

6. Кашкин А.А. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М.: «Советский спорт», 2006. – 216 с.

7. Кислов А.А.: Плавание. - М.: Инфра - М, 2008. – 406 с.

8. Кречетов А.И. Плавание: Учебник. - М.: Эксмо - Пресс, 2006. – 560 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ

Воронина О.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

Аннотация. Цель работы состоит в разработке экспериментальной методики совершенствования передачи мяча двумя руками сверху школьной секции волейбола. Предполагалось, что применение сопряженного метода позволит эффективно совершенствовать передачи для передачи мяча двумя руками сверху.

Ключевые слова: волейбол, передача мяча, сопряжённый метод тренировки, школьная секция.

Волейбол - это самый доступный и распространённый вид спортивной игры, который развивает ловкость и скоростно-силовые качества, развивает смекалку и изобретательность [1,3,4,5]. Необходимость действовать с полной отдачей сил помогает решать задачи развития не только физических качеств, но и так называемой техники - незаменимого компонента для выполнения самых разнообразных тактических приёмов волейбола [5].

Между тем, проблема совершенствования передачи мяча волейболистов школьной секции практически не изучена. Данная тема не освещена в специальной и методической литературе, поэтому она и являлась основой нашей работы.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме.
2. Разработать и изучить экспериментальную методику совершенствования техники передачи мяча двумя руками сверху.

Педагогический эксперимент проводился на базе г. Шебекино Белгородской области в период с сентября 2017 по апрель 2018 года. В эксперименте участвовало 12 волейболистов 16-17 лет, которые были разбиты на две группы: контрольную – 6 человек и экспериментальную - 6 человек. Результаты исследования обрабатывались с помощью методов математической статистики.

Для проведения педагогического эксперимента нами была разработана экспериментальная методика. В ее основе применялся сопряженный метод. Он основывался на использовании в упражнениях для волейболистов утяжеленного мяча для

связок массой 500 гр. (обычный мяч 260-280 гр.). Особенности применения сопряженного метода при совершенствовании передачи мяча представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Распределение времени на применение сопряженного метода в экспериментальной группе

	Понедельник	Среда	Пятница
№ упражнения	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13
Время выполнения	16 мин	15-20 мин	32 мин
¼ - времени отводилась на выполнение с обычным мячом;	4 мин	4-5 мин	8 мин
¼ - на выполнение с утяжеленным мячом	4 мин	4-5 мин	8 мин
¼ - исправление ошибок в технике	4 мин	4-5 мин	8 мин
¼ - выполнение с обычным мячом	4 мин	4-5 мин	8 мин

Результаты первого этапа наших исследований позволили предположить, что включение в учебно-тренировочный процесс волейболистов метода дополнительной подготовки и подобранный комплекс упражнений повысит показатели выполнения передачи мяча двумя руками сверху на дальность, что положительно скажется на точности выполнения на расстоянии 6, 9 и 12 м. С целью проверки нашей гипотезы был проведен эксперимент.

Таблица 2 - Передача мяча двумя руками в цель на расстоянии 6 м

Группы	Эксп.	Контр.	Эксп.	Контр.	Эксп.	Контр.
Тестир.	Предварительное		Промежуточное		Итоговое	
m	3,83±0,32	4,08±0,23	4,50±0,15	4,58±0,15	5,00±0,00	5,00±0,00
t	2,97	3,32	3,32	2,80	3,63	4,00
P	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05

Из таблицы 2 видно, что на предварительном тестировании в тесте «передача мяча двумя руками в цель на расстоянии 6 м» группы находятся практически на одном уровне, где средний арифметический показатель составляет: контрольная группа 4,08±0,23; экспериментальная группа 3,83±0,32.

