

На правах рукописи

СЕЛЕЗНЕВА Ольга Васильевна

**НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ
ВОЛЕЙБОЛА ВЫСОКОРОСЛЫХ ДЕВОЧЕК 13-14 ЛЕТ**

13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Белгород 2012

Работа выполнена в Федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»

Научный руководитель: кандидат педагогических наук, доцент
Сердюков Олег Эдуардович

Официальные оппоненты: **Костюков Владимир Васильевич**
доктор педагогических наук, профессор,
зав. Кафедрой теории и методики спортивных игр
Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма;
Спирин Михаил Петрович
кандидат педагогических наук, доцент,
профессор кафедры спортивных дисциплин
Белгородского государственного
национального исследовательского
университета

Ведущая организация: Тамбовский государственный университет им.
Г.Р. Державина

Защита состоится 29 октября 2012 г. в 11 часов на заседании Диссертационного Совета ДМ 212.015.06 по защите докторских и кандидатских диссертаций при ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» по адресу: 308015, Белгород, пр. Богдана Хмельницкого, д. 3, Учебно-спортивный комплекс НИУ «БелГУ», ауд. 2-7.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет». Текст автореферата размещен на официальном сайте ВАК МОиН РФ – vak2.ed.gov.ru.

Автореферат разослан « ___ » октября 2012 г.

Учёный секретарь
диссертационного совета
кандидат педагогических наук, доцент



И.Н. Никулин

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. В современном волейболе ярко выражена тенденция постепенного увеличения среднеростового показателя игроков команд, занимающих лидирующее положение, как в мировом рейтинге волейбольных команд, так и среди команд Российского Чемпионата. За последние годы увеличился среднеростовой показатель игроков (www.volley.ru). В связи с этим, в команды мастеров все чаще привлекают спортсменов, обладающих длиной тела не менее 185 см.

Одной из задач при обучении юных волейболисток в спортивной школе является подготовка спортивного резерва команд мастеров. Согласно планам примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР по волейболу (Железняк, Ю.Д., 2007) первоначальный набор детей в группу начальной подготовки осуществляется в 9-10 лет. Однако на практике зачастую происходят ситуации, когда отбор в группу подготовки команды мастеров перспективных девочек происходит немного позже – в 12-14 лет. Данный факт объясняется тем, что в возрасте 9-10 лет спрогнозировать будущую длину тела юных спортсменок можно с низкой долей вероятности (Кривошеин А.А., 1996, Клещев Ю.Ю., 2009,). В 12-13 лет определить астеноидный тип конституции телосложения юных спортсменок можно с высокой долей вероятности (Хрипкова, А.Г. с соавт., 1990, Шулятьев, В.М., 1997, Серова, Л.К., 1999). Именно в 12-13 лет видно, какая спортсменка будет обладать ростом 185 см и более.

Начало занятий волейболом высокорослыми девочками в 13-14 лет не соответствует требованиям примерной программы спортивной подготовки по волейболу: задачи этапа начальной подготовки должны решаться не в 9-10 лет, а в 13-14 лет, тогда как этот возраст соответствует учебно-тренировочному этапу второго года обучения в ДЮСШ. В связи с этим существует необходимость в разработке методики начального обучения техническим приемам волейбола высокорослых девочек, начинающих заниматься волейболом в системе подготовки резерва команды мастеров в 13-14 лет, которая позволила бы за короткий промежуток времени освоить программу по технической подготовке этапа начальной подготовки спортивной школы по волейболу.

Таким образом, актуальность заключается в следующем: в случае начала обучения волейболу перспективными девочками в 13-14 лет в современной системе подготовки резерва команд мастеров недостаточно определена методика начального обучения технике выполнения приемов игры волейбол высокорослыми девочками 13-14 лет.

Научная проблема заключается в противоречии между важностью начального обучения техническим приемам волейбола юных высокорослых спортсменок в системе подготовки резерва команды мастеров и недостаточно разработанными научными знаниями, которые могли бы стать основой разработки методики начального обучения техническим приемам волейбола девочек, начинающих заниматься волейболом в 13-14 лет.

Актуальность проблемы и необходимость поиска путей ее решения обусловили выдвижение рабочей **гипотезы**, которая строилась на следующем предположении:

Предполагалось, что методика начального обучения техническим приемам волейбола высокорослых девочек 13-14 лет, основанная на учете антропометрических показателей и возрастных особенностей юных спортсменов, позволит успешно освоить программу начального этапа обучения ДЮСШ и СДЮСШОР по волейболу за 1 год.

Цель - разработать и научно обосновать методику начального обучения техническим приемам игры в волейбол высокорослых девочек 13-14 лет.

Задачи:

1) Выявить факторы, обеспечивающие эффективность начального обучения технике приемов игры в волейбол.

2) Разработать методику начального обучения юных высокорослых волейболисток 13-14 лет технике основных приемов игры в волейбол.

3) Экспериментально доказать эффективность разработанной методики.

4) Разработать практические рекомендации по методике начального обучения технике приемов игры в волейбол высокорослых девочек 13-14 лет.

Объект исследования: – учебно-тренировочный процесс, направленный на начальное обучение высокорослых девочек 13-14 лет технике приемов игры в волейбол.

Предмет исследования - методика начального обучения высокорослых девочек 13-14 лет техническим приемам игры в волейбол. **Теоретико-методологическую основу** исследования составляют:

- положения теории и методики спортивной подготовки (Матвеев Л.П., Платонов В.Н., Курамшин Ю.Ф.);

- основы теории детско-юношеского спорта (Фомин Н.А., Филин В.П., Набатникова М.Я.);

- педагогические принципы и методы обучения (Исаев И.Ф., Харламов И.Ф., Коджаспирова Г.М.)

- теория построения движений (Анохин П.К., Бернштейн Н.А.);

- основы обучения двигательным действиям в спорте (Боген М.М., Донской А.А., Дьячков В.М.);

- научные разработки в области организации учебно-тренировочного процесса по игровым видам спорта (Верхошанский Ю.В., Годик М.А., Александрова Г.В. Айрапетьянц Л.Р., Александрова Н.Е., Гераськин А.А., Годик М.А., Ермаков С.С., Железняк Ю.Д., Кулясов А.М., Шипулин Г.Я.);

- теория и методика технической подготовки в волейболе (Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Ивойлов А.В., Попичев М.И.);

- медико-биологические исследования по выявлению морфофункциональных показателей занимающихся физическими упражнениями (Леонтьева Н.Н., Хрипкова В.Г., Сальникова В.А., Сапин М.Р., Обреимова Н.И., Караулова Л.К., Ланда Б.Х., Гостев А.Г., Волков В.Ю., Волкова Л.М.);

- исследования по проблеме подготовки спортсменов высокого роста в игровых видах спорта (Яхонтов Е.Р., Иващенко А.М., Саблин А.Б.).

