

Литература

1. Вицько А.Н. Силовая подготовка / А.Н. Вицько, М.В. Жеванова, Попов В.И. // Вестник Донбасской национальной академии строительства и архитектуры. – 2015. – № 2 (112). – С. 5-8.
2. Горячева Н.Л. Методика развития силовых способностей у акробатов мужских групп на этапе специализированной подготовки [Текст] / Н.Л. Горячева, Н.А. Чертихина, Т.А. Андреевко, Е.П. Павленко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 96-98.
3. Пиллюк Н.Н. Системно-структурная организация соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики [Текст] / Н.Н. Пиллюк, Л.В. Жигайлова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 3. – С. 16-21.
4. Свод правил по спортивной акробатике 2013-2016 [Текст]. – ФИЖ, 2017. – 195 с.
5. Шукшов С.В. Модельные характеристики специальной физической подготовленности высококвалифицированных акробатов-нижних [Текст] / С.В. Шукшов, Н.Н. Пиллюк, А.С. Илларионов, И.С. Мишев, Н.П. Супрунов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 20. – С. 98-106.
6. Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта [Текст] / Б.Н. Шустин, Е.А. Ширковец // Вестник спортивной науки. – 2003. – №1. – С.18-20.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМА МЯЧА ПОСЛЕ ПОДАЧИ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Жилина Л.В., Баева Д.Н., Воронков А.В., Руцкой И.А., Нестеренко Г.Л.
Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Россия, г. Белгород
zhilina@bsu.edu.ru

Аннотация. Среди многих технических приемов игры в волейбол, важное место отводится приему мяча двумя руками снизу после подачи. От точного выполнения этого элемента во многом зависит передача мяча для нападающего удара исход игрового момента или всего матча. Таким образом, обучение данному техническому приему в тренировочном процессе имеет одно из приоритетных направлений.

Ключевые слова: методика, обучение, волейбол, юные спортсмены.

В доступной нам литературе описаны средства и методы обучения и совершенствования приема мяча двумя руками снизу после подачи, но фактически отсутствуют научные данные и практические рекомендации по обучению данного технического приема с юными волейболистами, занимающимися в школьной секции. Эта проблема имеет важное значение для формирования эффективной техники приема подачи мяча.

Цель исследования состояла в разработке и экспериментальном обосновании методики обучения юных волейболистов приема мяча двумя руками снизу после подачи в школьной секции.

Объект исследования. Тренировочный процесс юных волейболистов, занимающихся в школьной секции.

Предмет исследования. Методика обучения приема мяча двумя руками снизу после подачи у волейболистов 12-13 лет в школьной секции.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что использование расчлененного метода в обучении занимающихся в школьной секции, позволит повысить точность приема мяча двумя руками снизу после подачи у волейболистов 12-13 летнего возраста.

Для решения цели работы нами были определены следующие **задачи**:

1. Анализ литературных источников по теме исследования.
2. Определить динамику показателей физической подготовленности и точности приема мяча двумя руками снизу после подачи юными волейболистами.
3. Разработать методику обучения приема мяча двумя руками снизу после подачи у 12-13 летних волейболистов.
4. Экспериментально доказать эффективность разработанной методики.
5. Разработать практические рекомендации по обучению приема подачи мяча занимающихся в школьной секции.

Практическая значимость состояла в разработке методики обучения приему мяча после подачи расчлененным методом у юных волейболистов занимающихся в школьной секции волейбола.

Методы исследования. При проведении исследования нами были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников. Изучалась научно-методическая литература по исследуемой проблеме, средства и методы повышения эффективности приема мяча двумя руками снизу после подачи; разрабатывались методологический аппарат исследования.

Педагогическое тестирование. В начале и конце эксперимента для выявления эффективности применения расчлененного метода в обучении приема подачи мяча двумя руками снизу после подачи у волейболистов 12-13 лет, занимающихся в школьной секции. В нашем исследовании для тестирования уровня физической подготовленности и точности приема мяча двумя руками снизу после подачи применялись тесты из примерной программы по волейболу для ДЮСШ (Железняк Ю.Д., 2016).

Тесты по физической подготовленности:

Бросок набивного мяча (вес 1 кг), (м),

Челночный бег 5 раз x 6 м.

Прыжок в длину с места, (см).

