

UDK 796.325:-055.2

Селезнева О. Васильевна

Белгородский государственный национальный исследовательский университет Россия

НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ВОЛЕЙБОЛА ВЫСОКОРОСЛЫХ ДЕВОЧЕК, ПРИСТУПИВШИХ К ЗАНЯТИЯМ В 13-14 ЛЕТ

Введение. Согласно планам примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР по волейболу начальное обучение необходимо начинать в возрасте 9-10 лет (Железняк et al., 2007). В этом возрасте у детей определить их будущий рост можно с низкой долей вероятности (Сапин, 2002). При отборе девочек в 13-14 лет для начального обучения технике игры волейбол определить астеноидный тип конституции юных спортсменов можно с высокой долей вероятности. Именно в этом возрасте видно, какая спортсменка обладает ростом 185 см и более [Караулова, 2009; Сапин, 2002).

В современном волейболе в командах мастеров существует проблема подготовки резервов. В связи с этим необходимо разработать методику начального обучения технике приемов игры волейбол высокорослых девочек, начинающих занятия именно в 13-14 лет, занимающихся в группе подготовки при команде мастеров.

В экспериментальной работе предполагалось, что использование методики начального обучения техническим приемам юных высокорослых волейболисток, основанной на максимальном учете антропометрических особенностей девочек 13-14 лет, комплексном педагогическом воздействии, позволит за 1 год решить задачи начального этапа обучения, рассчитанного на 3 года примерной программой подготовки для спортивных школ по волейболу.

Организация и методы исследования. С целью определения эффективности разработанной методики начального обучения технике приемов игры волейбол с июня 2007 года по май 2008 года в группе подготовки на базе СДЮСШОР № 2 УФК и спорта по Белгородской области под руководством тренера высшей категории Ноздрин С.Г. был проведен педагогический эксперимент. В группу подготовки при команде мастеров были отобраны девочки 13-14 лет для начального обучения технике приемов игры волейбол. В эксперименте приняли участие девочки 13-14 лет в количестве 15 человек. Весь процесс начального обучения технике приемов игры высокорослых спортсменок 13-14 лет, занимающихся в группе подготовки при команде мастеров, был разделен на три этапа. Первый этап продолжался с июня по август 2007 г, второй этап - с сентября по декабрь 2007 г, и третий этап - с января по май 2008 г. Для решения задач педагогического эксперимента использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы; беседы со специалистами; педагогические наблюдения; тестирование технической

подготовленности; экспертное оценивание; педагогический эксперимент; методы математической статистики

Результаты исследования и их обсуждение. Общее количество часов, отведенное на весь процесс подготовки юных высокорослых спортсменок, при 50-недельной учебно-тренировочной деятельности и при пяти разовых учебно-тренировочных занятиях в неделю с двумя занятиями в день и двумя днями отдыха (четверг и воскресенье) составлял 1250 часов (таблица 1). Данная нагрузка для девочек 13-14 лет будет допустимой при условии организованного полноценного питания, а также под ежедневным контролем врача.

Из таблицы 1 видно, что объем учебно-тренировочной работы в ходе педагогического эксперимента в ЭГ плавно возрастал. Так, на первой неделе экспериментальной работы объем учебно-тренировочной работы составлял 10 часов, а с сорок третьей и по пятидесятую неделю - 30 часов. Это произошло за счет увеличения количества занятий в неделю и общей продолжительности учебно-тренировочных занятий.

По данным Карауловой Л.К. (2009) подростки-акселераты опережают своих сверстниц на 3-5 лет и в 13-14 лет по показателям физического развития могут соответствовать 18-летним спортсменкам. В связи с этим высокорослым девочкам 13-14 лет окажется по силам выполнение учебно-тренировочных нагрузок с двумя тренировками в один день.

Таблица 1. Объем учебно-тренировочных занятий в ЭГ.

	№ недели	Кол-во УТЗ в 1 неделе	Продолжительность 1-го УТЗ		Всего часов в 1 неделю	Всего часов на этапе	Всего часов в год
I этап (июнь-август)	1 неделя	5 УТЗ	Вечер - 2 ч		10 ч	285 ч	1250 ч
	2 неделя	5 УТЗ	Вечер - 3 ч		15 ч		
	3 неделя	10 УТЗ	Утро - 1 ч	Вечер - 2 ч	15 ч		
	4 неделя	10 УТЗ	Утро - 2 ч	Вечер - 2 ч	20 ч		
	5 неделя	10 УТЗ	Утро - 2 ч	Вечер - 3 ч	25 ч		
II этап (сентябрь-декабрь)	14-30 неделя	10 УТЗ	Утро - 2 ч	Вечер - 3 ч	25 ч	425 ч	
III этап (январь-май)	31-42 неделя	10 УТЗ	Утро - 2 ч	Вечер - 3 ч	25 ч	540 ч	
	43-50 неделя	10 УТЗ	Утро - 3 ч	Вечер - 3 ч	30 ч		

На первом этапе учебно-тренировочной работы в экспериментальной группе основное место в тренировочном процессе занимали общеподготовительные и

общеразвивающие упражнения. На их долю приходилось до 36% от всех средств, применяемых в этот период в учебно-тренировочной деятельности. Упражнения по технической подготовке в первые три месяца работы занимали в среднем до 22% от общего количества часов. С каждым месяцем доля упражнений по технике увеличивалась примерно на 1%, тогда как количество упражнений по физической подготовке, как общей, так и специальной, наоборот, уменьшалось также в среднем на 1%.