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы; беседы; педагогические наблюдения; антропометрия; метод индексов; тестирование технической подготовленности, тестирование физической подготовленности; экспертная оценка; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Занятия с девочками волейболом в группах подготовки при команде мастеров необходимо осуществлять в 13-14 лет, потому что именно в этом возрасте можно с высокой долей вероятности определить астеноидный тип конституции телосложения, другие антропометрические параметры, обеспечивающие успешность игровой деятельности.

2. Методика начального обучения высокорослых девочек 13-14 лет технике приемов игры в волейбол должна основываться на учете их возрастных особенностей, специфике антропометрических данных, принципах обучения двигательным действиям в условиях сокращенного времени, специфике подбора средств и методов обучения физическим упражнениям.

3. Применение экспериментальной методики позволяет выполнять программу начальной подготовки волейболисток всего за 1 год, успешно обеспечивать техническую и физическую готовность игроков в соответствии с необходимыми требованиями.

Научная новизна исследования:

- определены факторы, обеспечивающие эффективность начального обучения технике приемов игры в волейбол высокорослых девочек 13-14 лет.

- теоретически и экспериментально обоснована методика начального обучения технике приемов игры в волейбол высокорослых девочек 13-14 лет.

- разработано программно-методическое обеспечение годичного начального обучения технике приемов игры в волейбол высокорослых девочек в рамках программы для ДЮСШ.

Теоретическая значимость исследования:

Полученные в результате исследований данные:

- дополняют систему знаний об организации и содержании учебно-тренировочных занятий по волейболу с высокорослыми девочками в системе подготовки спортивного резерва команд мастеров;

- расширяют в теории детско-юношеского спорта представления о продолжительности и содержании начальной подготовки высокорослых волейболисток 13-14 лет;

- конкретизируют особенности начальной технической подготовки по освоению приемов игры в волейбол высокорослых девочек 13-14 лет.

Практическая значимость исследования:

Разработаны практические рекомендации по начальному обучению высокорослых девочек 13-14 лет технике приемов игры в волейбол, эффективность которых доказана в ходе апробации в естественных условиях. Указанные рекомендации могут применяться в учебно-тренировочных занятиях с юными волейболистками в группах подготовки команд мастеров и занимающимися в условиях ДЮСШ и СДЮСШОР по волейболу. Рекомендации

могут применяться тренерами по волейболу. Кроме того, положения диссертации и ее результаты пригодны для внедрения в содержание предметов «Спортивные игры», «Волейбол и методика его применения» при подготовке физкультурных кадров на факультетах физической культуры вузов, в физкультурных вузах.

Результаты исследования апробированы и внедрены в учебно-тренировочный процесс волейбольного клуба «Университет» и ГБОУ ДОД СДЮСШОР № 2 Белгородской области о чем имеются акты внедрения.

Обоснованность и достоверность результатов проведенных исследований обеспечивается преемственностью результатов, полученных на разных этапах исследования с соблюдением основных методологических подходов и принципов спортивной педагогической науки. Применение комплекса методов исследования, адекватных его цели, задачам, объекту, предмету, обеспечило надежное теоретическое и экспериментальное обоснование методики начального обучения высокорослых девочек 13-14 лет технике приемов игры в волейбол, подтверждающееся опорой на фундаментальные научные труды, учебно-методические и программные разработки, нормативные документы, а также результатами аппаратных исследований по определению пульсовых кривых используемых учебно-тренировочных упражнений и их модификаций.

Организация исследования. Исследование проводилось с октября 2005 г. по май 2012 г. и включало следующие этапы:

1-й этап (предварительный; октябрь 2005 г. – май 2007 г.) - сбор предварительной информации о состоянии проблемы в литературе и на практике, предварительное обследование, разработка методики начального обучения техническим приемам игры в волейбол.

2-й этап (экспериментальный; июнь 2007 г. – май 2008 г.) – экспериментальная проверка эффективности методики начального обучения технике основных приемов игры в волейбол высокорослых девочек 13-14 лет.

3-й этап (заключительный; июнь 2008 г.– май 2012 г.) - обработка и анализ результатов диссертационного исследования, формулирование выводов, подготовка практических рекомендаций, оформление работы.

Апробация и внедрение результатов исследования.

Результаты диссертационного исследования представлены в 8–ми публикациях, в том числе: три статьи в журналах, включенных в перечень ведущих рецензируемых научных изданий. Общий объем опубликованных работ составляет 4,74 п.л. Основные положения и результаты диссертационного исследования изложены:

- на Международных конференциях и конгрессах: «Молодежь и наука: реальность и будущее» (Невинномысск, сентябрь 2009 г.); «Проблемы физического образования: содержание, направленность, методика, организация» (Белгород, октябрь 2009 г.); «Психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности в процессе образовательной деятельности» (Белгород, июнь 2011 г.);

- на Всероссийских научно-практических конференциях: «Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения» (Новосибирск, сентябрь 2009 г.); «Проблемы социально-психологической адаптации детей и

молодежи в условиях модернизации российского образования» (Белгород, октябрь 2011 г.);

- на ежегодных научных конференциях кафедры физического воспитания №1 НИУ «БелГУ» (Белгород, 2009-2012 гг.); на итоговой конференции факультета физической культуры НИУ «БелГУ» (Белгород, апрель 2011 г.).

Разработанная методика начального обучения технике основных приемов игры в волейбол высокорослых девочек 13-14 лет внедрена в учебно-тренировочный процесс группы подготовки женского волейбольного клуба «Университет» (г. Белгород) и ГБОУ ДОД СДЮСШОР № 2 Белгородской области.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, библиографического списка, приложений. Основная часть работы изложена на 165 листах компьютерного текста и содержит 21 таблицу, 23 рисунка, приложения на 26 страницах. Библиографический список содержит 173 наименований литературных источников, из которых 4 изданы за рубежом, два – в электронном виде.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** раскрывается суть проблемы, обосновывается ее актуальность, представляется гипотеза, ставится цель, определяются задачи, предмет и объект исследования, приводятся фундаментальные труды, составляющие теоретико-методологическую основу исследования, раскрываются научная новизна, теоретическая и практическая значимость, формулируются положения, выносимые на защиту.

