

*Жилина Л.В.,
доцент кафедры «Спортивных
дисциплин» Белгородский
государственный национально
исследовательский университет
Россия, г. Белгород
Сподобец Д.А.,
студент 4 курса,
факультета «Физической культуры»
Белгородский государственный
национально исследовательский
университет
Россия, г. Белгород*

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 16-17 ЛЕТ

***Аннотация:** Статья посвящена изучению передачи мяча двумя руками сверху в волейболе. Также разработана методика, направленная на совершенствование передачи мячу двумя руками сверху волейболисток 16-17 лет. В данной статье проверена на практике эффективность разработанной методики.*

***Ключевые слова:** волейбол, передача сверху, связующий игрок, точность, соревнования.*

***Annotation:** the Article is devoted to the study of the transfer of the ball with two hands from above in volleyball. Also, a technique has been developed aimed at improving the transfer of the ball with two hands from above to volleyball players*

aged 16-17 years.. In this article, the effectiveness of the developed method is tested in practice.

Key words: *volleyball, set, setter, accuracy, competitions.*

С каждым годом волейбол приобретает все новых и новых поклонников, играющих как на любительском, так и на профессиональном уровне. За последние годы волейбол стал еще более зрелищным, игра приобрела дополнительную эмоциональность и драматургию. Это интересная, увлекательная, командная спортивная игра.

Подготовка волейболистов – сложный, многогранный и длительный процесс. В настоящее время волейбол развивается в направлении все большего ускорения темпа игры и требует от тренеров все более эффективных средств и методов подготовки игроков на всех этапах.

Обучению и совершенствованию передачи мяча двумя руками сверху из различных исходных положений следует уделять самое серьезное внимание на протяжении всего процесса обучения. Владеть верхней передачей должен каждый игрок на площадке, так как это основной технический прием в волейболе и от точности его выполнения зависит результативность атакующего удара. Надежная и качественная передача мяча на удар способствует успеху в атаке.

Цель работы: разработать методику совершенствования точности передачи мяча двумя руками сверху волейболисток 16-17 лет.

Объект исследования: процесс технической подготовки юных волейболисток.

Предмет исследования: методика совершенствования точности передачи мяча двумя руками сверху волейболисток 16-17 лет.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение комплекса упражнений позволит повысить эффективность тренировочного процесса юных волейболисток, направленного на совершенствование точности передачи мяча двумя руками сверху, а также повысит результаты

соревновательной деятельности.

В исследовании были поставлены следующие *задачи*:

1. На основе анализа литературных источников по данной теме изучить состояние проблемы.
2. Разработать методику совершенствования точности передачи мяча двумя руками сверху волейболисток 16-17 лет.
3. Изучить и оценить эффективность разработанной методики.

Педагогический эксперимент проводился для оценки эффективности разработанной методики в группе испытуемых. Организация тренировочного процесса с юными волейболистками проходила по экспериментальной методике совершенствования точности передачи мяча двумя руками сверху у юных волейболисток.

Исследования были организованы в тренировочной группе, которая занималась под руководством тренера Ереминой С.Н. В исследовании приняли участие 12 волейболисток.

Педагогический эксперимент проводился в течение шести месяцев. Занятия в ТГ- 4 проходили 5 раз в неделю по 2 часа каждое. Экспериментальная методика была внедрена в тренировочный процесс юных волейболисток 4 раза в неделю.

Тестирование применялось для оценки точности передачи мяча двумя руками сверху у юных волейболисток в ходе педагогического эксперимента. В процессе исследования нами использовались тесты из примерной программы по волейболу, автором которой является Железняк Ю.Д.:

1. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)
2. Верхняя передача в кольцо

Четыре раза в неделю мы внедряли разработанную методику в тренировочный процесс юных волейболисток.

В ноябре-декабре месяце, в понедельник и пятницу, применялся метод сближаемых заданий, а в среду и субботу – контрастный метод. В январе-феврале выполнялось содержание экспериментальной методики то же, что и в сентябре и октябре.

В понедельник нами использовался метод сближаемых заданий. В течение 20 минут выполнялись упражнения с волейбольным мячом.

Передачи в парах:

С укороченного расстояния, затем длинные передачи до 8-9 м; передача сверху в движении с изменением направления.

