоким процентом брака в детском возрасте, продолжают оставаться таковыми и в пору спортивной зрелости. В результате большинство волейболистов, прошедших

полный курс обучения в ДЮСШ, остаются в стороне от большого волейбола и лишь единицы достигают уровня мастеров международного класса.

Поэтому разработка средств и методов обучения элементам техники игры волейболистов, связанных с повышением их уровня физической подготовленности (координационных, силовых и скоростных способностей, обуславливающих уровень развития ловкости и скоростно-силовых качеств) носит актуальный характер. А проблема построения учебно-тренировочного процесса с использованием направленных средств и методов, способствующих ее развитию у юных волейболистов, требует глубокого изучения.

Решение этой проблемы во многом обусловлено содержанием и организацией технической подготовки детей на начальном этапе обучения волейболу. Все это определило выбор темы нашего исследования.

Процесс становления мастерства волейболистов занимает длительный промежуток времени и, как известно из данных литературы [3, 4, 14], его основу составляет начальный этап подготовки, где наиболее важной задачей является обеспечение физической и технической пригодности спортсмена к занятиям волейболом.

Среди ученых нет однозначного мнения по вопросу о путях и формах совершенствования системы начальной подготовки и обучения юных волейболистов. Одни связывают это с отбором высокорослых детей и совершенствованием селекционной работы [С.В. Легоньков, 2006; Т.В. Павлова, 2011; А.Г.Фурманов, 2007]. Другие видят решение данной задачи в развитии у волейболистов специальной игровой ловкости [Ю.Д. Железняк, 2012; О.В. Осадчий, 2007; Н.В. Пашкова, 2009]; в таком методическом обеспечении учебно-тренировочного процес-

са, которое опирается на методы, адекватные возрастным и индивидуальным особенностям юных спортсменов [В.Н. Платонов, 2004; В.Д. Фискалов, 2010]; в использовании тестов, дающих оперативную информацию о состоянии волейболиста, потенциальных возможностях [Л.В. Волков, 2008; В.В. Рыцарев, 2009]; в такой организации учебно-тренировочного процесса, в котором развитие физических качеств и формирование навыков владения техникой выполнения основных волейбольных приемов органически сочетаются [А.В. Беляев, 2008; Столов, 2008; Фурманов, 2007 и др.).

Существующие между учебными противоречия и неоднозначные оценки, отсутствие убедительных ответов на вопросы о том, как планировать и использовать средства скоростной и силовой подготовки, распределять их объемы и направления, сочетать физическую и техническую подготовку, определять показатель готовности волейболиста, создают необходимость в дополнительном научном исследовании, предпринятом в настоящей работе.

Разработанная методика начального обучения юных волейболистов, основана на комплексном построении учебно-тренировочного процесса, призвана первоначально решать задачи физической и технической подготовленности.

Цель исследования: совершенствовать методику обучения элементам техники игры юных волейболистов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных волейболистов на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования: средства, методы и организационные формы начального обучения и развития физических качеств юных волейболистов.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, обобщение



опыта обучения юных волейболистов, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Достоверность и обоснованность полученных результатов обеспечивалась теоретико-методологической базой исследования, разнообразием методов и их адекватностью цели и задачам работы, достаточным объемом и репрезентативностью эмпирического материала, корректностью статистической обработки данных с применением ЭВМ.

Организация исследования. Исследование проводилось в период с октября 2013 по март 2014 годы.

В исследовании приняли участие 41 волейболист в возрасте 9-10 лет, обучающиеся в СДЮСШ № 1 г. Днепропетровска.

Для контроля уровня физического развития, физической и технической подготовленности юных волейболистов до и после педагогического эксперимента использовали блок тестов в соответствии с программой СДЮСШ (2009) и проводили контрольно-педагогические тестирования.

По результатам тестирования, согласно специфики игры в волейбол, были определены экспериментальная ($n=18$) и контрольная ($n=23$) группы юных волейболистов. Во время педагогического эксперимента волейболисты контрольной группы занимались по общепринятой программе СДЮСШ для групп начальной подготовки. Для экспериментальной группы была составлена программа, основанная на комплексном построении учебно-тренировочного процесса. В программу были включены блоки элементов техники игры и их последовательность.

На начальном этапе обучения в экспериментальной группе волейболистов акцентировали внимание на отдельные, базовые элементы техники игры. В пер-

вую очередь это передачи мяча, затем подачи с места, прием мяча снизу и сверху, а в последнюю очередь – нападающий удар и блокирование, а также комплексное совершенствование приемов в различных сочетаниях, близких по содержанию самой игре. Каждый блок рассчитан на несколько учебно-тренировочных занятий. Каждое занятие имеет свою направленность: обучение, повторение и совершенствование (игровые). Количество учебно-тренировочных занятий на повторение и совершенствование зависит от степени и уровня освоения двигательных навыков.

В каждом блоке, в зависимости от направленности занятий, составлены комплексы упражнений для формирования элементов техники игры.