В **первой главе** «*Теоретические и методические аспекты технической подготовки высокорослых девочек 13-14 лет, не имеющих опыта занятий волейболом*» представлены результаты аналитического обзора по следующим проблемным вопросам: анатомо-физиологические особенности развития организма девочек 13-14 лет; особенности физического развития высокорослых девочек 13-14 лет в связи с привлечением их к занятиям волейболом; особенности формирования двигательных умений игры в волейбол у юных спортсменок; условия, обеспечивающие эффективность процесса начального обучения техническим приемам волейбола высокорослых девочек 13-14 лет.

В целом, анализ специальной литературы показал, что девочек к 13-14 годам развитие суставно-связочного аппарата, мышц и сухожилий достигают показателей взрослого человека к этому возрасту мышцы по своим свойствам уже мало отличаются от свойств мышц взрослых людей. Наиболее высокие темпы прироста костного компонента отмечаются в возрасте от 10 до 13 лет. Благодаря этому к 13-14 годам длина тела юных спортсменок достигает показателей взрослого человека. В связи с этим астеноидный тип конституции телосложения в высокой долей вероятности можно определить в именно в 13-14 лет.

Особое внимание авторы уделяют особенностям формирования двигательных умений и развитию физических качеств высокорослых девочек. Отмечается, что дети, имеющие большую длину тела, чаще отстают в показателях моторики, особенно скоростно-силовой подготовки координации движений, отмечается их отставание в темпах овладения техническими элементами игры.

Во второй главе «Методы и организация исследования» раскрывается организация, и представляются методы исследования.

В третьей главе «Обоснование содержания начальной подготовки высокорослых волейболисток, начавших занятия с 13-14 лет» раскрыты факторы, обеспечивающие успешность начального обучения высокорослых девочек 13-14 лет техническим приемам игры в волейбол; представлены результаты оценки уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния высокорослых девочек, отобранных для начальных занятий волейболом; анализа примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР на этапе начальной подготовки и теоретическое обоснование методики начального обучения технике приемов игры в волейбол высокорослых девочек 13-14 лет; а также ход экспериментальной работы, связанной с разработкой экспериментальной методики начального обучения технике приемов игры в волейбол высокорослых девочек 13-14 лет.

Факторы, обеспечивающие успешность начального обучения высокорослых девочек 13-14 лет техническим приемам игры в волейбол, определялись с помощью тестирования физической подготовленности исследования морфофункциональных, психологических показателей и исследования состояния здоровья девочек 13-14 лет. Обобщение полученных данных позволило выявить показатели, способствующие достижению высоких спортивных результатов. В качестве таких показателей были выбраны:

1.Морфологические показатели: длина тела, длина нижней и верхней конечностей, стопы, кисти, масса тела.

2.Уровень развития двигательных способностей, имеющих преимущественное значение для успешного овладения юными спортсменками навыками игры волейбол.

3.Функциональные показатели.

4. Психологические показатели.

4. Состояние здоровья.

Анализ Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР по волейболу (2007) позволил установить, что период обучения занимающихся на этапе начальной подготовки длится три года.

Примерный учебный план рассчитан на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в СДЮСШОР. На этапе начальной подготовки первого года обучения максимальное количество учебных часов в неделю составляет 6 часов (три учебно-тренировочных занятия в неделю продолжительностью 2 часа каждое занятие). Общее количество часов в год без спортивно-оздоровительного лагеря составляет 312 часов.

На втором и третьем годах в неделю юные спортсмены занимаются три раза по три часа, и на весь процесс подготовки отводится в год по 468 часов. Таким образом, на весь этап начальной подготовки приходится 1248 часов в год.

На общую физическую подготовку на первом году обучения отведено 86 часов в год, на втором и третьем годах обучения в спортивной школе - по 130 часов. Всего - 346 часов в год.

На специальную физическую подготовку в учебно-тренировочном процессе приходится в группах НП-1 - 45 часов в год, в группах НП-2 и НП-3 - по 64 часа. Общая сумма часов на всем этапе начальной подготовки за три года составляет 173 часа.

Согласно Примерной программе спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР по волейболу на долю технической подготовки, при том же количестве недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки 1-го года обучения приходится 72 часа, 2-го и 3-го года обучения – по 108 часов, (всего на этапе начальной подготовки 288 часов).

Остальное время (в группе НП-1 – 101 час, в группах НП-2 и НП-3 – 164 часа) отведено тактической, интегральной подготовке, соревнованиям и контрольным испытаниям.

Соотношение средств на виды подготовки на этапе начальной подготовки первого, второго и третьего годов обучения изображено на рис. 1.

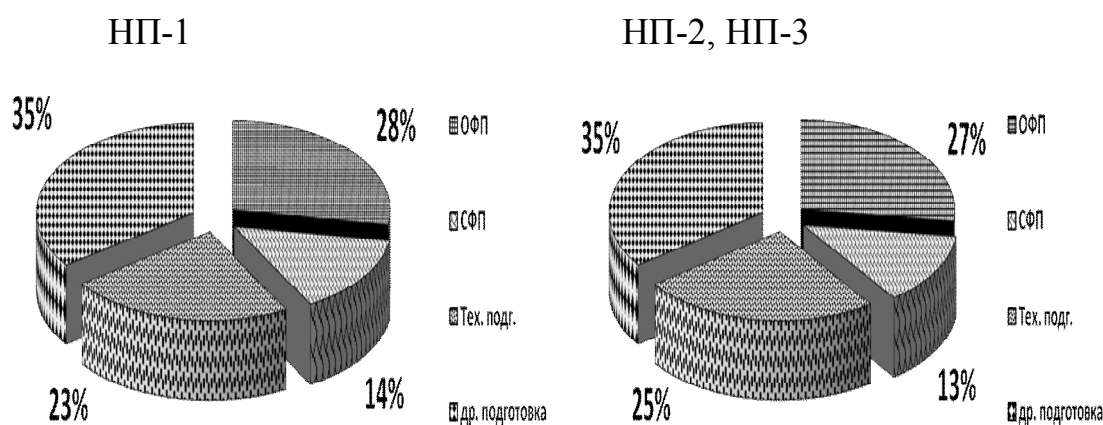


Рис. 1. Соотношение средств на виды подготовки на этапе начальной подготовки в СДЮСШОР

На втором году обучения в спортивной школе по волейболу увеличивается количество часов занятий в неделю. В связи с этим увеличивается количество часов на общую физическую подготовку, специальную, техническую и все остальные виды подготовок. Однако, по отношению к общему количеству часов в год на все виды подготовок на втором году обучения, количество времени, отведенное на ОФП, остается таким же, как и на первом году обучения – 27%. На СФП времени отведено немного меньше по сравнению с первым годом обучения – 13%, а на техническую подготовку, наоборот, приходится чуть больше в сравнении с первым годом обучения – 25% от общего количества часов в год.