После месяца тренировок в контрольной группе средний арифметический показатель составил 4,58±0,15, который улучшился в промежуточном тестировании на 0,50 раза. Что касается экспериментальной группы, средний арифметический показатель составил 4,50±0,15 этот показатель возрос по сравнению с предыдущим на 0,67 раза, что говорит о небольшом преимуществе нашей методики. Но по итоговому тесту можно увидеть, что обе группы пришли к одному результату, где средний арифметический показатель составил 5,00 + 0,00. Поэтому мы делаем

предположение о несколько легком тесте, где ребята выполняли его даже не используя нашу методику.

Таблица 3 - Передача мяча двумя руками в цель на расстоянии 9 м

Группы	Эксп.	Контр.	Эксп.	Контр.	Эксп.	Контр.
Тестир.	Предварительное		Промежуточное		Итоговое	
m	2,67±0,26	2,42±0,36	3,58±0,19	3,08±0,31	4,58±0,15	3,83±0,24
t	4,75	3,55	5,74	3,45	8,37	4,93
P	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P>0,05	P<0,05	P>0,05

Исходя из полученных результатов (таб. 3) в тесте «передача мяча двумя руками в цель на расстоянии 9 м» можно судить о том, что на предварительном тестировании группы показали практически одинаковые результаты: (средний арифметический показатель контрольной группы - 2,42±0,36; экспериментальной группы - 2,67±0,26). На промежуточном этапе мы получили следующие результаты: средний арифметический показатель контрольной группы - 3,08±0,31; экспериментальной группы - 3,58±0,19, что говорит о небольшом преимуществе экспериментальной группы.

Значительное улучшение результатов наблюдается в итоговом тестировании. Из таблицы 2 видно, что в контрольной группе средний арифметический результат составил 3,83±0,24; а экспериментальной - (4,58±0,15). Но достоверными результаты являются только в экспериментальной группе (P< 0,05).

Таблица 4 - Передача мяча двумя руками сверху в цель на расстоянии 12 м

Группы	Эксп.	Контр.	Эксп.	Контр.	Эксп.	Контр.
Тестир.	Предварительное		Промежуточное		Итоговое	
m	0,50±0,23	0,33±0,14	0,83±0,21	0,58±0,23	2,17±0,27	1,25±0,33
t	1,48	1,39	7,09	2,97	7,42	2,93
P	P>0,05		P<0,05	P<0,05	P<0,05	P>0,05

Из таб. 4 видно, что на предварительном тестировании в тесте «передача мяча двумя руками сверху в цель на расстоянии 12 м» группы находились на одинаковом уровне подготовленности. (Средний арифметический показатель контрольной группы составил 0,33±0,14; экспериментальной - 0,50±0,23). В ходе проводимого педагогического эксперимента с использованием специального комплекса упражнений нам удалось добиться необходимых нам результатов. Это выражено в среднем арифметическом показателе и в уровне достоверности, который составил P<0,05 в экспериментальной группе. Итоговые показатели по этому тесту следующие: контрольная группа - 1,25±0,33; экспериментальная группа - 2,17±0,33.

В таб. 5 представлены результаты, полученные в ходе проведения теста «передача мяча двумя руками сверху на дальность».

Таблица 5 - Передача мяча двумя руками сверху на дальность

Группы	Эксп.	Контр.	Эксп.	Контр.	Эксп.	Контр.
Тестир.	Предварительное		Промежуточное		Итоговое	
m	9,29 \pm 0,04	9,17 \pm 0,39	10,33 \pm 0,40	10,23 \pm 0,35	12,17 \pm 0,38	10,96 \pm 0,2
t	8,08	8,10	10,32	6,42	13,42	9,00
P	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P>0,05

Отталкиваясь от полученных результатов, необходимо указать на примерно равные показатели юных волейболистов в тесте «передача мяча двумя руками сверху на дальность» в предварительном тестировании в обеих группах: контрольная - 9,17 \pm 0,39; экспериментальная - 9,29 \pm 0,40. Экспериментальная группа в своих результатах незначительно отличалась от контрольной группы. Но в итоговом тестировании экспериментальная группа значительно улучшила свои показатели и показала достоверный результат (P<0,05) в отличие от контрольной (P>0,05). Если проанализировать контрольную группу, можно судить об ухудшении результатов в итоговом тестировании эксперимента, что подтверждается средним арифметическим показателем, который составил 10,96 \pm 0,27.