В среду мы применяли контрастный метод с использованием баскетбольных мячей. В течение 15 мин выполнялись передачи в парах: передача у стены; передача в мишень, обозначенную на стене; передача над собой, затем партнеру; передача мяча в баскетбольный щит (10 передач в кольцо); передача двумя мячами в парах; передача в тройках двумя мячами в одного игрока; передача мяча в тройках двумя мячами по кругу.

В пятницу мы снова применяли метод сближаемых заданий в течение 20 минут с применением следующих упражнений: передача в стену с перемещением вперед-назад; в парах с изменением дистанции: передача в мишень после передачи; передачи на расстоянии 3-8 м в парах с поворотом на 360°; передачи в тройках через центрального игрока с изменением дистанции.

В субботу применялся контрастный метод с использованием футбольных мячей. Игроки также выполняли передачу сверху у стены; передачу в мишень, обозначенную на стене; передачу над собой, затем партнеру; передачу двумя мячами в парах; передачу в тройках двумя мячами в одного игрока; передачу мяча в тройках двумя мячами по кругу; передачу мяча в тройках одним мячом со сменой мест за передачей мяча.

Тестирование проводилось в начале и в конце эксперимента.

После предварительного тестирования в группу испытуемых была внедрена разработанная методика совершенствования точности передачи мяча

двумя руками сверху у юных волейболисток. В конце педагогического эксперимента, который длился 6 месяцев было проведено итоговое тестирование точности передачи мяча двумя руками сверху юных волейболисток. Результаты тестирования приведены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей точности верхней передачи мяча юных волейболисток в процессе эксперимента, (кол-во раз)

тест	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность (P)
1. Передача мяча сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование), (кол-во)	7,00 ±0,62	8,14 ±0,55	<0,05
2. Верхняя передача в кольцо, (кол-во раз)	6,00 ±0,44	7,31 ±0,42	<0,05

Наблюдая сравнительный анализ показателей верхней передачи в процессе эксперимента у юных волейболисток в таблице 1, можно сделать вывод, что произошли изменения результатов в положительную сторону. Среднегрупповые показатели тестирования юных волейболисток улучшились с 7,0 до 8,14 раз, на 1,14 раза. Обработка результатов педагогического эксперимента с помощью методов математической статистики показала, что в экспериментальной группе выявлены статистически достоверные изменения ($P < 0,05$).

В тесте «верхняя передача в кольцо» у испытуемых также повысились результаты 6,0 с до 7,31, на 1,31 раза. Обработка результатов с помощью методов математической статистики также показала достоверные изменения ($P < 0,05$).

Очевидно, мы можем утверждать, что после педагогического эксперимента произошел прирост в показателях передачи мяча двумя руками сверху юных волейболисток, это говорит о том, что разработанная методика совершенствования точности передачи мяча двумя руками сверху является эффективной.

Под руководством тренера Ереминой С.Н. девушки участвовали в Первенстве Белгородской области, где заняли 1 место. Так же юные волейболистки участвовали в зональных соревнованиях Первенства России и заняли 8 место.

Использованные источники:

1. Железняк, Ю.Д., Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов - Москва: Академия, 2004. - 520 с.

2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - Москва: Академия, 2004. - 400 с.

Железняк, Ю.Д. Спортивные игры/ Ю.Д. Железняк - Москва: Академия, 2001. -150 с.

3. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк - Москва: Физкультура и спорт, 1998. - 422 с.

Иванова, Л.М. Формирование тактических умений начинающих волейболистов при игре в нападении / Л.М.Иванова // Омский научный вестник, 2006. - № 6. - С.260-262.

4. Иванова, Л.М. Развитие тактического мышления студентов-волейболистов при выполнении нападающих действий / Л.М. Иванова // Психологические технологии в физическом воспитании и спорте: тез. докл. научн.-практ. конф. - Омск: из-во Сибгугфк, 2004. - С. 109-112.

5. Романенко, В.О. «Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока)» / В.О. Романенко. – Москва, 2012.- 27 с.

6. Слупский, Л.Н. Волейбол: игра связующего / Л.Н. Слупский. - Москва: Физкультура и спорт.- 1984. — 96 с.

7. Шляпников, С.К. Комплексная тренировка связующего игрока / С.К. Шляпников. – Москва, 2011. - 50 с.