На третьем году обучения в СДЮСШОР общее количество часов, а также количество часов, отведенное на различные виды подготовок, совершенно одинаковое с показателями второго года обучения. В связи с этим процентное соотношение видов подготовки в учебно-тренировочном году будет таким же, как и на втором году обучения.

Экспериментальная методика разрабатывалась с опорой на Примерную программу по волейболу для спортивных школ (2007). В соответствии с

требованиями Примерной программы по волейболу общее количество часов, отведенное на весь процесс подготовки юных высокорослых спортсменов, при 50-недельной учебно-тренировочной и соревновательной 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).

Весь процесс начального обучения технике приемов игры высокорослых спортсменов 13-14 лет был разделен на три этапа. Первый этап продолжался: июнь - август 2007 г, второй этап: сентябрь - декабрь 2007 г и третий этап: январь - май 2008 г.

Таблица 1

Объем учебно-тренировочных занятий в экспериментальной группе

| Этапы | № 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 часа | | 10 ч | 285 ч | 1250 ч | |
| | 2 неделя | 5 УТЗ | вечер 3 часа | | 15 ч | | | |
| | 3 неделя | 10 УТЗ | утро 1 час | вечер 2 часа | 15 ч | | | |
| | 4 неделя | 10 УТЗ | утро 2 часа | вечер 2 часа | 20 ч | | | |
| | 5-13 неделя | 10 УТЗ | утро 2 часа | вечер 3 часа | 25 ч | | | |
| II этап (сентябрь-декабрь) | 14-30 неделя | 10 УТЗ | утро 2 часа | вечер 3 часа | 25 ч | 425 ч | | 1250 ч |
| III этап (январь-май) | 31-42 неделя | 10 УТЗ | утро 2 часа | вечер 3 часа | 25 ч | 540 ч | | |
| | 43-50 неделя | 10 УТЗ | утро 3 часа | вечер 3 часа | 30 ч | | | |

Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР (Железняк, Ю.Д., 2007) рекомендует на этапе начальной подготовки на техническую подготовку отводить до 27% от всего учебно-тренировочного времени, на ОФП – до 33%, на СФП – до 16% от всего учебно-тренировочного времени.

В экспериментальной группе соотношение средств на техническую и физическую подготовку было таким же. В результате на техническую подготовку было отведено 338 часов, на ОФП – 412 часов, на СФП – 200 часов. Всего получилось 950 часов.

На первом этапе решались задачи: 1) овладеть движениями, составляющими технические приемы игры;

2) подготовить опорно-двигательный аппарат и мышечную систему к предстоящей работе по физической и технической подготовке.

Интенсивность работы при выполнении упражнений по технической подготовке на первом этапе эксперимента была низкой (ЧСС - 90-100 уд/мин). Каждое двигательное действие (элемент техники приемов игры волейбол) выполнялось многократно, но медленно с установкой на лучшее разрешение двигательной задачи, устранение допущенных ошибок, с тем, чтобы качественнее и быстрее осваивать движения (таблица 2).

Таблица 2

Основные параметры дозирования нагрузок технической подготовки на первом этапе педагогического эксперимента в экспериментальной группе

| Подводящие и упражнения по технике | июнь | | | июль | | | август | | |
|------------------------------------|------------------------|----------------|--------------|------------------------|----------------|--------------|------------------------|----------------|--------------|
| | Кол-во упр. в 1-ом УТЗ | Кол-во повтор. | ЧСС (уд/мин) | Кол-во упр. в 1-ом УТЗ | Кол-во повтор. | ЧСС (уд/мин) | Кол-во упр. в 1-ом УТЗ | Кол-во повтор. | ЧСС (уд/мин) |
| Стойки и перемещения | 3-4 | 15-20 | 120-140 | 1-2 | 15-20 | 140-160 | 1-2 | 15-20 | 140-160 |
| Прием-передача сверху | 1-2 | 15-20 | 100-120 | 3-4 | 12-15 | 120-140 | 3-4 | 15-18 | 140-160 |
| Прием-передача снизу | 1-2 | 15-20 | 100-120 | 3-4 | 12-15 | 120-140 | 3-4 | 15-18 | 140-160 |
| Подача | 1-2 | 15-20 | 100-120 | 3-4 | 12-15 | 120-140 | 3-4 | 15-18 | 140-160 |
| Нападающий удар | - | - | - | - | - | - | 1-2 | 15-20 | 100-120 |
| Блокирование | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

Из таблицы 3 видно, что в первом месяце педагогического эксперимента величина отягощения в упражнениях с гантелями и набивными мячами не превышала 1,5 кг, приседания и выпады с гантелями выполнялись с весом не более 2,5 кг. В среднем юные спортсменки выполняли 8-10 повторений упражнений.

Количество серий в среднем было – 3. На всем протяжении нагрузка увеличилась в среднем на 1 кг и количество серий также увеличено до 4-х. Количество повторений в серии оставалось неизменным. В конце первого этапа педагогического эксперимента юные спортсменки выполняли упражнения с отягощением в среднем по 10-12 повторений в 4-5 сериях.

В начале педагогического эксперимента упражнения с отягощением 15 кг, девочки выполняли в среднем 8-10 раз – приседания и выпады, 6-8 раз – жим и тяга штанги (вес отягощения 8-10 кг), 10-12 раз – выпрыгивания вверх по 2-3 серии. К окончанию первого этапа вес был увеличен до 20 кг. Количество повторений осталось неизменным, а количество серий было увеличено в среднем на одно.