Тесты по определению точности приема мяча после подачи:

1. Прием мяча двумя руками снизу из зоны 6 в зону 2, после подачи (10 попыток).

2. Прием мяча двумя руками снизу из зоны 6 в зону 3, после подачи (10 попыток).

3. Прием мяча двумя руками снизу из зоны 6 в зону 4, после подачи (10 попыток).

Игрок находится на расстоянии 4 м от сетки в зоне 6. Параллельно сетке на расстоянии 1,5 м от нее и на высоте 3 м натягивается хорошо видимая лента. Принимая мяч, который передачей направляется через сетку, надо послать его в зону 2,3,4. Прием выполняется после набрасывания мяча тренером через сетку. По мере овладения данным техническим приемом, осуществлялась нижняя прямая подача с противоположной площадки, с середины площадки через сетку.

При обучении приема подачи мяча двумя руками снизу, при помощи расчлененного метода, нами использовались упражнения для развития уровня физической готовности мышц туловища к выполнению приема мяча после подачи, подготовительные, подводящие упражнения и упражнения для развития точности приема мяча двумя руками снизу после подачи.

Метод математической статистики. Полученные данные обрабатывались с помощью математической статистики. Математическая обработка включала в себя вычисление средних величин результативности выполнения приема мяча двумя руками снизу после подачи.

В ходе проведенных исследований были получены следующие результаты физической подготовленности волейболистов экспериментальной группы. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – **Результаты выполнения приема мяча двумя руками снизу после подачи**

Название теста	Эксперимент		Достоверность различий
	до	после	
1.Прыжок в длину с места, (см)	170,5±1,01	179,0±0,46	P<0,05
2.Челночный бег 5х6 (с)	11,7±0,02	11,3±0,01	P<0,05
3.Бросок набивного мяча 1 кг, (м)	5,4±0,04	6,2±0,02	P<0,05

Таким образом, из таблицы 3.1.можно наблюдать, при оценивании полученных результатов выявлено, что уровень физической подготовленности испытуемых, в октябре 2017 года, на низком уровне и при этом они испытывали трудности, прикладывали значительные усилия для выполнения упражнений.

По окончании эксперимента, при итоговом тестировании, в феврале 2018 года, юные волейболисты экспериментальной группы имели значительные изменения в показателях физической подготовленности.

В показателях теста «прыжок в длину» произошли значительные улучшения результата. Если в начале эксперимента прыжок составил 170,7 см, то по окончании его 179,0 см. Среднегрупповой прирост результатов у испытуемых экспериментальной группы составил 8,3 см.

В показателях теста «челночный бег» также произошли изменения результатов. Их показатели улучшились на 0,4 с между первым и вторым тестированием и составили 11,3 с.

В тесте «бросок набивного мяча» до эксперимента результат волейболистов экспериментальной группы составил с 5,4 м, и 6,2 м после эксперимента. Прирост результатов составил 0,8 м.

Обработка результатов с помощью методов математической статистики позволила установить, что полученные результаты между показателями тестирования до и после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе стали достоверны, так как $p < 0,05$.

В ходе исследований также были получены результаты точности приема мяча двумя руками снизу после подачи у юных волейболистов экспериментальной группы. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты точности приема мяча двумя руками снизу после подачи

Название теста	Эксперимент		Достоверность различий
	до	после	
1. Прием мяча после подачи из зоны 6 в зону 2	5±0,22	8±0,22	P<0,05
2 Прием мяча после подачи из зоны 6 в зону 3	4±0,29	8±0,32	P<0,05
3. Прием мяча после подачи из зоны 6 в зону 4	4±0,22	7±0,18	P<0,05

Из таблицы 3.2. можем наблюдать, что при определении точности приема мяча двумя руками снизу после подачи юных волейболистов в ходе эксперимента, в тесте «прием мяча двумя руками снизу после подачи из зоны 6 в зону 2 (кол-во раз)» у испытуемых экспериментальной группы повысилась точность приема мяча после подачи на 3 попадания с 5 раз до эксперимента, до 8 раза в конце эксперимента.

Рассмотрим изменение точности показателей в тесте «прием мяча двумя руками снизу после подачи из зоны 6 в зону 3 (кол-во раз)» у волейболистов в ходе эксперимента. Оценивая прирост показателей точности в данном упражнении, мы наблюдаем, что у юных волейболистов экспериментальной группы прирост результатов составил 4 попадания, с 4 раз до эксперимента и 8 попаданий в конце него.