На первом этапе экспериментальной работе главным образом решались следующие задачи: 1) овладение движениями, составляющими технические приемы игры; 2) подготовить опорно-двигательный аппарат и мышечную систему к предстоящей работе по физической и технической подготовке (Курамшин, 2006; Холодов, 2000).

На втором этапе экспериментальной работе главным образом решались следующие задачи: 1) обучение выполнению движений в целостный двигательный акт приема игры; 2) развитие специальных физических способностей, звеньев опорно-двигательного аппарата и тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении приемов игры волейбол.

Доля упражнений по ОФП в этот промежуток учебно-тренировочной работы составляла 32% от общего количества средств, а СФП – 16%. Упражнения по технической подготовке на втором этапе пед. эксперимента занимали в среднем до 27% от общего количества часов.

По окончании пед. эксперимента занимающиеся ЭГ должны были уметь выполнить технически верно все основные приемы игры волейбол. Эта задача активно решалась на третьем этапе пед. эксперимента. В это время основное место в учебно-тренировочной работе с юными спортсменками занимали упражнения по технике. Их доля составляла в среднем 31% от всех средств. На третьем этапе стояла задача закрепления и совершенствования техники элементов игры. Упражнения, развивающие группы мышц, участвующие в выполнении приемов игры, также применялись на каждом учебно-тренировочном занятии. Их доля в общем объеме УТЗ составляла в среднем 15%.

В экспериментальной группе в ходе педагогического эксперимента проведено три обследования технической подготовленности: в сентябре 2007 г., январе 2008 г. и мае 2008 г.

В результате педагогического эксперимента установлено, что при итоговом выполнении технических приемов игры волейбол у девочек ЭГ наблюдалось уменьшение количества ошибок в технике приемов игры (таблица 2).

Передача мяча двумя руками сверху была оценена в среднем на 8,5 баллов. В технике этого приема игры наблюдалось наличие лишь трех мелких ошибок, грубые не присутствовали. Передача мяча двумя руками снизу выполнена испытуемыми в среднем на 9 баллов, а остальные приемы игры в среднем на 8 баллов. При выполнении подачи и нападающего удара экспертами были выявлены в среднем по 4 мелкие ошибки, грубые ошибки не наблюдались. По результатам предварительного и итогового тестирования этих элементов техники выявлены достоверные различия с уровнем достоверности 0,95.

Все данные представлены в таблице 2.

Таблица 2. Динамика технической подготовленности девочек ЭГ в ходе основного педагогического эксперимента.

	Сентябрь 2007 г		Январь 2008 г		Май 2008 г	
	Кол-во ошибок	Итоговая оценка	Кол-во ошибок	Итоговая оценка	Кол-во ошибок	Итоговая оценка
Передача сверху	грубые - 4	2,5	грубые - 2	5,5	грубые - 0	8,5
	мелкие - 3		мелкие - 3		мелкие - 3	
Передача снизу	грубые - 4	2,5	грубые - 2	6	грубые - 0	9,0
	мелкие - 3		мелкие - 2		мелкие - 2	
Подача	грубые - 4	2	грубые - 2	5	грубые - 0	8
	мелкие - 4		мелкие - 4		мелкие - 4	
Нападающий удар	грубые - 4	2	грубые - 2	5	грубые - 0	8
	мелкие - 4		мелкие - 4		мелкие - 4	
Блокирование	-	-	грубые - 4	3,5	грубые - 1	7,5
	-		мелкие - 1		мелкие - 2	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В целом же, проведённый эксперимент позволяет сделать следующий вывод. При начале обучения технике основных приемов игры волейбол высокорослых девочек в 13-14 лет, занимающихся в группе подготовки при команде мастеров, необходимо весь процесс технической подготовки строить в течение одного учебно-тренировочного года. В течение этого времени в учебно-тренировочном процессе должны решаться задачи по технической подготовке трехлетнего обучения в спортивной школе по волейболу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст] / Ю.Д. Железняк и др. – М.: Советский спорт, 2007. – 112 с.

Караулова, Л.К. (2009). Физиология: учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. заведений / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – М.: Издательский центр «Академия», р. 384. In Russian

Курамшин, Ю.Ф. (2007). Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, р. 464. In Russian

Сапин, М.Р. (2002). Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – 3-е изд., стереотип / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. – М.: Издательский центр «Академия», р. 448. In Russian

Холодов, Ж.К. (2000). Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, р. 480. In Russian