На каждом УТЗ применялось 1-2 акробатических упражнения и на гимнастических снарядах (гимнастическая лестница, шведская лестница, канат и др.) В каждое УТЗ было включено 3-4 легкоатлетических упражнений. ЧСС при выполнении данных упражнений в начале педагогического эксперимента не превышало 120 уд/мин. По окончании первого этапа высокорослые девочки 13-14 лет выполняли эти упражнения по 8-10 раз.

Таблица 3

Основные параметры дозирования нагрузок по технической подготовке на втором этапе педагогического эксперимента в экспериментальной группе

| Подводящие и упражнения по технике | ЧСС (уд/мин) | сентябрь | | октябрь | | ноябрь | | декабрь | |
|------------------------------------|--------------|------------------------|----------------|------------------------|----------------|------------------------|----------------|------------------------|----------------|
| | | Кол-во упр. в 1-ом УТЗ | Кол-во повтор. | Кол-во упр. в 1-ом УТЗ | Кол-во повтор. | Кол-во упр. в 1-ом УТЗ | Кол-во повтор. | Кол-во упр. в 1-ом УТЗ | Кол-во повтор. |
| Стойки и | 140-160 | 1-2 | 15-20 | 2-3 | 12-15 | 2-3 | 15-18 | 2-3 | 18-20 |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|
| перемещения | | | | | | | | | |
| Прием-передача сверху | 140-160 | 3-4 | 18-20 | 3-4 | 18-20 | 3-4 | 18-20 | 3-4 | 18-20 |
| Прием-передача снизу | 140-160 | 3-4 | 18-20 | 3-4 | 18-20 | 3-4 | 18-20 | 3-4 | 18-20 |
| Подача | 140-160 | 3-4 | 18-20 | 3-4 | 18-20 | 3-4 | 18-20 | 3-4 | 18-20 |
| Нападающий удар | 100-120 | 3-4 | 15-18 | 3-4 | 15-18 | 3-4 | 15-18 | 3-4 | 15-18 |
| Блокирование | 120-140 | 2-3 | 15-18 | 2-3 | 15-18 | 2-3 | 15-18 | 2-3 | 15-18 |

На втором этапе решались 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.

ЧСС во время выполнения упражнений по технике на втором этапе у девочек ЭГ в среднем находились в диапазоне 120-140 уд/мин. Стойки, перемещения юные спортсменки выполняли с высокой интенсивностью. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху, снизу и подаче (в основном в учебно-тренировочной работе изучалась техника подводящих упражнений и упражнения по технике) происходило с показателями ЧСС 140-160 уд/мин.

Величина ЧСС при выполнении упражнений, направленных на обучение технике нападающего удара и блокирования, на втором этапе экспериментальной работы составляли 120-140 уд/мин.

Из таблицы 5 видно, что в этот период основного педагогического эксперимента упражнения с гантелями весом 2-3 кг высокорослые спортсменки выполняли в среднем 10-12 раз по 4-5 повторений. С набивными мячами весом 2 кг юные волейболистки выполняли в среднем до 20 повторений в 4-5 сериях. Упражнения, направленные на развитие силовых способностей юных спортсменок выполнялись с отягощением до 25 кг в среднем по 3-4 повторения в 3-4 сериях.

Количество повторений легкоатлетических и акробатических упражнений на втором этапе педагогического эксперимента увеличилось до 3-х. Легкоатлетические упражнения и с использованием гимнастического инвентаря и оборудования юные спортсменки выполняли в среднем темпе (ЧСС не превышала 140 уд/мин).

На третьем этапе педагогического эксперимента решались следующие задачи: 1) Совершенствование техники приемов игры волейбол;

2) Повышение уровня общей и специальной подготовленности. Из таблиц 4,6 видно, что ЧСС во время выполнения упражнений по технике у девочек ЭГ в среднем находились в диапазоне 160-180 уд/мин (таблица 4).

Таблица 4

Основные параметры дозирования нагрузок по технической подготовке на третьем этапе педагогического эксперимента в экспериментальной группе

| | | | | | |
|----------|--------|---------|------|--------|-----|
| ЧСС (уд) | январь | февраль | март | апрель | май |
|----------|--------|---------|------|--------|-----|

| Подводящие и упражнения по технике | | Кол-во упр. в 1-ом УТЗ | Кол-во повтор. | Кол-во упр. в 1-ом УТЗ | Кол-во повтор. | Кол-во упр. в 1-ом УТЗ | Кол-во повтор. | Кол-во упр. в 1-ом УТЗ | Кол-во повтор. | Кол-во упр. в 1-ом УТЗ | Кол-во повтор. |
|------------------------------------|---------|------------------------|----------------|------------------------|----------------|------------------------|----------------|------------------------|----------------|------------------------|----------------|
| Стойки и перемещения | 160-180 | 1-2 | 15-20 | 1-2 | 15-20 | 1-2 | 15-20 | 1-2 | 15-20 | 1-2 | 15-20 |
| Прием-передача сверху | 160-180 | 4-5 | 15-20 | 4-5 | 20-25 | 4-5 | 20-25 | 4-5 | 20-25 | 4-5 | 20-25 |
| Прием-передача снизу | 160-180 | 4-5 | 15-20 | 4-5 | 20-25 | 4-5 | 20-25 | 4-5 | 20-25 | 4-5 | 20-25 |
| Подача | 160-180 | 4-5 | 15-20 | 4-5 | 20-25 | 4-5 | 20-25 | 4-5 | 20-25 | 4-5 | 20-25 |
| Нападающий удар | 140-160 | 4-5 | 15-20 | 4-5 | 15-20 | 4-5 | 15-20 | 4-5 | 20-25 | 4-5 | 20-25 |
| Блокирование | 140-160 | 4-5 | 15-20 | 4-5 | 15-20 | 4-5 | 15-20 | 4-5 | 15-20 | 4-5 | 20-25 |

Величина отягощения в силовых упражнениях увеличилась на 1-2 кг, количество повторений повысилось до 10-12 повторений при выполнении 3-4 серий. Упражнения с набивными мячами весом 2 кг в парах и тройках юные спортсменки выполняли до 25 повторений.

На третьем этапе педагогического эксперимента количество серий выполнения упражнений достигало в среднем 4-х. Упражнения на гимнастических снарядах, с использованием гимнастического инвентаря высокорослые девочки выполняли в среднем темпе по 3-4 упражнения в 3-4-х сериях (таблица 6).

В четвертой главе «Экспериментальное обоснование методики начального обучения техническим приемам волейбола высокорослых девочек 13-14 лет» представлены результаты педагогического эксперимента по проверке эффективности разработанной методики.