Рассмотрим изменение точности показателей в тесте «прием мяча двумя руками снизу после подачи из зоны 6 в зону 4 (кол-во раз)» у волейболистов в ходе эксперимента.

Исследование прироста показателей точности в данном упражнении у волейболистов экспериментальной группы было выявлено, что с 4 раз в начале эксперимента она улучшилась до 7 раз в конце эксперимента. Следует отметить, что точность передачи мяча возросла на 3 попадания.

Это позволяет нам сделать вывод, что разработанная методика обучения приема мяча двумя руками снизу после подачи имеет статистически значимый прирост показателей точности после применения ее в тренировочном процессе юных волейболистов.

Обработка результатов с помощью методов математической статистики позволила установить, что полученные результаты между показателями тестирования до и после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе стали достоверны, так как $p < 0,05$.

Выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал, что такому техническому приему, как прием мяча после подачи в волейболе не уделяется достаточного внимания, особенно это характерно для тренировочного процесса волейболистов 12-13 лет, занимающихся в школьной секции.

2. Как показали результаты контрольных испытаний, волейболисты испытуемой группы, у которых обучение приему мяча после подачи проводилось при помощи расчлененного метода, по всем показателям контрольных испытаний улучшили свои результаты с уровнем достоверности $P < 0,05$. Значительный прирост показателей был в тестах «прыжок в длину», где результат увеличился на 8,3 см и в тесте «бросок набивного мяча» на 0,8 м.

3. В определении точности приема мяча после подачи изменения произошли во всех зонах, но наибольший прирост попаданий, 4 раза, был в тесте прием мяча двумя руками снизу после подачи из зоны 6 в зону 3 (кол-во раз).

4. Во всех тестах выявлена положительная динамика в ходе основного педагогического эксперимента и достоверные различия ($P < 0,05$) между результатами первоначального тестирования и итогового. В педагогическом эксперименте доказано положительное влияние экспериментальной методики по обучению приема мяча двумя руками снизу после подачи в волейболе.

5. Результаты проведенного исследования позволили разработать практические рекомендации по методике обучения приема мяча двумя руками снизу после подачи волейболистов 12-13 лет.

Литература

1. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. [Текст] / А.В. Беляев - М., 2004.
2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.-272 с.
3. Клещев Ю.Н. Волейбол - (Серия «Школа тренеров») [Текст] / Ю.Н. Клещев - М.: Физкультура и Спорт, 2005.-400 с.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПОДЪЕМА ПО ВЕРТИКАЛЬНЫМ ПЕРИЛАМ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Колодина В.Е., Рыльский С.В., Клестов А.И., Анохин С.Д.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
МБУ СШОР №8 г.Белгород*

baevabelgorod@mail.ru, Rilskiy@bsu.edu.ru, Klestov_Aleksey@mail.ru,
Anokhin@mail.ru

Аннотация. В статье рассказывается о педагогическом эксперименте, направленном на повышение технической подготовленности туристов на этапе «вертикальный подъем по перилам».

Ключевые слова: спортивный туризм, методика обучения, вертикальный подъем, комплекс специальных физических упражнений, «пантин».

Спортивный туризм – это современный и популярный вид спорта, интересный и в то же время сложный, в котором сочетается физическая работа с умственной. В данном виде спорта проводится большое количество соревнований, как на региональном уровне, так и на всероссийском. Актуальное стремление роста популярности спортивного туризма, как средства спортивной подготовки молодежи, постоянно нарастающая конкуренция на спортивных соревнованиях разного уровня и травмоопасность этого вида деятельности, нуждается в поиске новых путей совершенствования системы спортивной подготовки туристов [1].

Исходя из проанализированной литературы, глобальной проблемой спортивного туризма считается отсутствие научных исследований и разработок по подготовке спортсменов, отвечающих современным требованиям. В существующих методиках реализуются отдельные составляющие обучающего процесса. Следовательно, тренеры, работающие в сфере спортивной подготовки, занимаясь туризмом, пользуются в своей работе отдельными разделами обучающих программ и методик. Грядущее развитие этой спортивной дисциплины в системе дополнительного образования нуждается в разработке специальной методики подготовки, систематизировании форм учебно-тренировочной, туристско-спортивной деятельности, отбора оптимальных технологий подготовки спортсменов [2].