В свою очередь, параллельно с формированием элементов техники игры, применяли комплексы упражнений направленные на развитие двигательных качеств, обуславливающих выполнение этих элементов, которые в первую очередь необходимо развивать у новичков.

Структура учебно-тренировочных занятий строилась по общепринятым компонентам: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части юные волейболисты выполняли комплекс обще развивающих упражнений на месте и в движении, применяли комплексы упражнений направленные на развитие ловкости и гибкости.

Формирование элементов техники игры осуществлялось в основной части занятия, а также подвижные игры, учебная игра и упражнения на развитие силы, быстроты и скоростно-силовых качеств необходимых для эффективного и стабильного выполнения изучаемых приемов игры.

В программах исследуемых групп мы сохранили: количество занятий в неделю, количество ча-

сов на ОФП и СФП, для изучения техники игры, структуру и продолжительность занятий.

Результаты исследования и их обсуждение. При обучении новичков-волейболистов выполнение спортивных упражнений происходит в заданной структуре движений. Для быстрого и качественного выполнения двигательного навыка, решения игровых ситуаций, тренировок тактических действий, при построении тренировочных занятий учитывается структура тренировочного процесса и уровень подготовленности спортсменов.

Результаты исследований физического развития, физической и технической подготовленности юных волейболистов 9-10 лет после педагогического эксперимента свидетельствуют о позитивной динамике, как в экспериментальной так и в контрольной группах. При этом, необходимо отметить, что в экспериментальной группе большинство показателей имеют достоверные позитивные изменения, а в контрольной – наблюдается только тенденция незначительного улучшения этих показателей (табл. 1).

Полученные изменения высокой степени достоверности в большинстве исследуемых факторов ($p<0,05$) у волейболистов экспериментальной группы, значительно были улучшены показатели динамометрии левой и правой кисти, становой динамометрии и ЖЕЛ. Показатель длины туловища достоверно не изменился.

Анализ аналогичных показателей юных волейболистов контрольной группы выявил достоверно значимые изменения ($p<0,05$) только в показателе становой динамометрии, в других показателях наблюдается тенденция незначительного улучшения результатов.

Анализируя данные физической подготовленности исследуемых можно констатировать до-



Показатели экспериментальных исследований юных волейболистов экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента

Исследуемые факторы		Экспериментальная группа (n=18)					Контрольная группа (n=23)				
		До эксперимента		После эксперимента		p	До эксперимента		После эксперимента.		p
		Статистические характеристики					Статистические характеристики				
		x	S	x	S		x	S	x	S	
Физическое развитие											
Рост, см		146,88	7,687	149,83	7,812	>0,05	147,43	7,666	149,91	7,801	>0,05
Динамомет. пр. кисти		16,88	4,108	19,94	4,278	<0,05	14,56	3,486	16,08	4,190	>0,05
Динамомет. лв. кисти		14,93	3,095	17,50	3,095	<0,05	13,30	3,531	14,82	4,050	>0,05
Становая динамомет.		18,61	7,056	26,55	9,540	<0,05	17,82	4,975	22,60	6,989	<0,05
ЖЕЛ, мл		2061,1	340,16	2150,0	340,34	>0,05	1817,3	272,91	1900,0	332,31	>0,05
Физическая подготовленность											
Бег 20 м, с		4,56	0,309	4,33	0,223	<0,05	4,93	0,489	4,75	0,433	>0,05
Прыжок вверх, см		26,16	2,266	30,83	4,609	<0,05	21,30	3,444	23,21	3,243	>0,05
Прыжок в длину, см		139,77	14,897	155,11	14,820	<0,05	140,86	18,394	141,82	18,635	>0,05
Челноч. бег 6x5 м, с		11,65	0,794	10,40	0,805	<0,05	11,75	0,964	11,57	1,007	>0,05
Метание н/мяча из-за гол	сидя	3,65	0,680	4,00	0,743	>0,05	3,16	0,505	3,26	0,494	>0,05
	стоя	5,65	1,413	6,73	1,236	<0,05	5,32	1,011	5,72	1,349	>0,05
	в прыжке	5,60	1,207	6,81	1,349	<0,05	5,54	0,981	5,58	1,091	>0,05
Техническая подготовленность											
Передачи в стенку		15,55	3,861	19,11	4,280	<0,05	12,86	3,166	14,60	3,306	>0,05
Передачи над собой		15,55	2,929	21,56	5,115	<0,05	13,47	3,437	15,91	4,333	>0,05
Передачи снизу		14,83	2,006	23,000	4,642	<0,05	13,95	4,080	16,73	3,697	<0,05
Метание т/мяча	переднюю	4,94	2,067	6,722	1,238	<0,05	3,434	1,014	4,52	1,246	<0,05
	заднюю	5,44	2,629	7,555	1,606	<0,05	3,347	1,832	4,39	1,738	>0,05

стоверные изменения ($p < 0,05$) показателей в тестах «Бег 20 м, с», «Прыжок вверх с места, см», «Прыжок в длину с места, см», «Челночный бег 6x5 м, с», «Метание набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы стоя и в прыжке, м» у волейболистов экспериментальной группы. Показатель «Метание набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы сидя» имеет тенденцию к улучшению (табл. 1).