Оценка эффективности экспериментальной методики осуществлялась с помощью сравнительного педагогического эксперимента, который проводился в группе подготовки ГБОУ ДОД СДЮСШОР № 2 Белгородской области с июня 2007 г. по май 2008 г. В эксперименте приняли участие девочки 13-14 лет в количестве 15 человек. В качестве контрольных групп приняли участие занимающиеся групп начальной подготовки первого, второго и третьего годов обучения ГБОУ ДОД СДЮСШОР № 2 Белгородской области. Количество тестируемых – 15 человек в каждой группе. Контрольная группа (КГ) занималась по рабочей программе СДЮСШОР, разработанной тренерами-преподавателями ГБОУ ДОД СДЮСШОР № 2 Белгородской области. Экспериментальная группа (ЭГ) занималась по экспериментальной методике начального обучения технике приемов игры в волейбол.

Основными критериями оценки эффективности построения тренировочного процесса, направленного на обучение технике приемов игры волейбол высокорослых спортсменок 13-14 лет, начинающих заниматься волейболом, являлся подсчет количества ошибок в технике выполнения приемов игры волейбол и, соответственно, выведение среднего балла.

На рисунке 3 видно, что при тестировании технической подготовленности в сентябре 2007 г все технические элементы были выполнены в среднем на 2-2,5 балла. Во всех технических приемах наблюдалось наличие практически всех ошибок (в среднем 8-9 из 10 ошибок). Это объясняется тем, что на первом этапе основного педагогического эксперимента основное место в тренировочной работе занимали упражнения по физической подготовке, на их долю приходилось до 53% от общего количества средств.

При тестировании в январе 2008 г. повышение качества выполнения приемов игры волейбол наблюдалось у всех испытуемых. Количество ошибок в технике уменьшилось в среднем на 4-5 по сравнению с первоначальным тестированием. Средняя оценка за прием игры 5 баллов. Это произошло благодаря увеличению в учебно-тренировочном процессе количества часов на раздел техническая подготовка.

При итоговом тестировании (май 2008 г.) у всех испытуемых также наблюдалось снижение количества ошибок в технике приемов игры. При выполнении передач, подач и нападающих ударов в среднем была получена 8 баллов, что свидетельствует о наличии одной грубой или двух мелких ошибках в технике приемов игры.

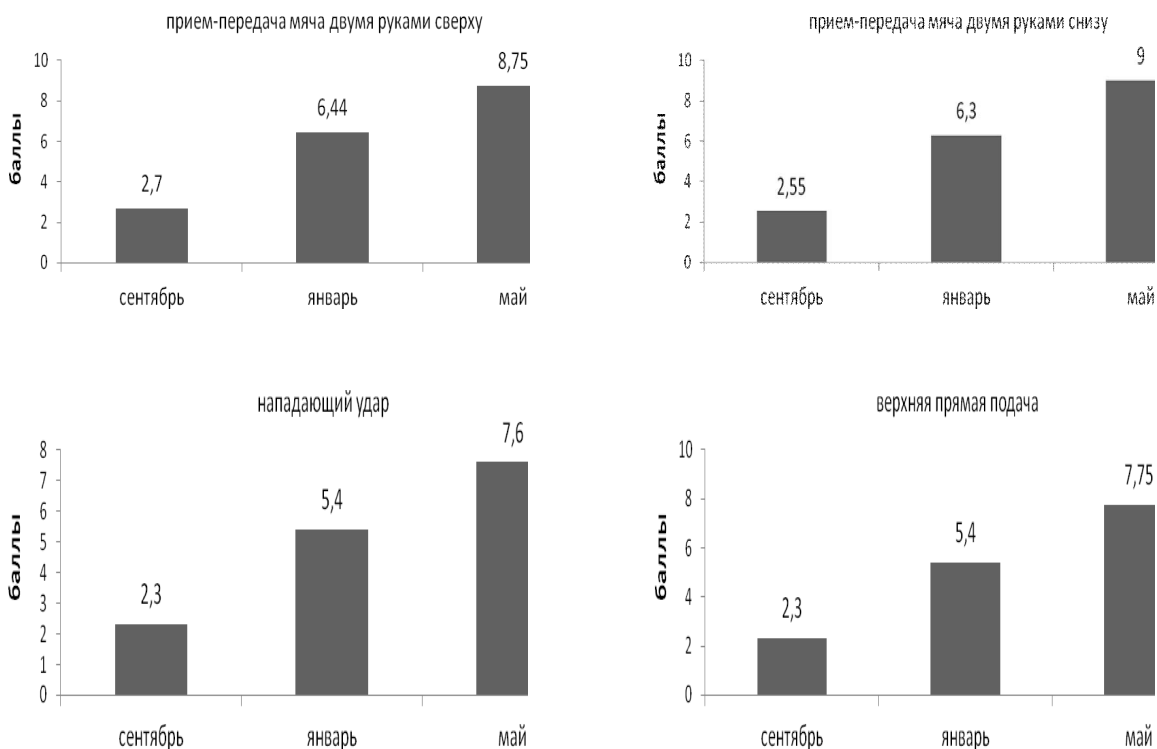


Рис 3. Динамика технической подготовленности девочек ЭГ в ходе основного педагогического эксперимента

Для оценки техники выполнения приемов игры волейбол использовались контрольные упражнения, рекомендованные примерной программой спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР по волейболу (2007).

В сентябре 2007 г, девочки ЭГ в среднем выполнили контрольные упражнения на отметку «удовлетворительно». По итогам промежуточного тестирования в январе 2008 г наблюдалось улучшение качества выполнения контрольных упражнений. Все тесты были выполнены на отметку «хорошо». В результатах предварительного и промежуточного тестирований достоверных различий обнаружено не было ($p > 0,05$).

При итоговом тестировании в мае 2008 г девочки ЭГ все контрольные упражнения, выполнили в среднем на отметку «отлично» ($p < 0,05$). Так как данные нормативы соответствуют требованиям программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР по волейболу (Железняк, Ю.Д., 2007), то можно утверждать, что девочки ЭГ выполнили контрольно-переводные нормативы по технической подготовке, предъявляемые к занимающимся этапа начальной подготовки третьего года обучения.