В ходе эксперимента работа проводилась с двумя группами мальчиков 16-17 лет. На начальном этапе можно пронаблюдать, что группы находятся на одном уровне подготовленности. В ходе работы можно сказать о росте показателей в обеих группах, но в экспериментальной группе прирост в отличие от контрольной выше. На итоговом тестировании наблюдается прирост показателей во всех четырех тестах. В первом тесте «передача мяча в цель на расстоянии 6м», мы пришли к одному результату, что говорит об относительно легком тесте. По итогам теста «передача мяча сверху двумя руками на дальность» можно сказать, что исходя из полученных результатов из 4-х тестов - три показателя у экспериментальной группы выше, чем у контрольной. Поэтому можно сделать вывод об эффективности нашей методики.

В ходе эксперимента работа проводилась с двумя группами мальчиков 16-17 лет. На начальном этапе можно пронаблюдать, что группы находятся на одном уровне подготовленности. В ходе работы можно сказать о росте показателей в обеих группах, но в экспериментальной группе прирост в отличие от контрольной выше. На итоговом тестировании наблюдается прирост показателей во всех четырех тестах. В первом тесте «передача мяча в цель на расстоянии 6м», мы пришли к одному результату, что говорит об относительно легком тесте. По итогам теста «передача мяча сверху двумя руками на дальность» можно сказать, что исходя из полученных результатов из 4-х тестов - три показателя у экспериментальной группы

выше, чем у контрольной. Поэтому можно сделать вывод об эффективности нашей методики.

Результаты педагогического эксперимента позволили сделать следующие выводы:

1. Анализ специализированной литературы показал, что вопросы методики совершенствования передачи мяча двумя руками сверху описаны недостаточно. Это относится и к вопросам выбора средств и методов, применяемых в учебно-тренировочном процессе для улучшения качества передачи мяча двумя руками сверху.

2. Результаты теоретического анализа позволили определить наиболее эффективные средства и методы спортивной тренировки, к которому относят сопряженный метод при использовании которого применялся утяжеленный мяч.

3. Разработанная нами методика по совершенствованию передачи мяча двумя руками сверху в ходе эксперимента доказала свое превосходство над традиционным комплексом. Показатели, полученные в ходе эксперимента, свидетельствуют о достоверном улучшении результатов в технической подготовке юных волейболистов.

Литература

1. Ефанова, Н. Н. Основные технические приемы в волейболе и методика обучения им: Учеб. пособие / Н.Н. Ефанова, Н.А. Трусова. - Пенза: Пенз. гос. архитектур.-строит. акад., 2000. - 57 с.

2. Лепешкин, В. А. Волейбол в школе: обучение тактике игры / В. А. Лепешкин. - Москва: Чистые пруды, 2007 (Раменское (Моск. обл): Раменская тип.). - 32 с.

3. Матухно, Е. В. Волейбол в вузе: Учеб. пособие для студентов техн. вузов / Е. В. Матухно. - Комсомольск-на-Амуре, 2003. - 67 с.

4. Сорокина, В. М. Волейбол для здоровья: учебное пособие для образовательных учреждений среднего профессионального образования Волгоградской области / В. М. Сорокина, Д. Ю. Сорокин. - Волгоград: Политехник, 2007. - 59 с.

5. Шулятьев, В.М. Основы подготовки резервов квалифицированных волейболистов: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В. Н. Мерзляков. - Омск: Изд-во ОмГТУ, 2007. - 91 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТОВ ГИМНАСТКАМИ 7-8-МИ ЛЕТ

Николаева Е.С., Мельникова Е.М.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,

Россия, г. Белгород

Nikolaeva_e@bsu.edu.ru

Аннотация. Совершенствование техники выполнения поворотов гимнастками 7-8-ми лет при условии предварительного развития координационных способностей.

Ключевые слова: художественная гимнастика, координационные способности, поворот.