По результатам педагогического тестирования нами определен уровень технической подготовленности испытуемых. Как свидетельствуют полученные показатели в экспериментальной группе после эксперимента все показатели (в тестах «Передачи

мяча двумя руками сверху у стенку за 30 с», «Передачи мяча двумя руками сверху над собой за 30 с», «Передачи мяча двумя руками снизу над собой за 30 с», «Метание теннисного мяча через сетку на переднюю и заднюю линии») имеют статистически значимые ($p < 0,05$) изменения по сравнению с показателями до эксперимента.

По данным проведенных исследований уровня технической подготовленности юных волейболистов контрольной группы установлено отсутствие достоверно значимых ($p > 0,05$) изменений в тестах «Передачи мяча двумя руками сверху у стенку за 30 с», «Передачи мяча двумя руками сверху над собой за 30 с», «Метание теннисного мяча через сетку

на заднюю линию». Достоверно значимые ($p < 0,05$) изменения получены в показателях тестов «Передачи мяча двумя руками снизу над собой за 30 с», «Метание теннисного мяча через сетку на переднюю линию» (табл. 1).

Таким образом, более высокая эффективность к позитивным изменениям наблюдается в показателях юных волейболистов экспериментальной группы, которые занимались по разработанной нами методике. Эта методика основана на комплексном подходе формирования элементов техники игры юных волейболистов, при котором начальное обучение основывается на первоочередном развитии у детей 9-10 лет координационных и скоростно-силовых



способностей, поочередном распределении средств для развития ловкости, скоростной и силовой выносливости, а также времени их применения с первых занятий подготовительного периода.

Выводы:

1. Исследования состояния научно-методической литературы выявили определенную потребность в современных научных исследованиях, так как исследования прошлых лет были направлены, в основном, на изучение отдельных элементов техники игры и отдельных аспектов физической подготовленности.

2. Разработанная методика формирования элементов техники игры волейбол и развития физических качеств базируется на следующих компонентах: последовательной и положительной взаимосвязи развития физических качеств на каждом учебно-тренировочном занятии; применение обучающих и тренировочных упражнений целевой направленности для формирования технических приемов; постепенное наращивание интенсивности и объема выполняемой физической нагрузки.

3. В результате применения экспериментальной методики формирования элементов техники игры волейбол, с учетом выделенных нами педагогических условия, юные волейболисты экспериментальной группы имели перед своими сверстниками контрольной группы, существенное преимущество ($p < 0,05$).

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем работа будет направлена на совершенствование элементов техники игры с учетом углубленного контроля за эффективностью их применения в соревновательной деятельности.

Литература

1. Андреев В. И. Совершенствование техники атакующих действий волейболистов / В. И. Андреев, И. А. Зюбанова, Л. М. Иценко, Л. В. Капилевич – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2010. – 100 с.
2. Бегун О. В. Влияние модульного обучения на развитие ловкости в процессе учебно-тренировочных занятий с юными волейболистами: автореф. дис. . канд. пед. наук : 13.00.04 / О. В. Бегун ; Таганрог, ин-т упр. и экономики. Ярославль, 2006. -21 с.
3. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование / А. В. Беляев. – М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2008. – 56 с.
4. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник для вузов физ. культуры и факультетов воспитания вузов / Л. В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
5. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 520 с.
6. Легоньков С. В. Формирование навыков игры в волейбол у школьников различных соматических типов и вариантов развития: монография / С. В. Легоньков. Смоленск, 2006. - 168 с.
7. Никитушкин А. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / А. Г. Никитушкин, П. В. Квацук, В. Г. Бауэр – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
8. Новицкий А. А. О разработке модельных характеристик спортсменов / А. А. Новицкий // Теория и методика физической культуры. 2004. - № 6. - С. 45-52.
9. Осадчий О. В. Вплив спеціальних засобів навантаження на стан технічної майстерності волейболістів різних вікових груп / О. В.Осадчий: автореф. дис....к.фіз.вих. – Харків, 2007. 24 с.
10. Павлова Т. В. Комплексна оцінка здібностей дітей при відборі в ігрові види спорту на етапі початкової підготовки: автореф. дис... к.фіз. вих. / Т. В. Павлова.– Київ, 2011. – 20с.
11. Пашкова Н. В. Совершенствование методики обучения детей 9-11 лет двигательным действиям в волейболе: дис. . канд. пед. наук / Н. В. Пашкова. Красноярск, 2009. - 168 с.
12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В. Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература. 2004. – 808 с.
13. Рыцарев В. В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / изд. 2-е, переработ и доп / В. В. Рыцарев . –М.: ФиС. - 2009. – 400 с., ил.
14. Столов И. И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения / И.И.Столов. — М.: Советский спорт, 2008. — 132 с.
15. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
16. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов: учебное пособие / А. Г.Фурман. – Минск. 2007. – 329 с.