С целью выявить эффективность разработанной методики начального обучения техническим приемам волейбола высокорослых девочек, начинающих заниматься волейболом в 13-14 лет, в контрольных группах НП-1, НП-2 и НП-3 было проведено тестирование технической подготовленности в конце учебно-тренировочного года (май 2007 г). Полученные результаты группы НП-1 сравнивались с результатами тестирования ЭГ в сентябре 2007 г, результаты

группы НП-2 с результатами ЭГ в январе 2008 г, результаты НП-3 – с результатами ЭГ в мае 2008 г.

При сравнении итоговых результатов тестирования испытуемых ЭГ с результатами тестирования юных спортсменок КГ, занимающихся в СДЮСШОР, установлено, что занимающиеся ЭГ значительно опередили по уровню технической подготовленности занимающихся группы начальной подготовки первого года обучения ($p < 0,01$), незначительно - занимающихся группы начальной подготовки второго года обучения ($p < 0,05$) и сравнялись по результатам тестирования с занимающимися группы начальной подготовки третьего года обучения ($p > 0,05$).

Анализ результатов эксперимента доказал эффективность экспериментальной методики. В результате произошли положительные изменения вегетативных показателей, стабилизировалось АД; повысились показатели физической подготовленности юных спортсменок, увеличилась ЖЕЛ, возрос общий уровень соматического здоровья.

Заключение. Проведенные исследования подтвердили выдвинутую гипотезу и доказали эффективность разработанной методики начального обучения технике основных приемов игры в волейбол высокорослых девочек, начинающих заниматься волейболом в 13-14 лет.

ВЫВОДЫ

1. В результате исследования установлено, что факторами, обеспечивающими эффективность начального обучения технике приемов игры в волейбол для девочек 13-14 лет являются:

а) антропометрические данные

- рост – не менее 180 см;
- длина рук – не менее 85 см;
- длина ног – не менее 122 см;
- длина стопы – не менее 31 см;
- длина кисти – не менее 21 см;
- вес – не более 71 кг;

б) данные уровня физической подготовленности

- Бег 30 м (5×6 м) – не менее 12,4 с;
- Прыжок вверх - не менее 32,5 см;
- Прыжок в длину с места - не менее 174,3 см;
- Метание набивного мяча 1 кг, сидя - не менее 5,7 м;
- Бег 92 м с изменением направления, «елочка» – не менее 30,8 с;
- Наклон вперед – не менее 8,8 см;
- Упр. на ловкость - не менее 325,1°;
- Динамометрия – не менее 27,4 daN;

в) данные уровня проявления психомоторных качеств

- Время простой двигательной реакции - не менее 0,281 с.

г) данные функционального состояния

- АД - систолическое - 117,6 мм.рт.ст., диастолическое – 77,7 мм.рт.ст.;
- ЧСС – не менее 73,8 уд/мин;
- ЖЕЛ – не менее 2,68 л;

- ЖЕЛд – не менее 1,9 л;
- Ортостатическая проба – не менее 14,2 уд/мин;

д) состояние здоровья -

принадлежность испытуемых к основной медицинской группе.

2. Разработана методика начального обучения высокорослых девочек 13-14 лет технике приемов игры в волейбол, которая основана на учете возрастных особенностей девочек, специфике антропометрических данных, теории опережающего обучения, принципах обучения двигательным действиям в условиях сокращенного времени, специфике подбора средств и методов обучения физическим упражнениям. На процесс начальной подготовки юных высокорослых спортсменок, отводится 1250 часов. Учебно-тренировочные занятия рассчитаны на протяжении 50 недель 5 раз в неделю с двумя занятиями в день. На техническую подготовку отведено 338 часов, на общефизическую подготовку 412 часов, на специальную физическую подготовку 200 часов.

3. Реализация экспериментальной методики предусматривается в три этапа. На первом этапе реализации методики осуществляется: 1) овладение движениями, составляющими технические приемы игры; 2) подготовка опорно-двигательного аппарата и мышечной системы к предстоящей работе по физической и технической подготовке. На ОФП отводится 36% от всех средств учебно-тренировочной деятельности, на специально-подготовительные упражнения 17%, на техническую подготовку 22% от общего количества средств. Интенсивность работы при выполнении упражнений по технической подготовке на первом этапе устанавливается по ЧСС в пределах 90-100 уд/мин.

На втором этапе производится: 1) обучение выполнению движений в целостный двигательный акт приема игры; 2) развитие специальных физических способностей, звеньев опорно-двигательного аппарата и групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении приемов игры в волейбол. На ОФП на втором этапе отводится 32% от всех средств учебно-тренировочной деятельности, на специально-подготовительные упражнения 16%, на техническую подготовку 28% от общего количества средств. Интенсивность выполнения упражнений для технической подготовки увеличивается по ЧСС до 120-140 уд/мин.

На третьем этапе реализации методики производится: 1) совершенствование техники приемов игры в волейбол; 2) повышение уровня общей и специальной подготовленности. На раздел ОФП отводится 23% от всех средств учебно-тренировочной деятельности, на специально-подготовительные упражнения 16%, на техническую подготовку 40% от общего количества средств. Величина ЧСС при выполнении упражнений на третьем этапе доводится до 140-160 уд/мин.

4. В результате педагогического эксперимента установлено, что при итоговом выполнении технических приемов игры в волейбол у девочек ЭГ наблюдалось снижение количества ошибок в технике. Из 10 ошибок в технике каждого приема игры наблюдалось наличие 1-2 мелких ошибок. По окончании основного педагогического эксперимента в среднем все элементы техники игры в волейбол были выполнены на 8,5 баллов. В результатах предварительного и

итогового тестирования на техническую подготовленность выявлены достоверные различия ($p < 0,05$).

По итогам тестирования выявлено, что спортсменки 13-14 лет, в начале учебно-тренировочного года по уровню технической подготовленности значительно отставали от требований программы. В конце учебно-тренировочного года они выполнили требования программы для ДЮСШ СДЮСШОР по технической подготовке.

5. В ходе педагогического эксперимента установлено, что в течение учебно-тренировочного года занимающиеся экспериментальной группы подготовки значительно опередили по уровню технической подготовленности занимающихся группы начальной подготовки первого года обучения в ДЮСШ ($p < 0,01$), незначительно - занимающихся группы начальной подготовки второго года обучения в ДЮСШ ($p < 0,05$) и сравнялись по результатам тестирования с занимающимися группы начальной подготовки третьего года обучения в ДЮСШ ($p > 0,05$).

Полученные в конце педагогического эксперимента результаты тестирования функциональной подготовленности находятся в нормативном диапазоне для девочек 13-14 лет.

6. В результате основного педагогического эксперимента четыре занимающиеся экспериментальной группы были включены в группу подготовки при команде мастеров волейбольного клуба «Уралочка» г. Екатеринбург и одна занимающаяся была включена в состав волейбольной команды города Брянска, выступающей в Чемпионате России среди команд высшей лиги «Б». Эти данные подтверждают эффективность экспериментальной методики начального обучения техническим приемам волейбола высокорослых девочек, начинающих занятия в 13-14 лет.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При проведении отбора девочек, начинающих занятия волейболом в 13-14 лет необходимо учитывать в первую очередь их антропометрические показатели: длина тела, конечностей, что является одним из факторов успешного обучения технике основных приемов игры волейбол. Также необходимо обращать внимание на состояние здоровья юных спортсменок, уровень развития физических способностей, функциональных показателей, свойств личности, типологических особенностей нервной системы, психомоторных качеств. При отборе высокорослых спортсменок необходимо помнить, что эти девочки должны быть обучаемы, т.е., иметь предпосылки к успешному овладению техникой приемов игры волейбол.

2. Техническую подготовленность юных спортсменок целесообразно проверять с помощью контрольных упражнений, когда определяется результат, достигнутый благодаря использованию данной техники, а также с помощью оценки самой спортивной техники.

Оценивать техническую подготовленность девочек, занимающихся волейболом, рекомендуется, применяя метод экспертной оценки. В качестве основного критерия оценки эффективности построения тренировочного процесса, направленного на начальное обучение технике приемов игры высокорослых

волейболисток 13-14 лет, начинающих заниматься волейболом, рекомендуется использовать подсчет количества ошибок, как грубых, так и мелких в технике выполнения конкретного приема игры.

В проведении каждого контрольного среза должны принимать участие ведущие специалисты, тренеры-преподаватели по волейболу.

3. Начальное обучение технике приемов игры с высокорослыми девочками 13-14 лет в группе подготовки команды мастеров рекомендуется проводить в течение одного учебно-тренировочного года (50 учебно-тренировочных недель) по 10 учебно-тренировочных занятий в неделю. Однако необходимо помнить, что данный объем учебно-тренировочной работы для девочек 13-14 лет будет допустим при условии полноценного питания и при наличии ежедневного контроля медицинского работника.

В течение 1 года учебно-тренировочной работы, направленной на начальное обучение технике приемов игры волейбол целесообразно решать задачи этапа начальной подготовки (он длится три года) ДЮСШ И СДЮСШОР по волейболу.

4. Всю систему обучения технике приемов игры рекомендуется строить по принципу постепенности от простого к сложному: на месте, после передвижения, в структуре игровых взаимодействий, в игре, с постепенным увеличением нагрузок и усложнением заданий.

5. С целью достижения максимального результата в тренировочный процесс на первом этапе начального обучения технике приемов игры рекомендуется включать упражнения в основном направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, которые непосредственно участвуют в выполнении технических приемов. Упражнения на технику рекомендуется разбивать по частям и изучать отдельно, а в дальнейшем отдельные части соединять в единое целое двигательное действие. Основное время рекомендуется уделять выполнению подготовительных и подводящих упражнений.

На втором и третьем этапах в процессе обучения целесообразно в упражнениях на технику приемов игры основной акцент делать на предотвращение и устранение ошибок в технике выполнения двигательного действия, широко применять подводящие упражнения и упражнения на технику приемов игры, также целесообразно включать в тренировочный процесс игровые задания и подвижные игры с использованием технических приемов игры. В конце начального этапа подготовки у занимающихся должен сформироваться двигательный навык при выполнении приемов игры волейбол.

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях:

Научные статьи, опубликованные в рецензируемых журналах, входящих в реестр ВАК МОиН Российской Федерации

1. Черных, О.В. (Селезнева О.В.) Соревновательная деятельность волейболистов на современном этапе развития волейболом / М.П. Спирин, Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков, О.В Черных // Теория и практика физической культуры: науч.-теоретич. журнал. – М.: 2007, Вып. 9, С. 34-37.

2. Селезнева, О.В. Отбор высокорослых девочек 13-14 лет для начального обучения волейболом / О.Э. Сердюков, О.В. Селезнева // Культура физическая и здоровье: науч.-методич. журнал. – Воронеж: Изд-во ВГПУ, 2010, Вып. 5 (30). – С. 40-43.

3. Селезнева, О.В. Начальное обучение техническим приемам волейбола высокорослых девочек, приступивших к занятиям в 13-14 лет / О.В. Селезнева // Науч-теорет. журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 2011, Вып 9 (79).- С.123-127.

4. Селезнева, О.В. Дозирование нагрузки при начальном обучении технике приемов игры волейбол высокорослых девочек 13-14 лет / О.В. Селезнева, О.Э. Сердюков // науч. журнал «Физическое воспитание студентов». – Харьков: ХНТУСХ, 2011, Вып. 6. – С.88-92.

Статьи в журналах, сборниках научных трудов и материалов конференций

5. Селезнева, О.В. Критерии оценки и физические предпосылки овладения юными волейболистами техникой приема мяча двумя руками снизу после подачи // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения/ О.В. Селезнева: Матер. V Всерос. науч.-практич. конф., 10 марта 2009 г. / ЦРНС. – Новосибирск, 2009. – С. 218-222.

6. Селезнева, О.В. Динамика ростовых показателей волейболисток на разных этапах развития волейбола / О.Э. Сердюков, О.В. Селезнева // Молодежь и наука: реальность и будущее: Матер. II Междунар. науч.-практич. конф., 3 марта 2009 г. / НИЭУП. - Невинномысск, 2009. – С. 479-480.

7. Селезнева, О.В. Особенности формирования двигательных навыков у высокорослых девочек 13-14 лет, не имеющих предварительного опыта занятий волейболом / О.Э. Сердюков, О.В. Селезнева, Р.А. Селезнев // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: Матер. I Междунар. науч. конгресса, 21-24 октября 2009 г. / БелГУ. – Белгород, 2009. – С. 288-291.

8. Селезнева, О.В. Особенности отбора высокорослых девочек 13-14 лет для начального обучения волейболом / О.В. Селезнева, О.Э. Сердюков // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: Матер. III межд. науч. конф., 25.11.2010 г / ХНТУСХ, г. Харьков.