

УДК 7.092

**Чуманова А.А.,
студент 2 курса магистратуры,
факультета «Физической культуры» Белгородский государственный
национально исследовательский университет
Россия, г. Белгород**

**Жилина Л.В.,
доцент кафедры «Спортивных дисциплин» Белгородский
государственный национально исследовательский университет
Россия, г. Белгород**

**Баева Д.Н.,
преподаватель,
факультета «Физической культуры» Белгородский государственный
национально исследовательский университет
Россия, г. Белгород**

**Билько В.А.,
преподаватель физической культуры,
Белгородский правоохранительный колледж имени Героя России В.В.
Бурцева
Россия, г. Белгород**

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДАЧИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 16-17 ЛЕТ

Аннотация: Статья посвящена изучению методов развития способности к ориентированию в пространстве для повышения эффективности подачи у волейболисток. Составлены задания, направленные на развитие способности к ориентированию в пространстве, для повышения показателей эффективности выполнения подачи у волейболисток 16-17 лет.

В данной статье проверена на практике эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: волейбол, упражнения, соревнования, ориентирование в пространстве, эффективность.

Annotation: *The article is devoted to the study of methods for developing the ability to orient in space to improve the effectiveness of the submission of volleyball players. Tasks aimed at developing the ability to orient in space have been compiled to improve the performance of serving performance in volleyball players aged 16-17. This article has tested in practice the effectiveness of the developed methodology.*

Key words: *volleyball, exercises, competitions, orientation in space, efficiency.*

Цель исследования: Совершенствование учебно-тренировочного процесса, направленного на повышение эффективности выполнения подачи у волейболисток 16-17 лет на основе развития способности к ориентированию в пространстве

Объект исследования: Учебно-тренировочный процесс, направленный на повышение эффективности выполнения подачи у волейболисток 16-17 лет.

Предмет исследования: Средства развития способности к ориентированию в пространстве для повышения эффективности выполнения подачи у волейболисток.

Гипотеза: Предполагалось, что включение в учебно-тренировочный процесс упражнений, направленных на развитие способности к ориентированию в пространстве, позволит повысить эффективность выполнения подачи у волейболисток 16-17 лет в ходе соревновательной деятельности.

Принцип экспериментального комплекса основан на взаимосвязи построения упражнений, направленные на развитие способности к ориентированию в пространстве без мяча (прыжки со скакалкой на двух ногах

с заданием: как можно меньше прыжков за одну минуту, бег с преодолением препятствий: низкие барьеры, набивные мячи, тумба высотой 40 см. и др.), упражнения, направленные на развитие способности к ориентированию в пространстве с мячом (теннисный мяч, волейбольный мяч) и упражнения направленные на развитие способности к ориентированию в пространстве при выполнении подачи (верхняя прямая подача с места на силу, чередование способа подброса: одной рукой, двумя руками; исходное положение - упор присев, кувырок вперед, кувырок назад – выполнение планирующей подачи в прыжке и др.)

Мы считаем, что данный комплекс упражнений является наиболее эффективным при решении задач, связанных с ориентированием в пространстве у волейболисток, которые оказывают значительное влияние при выполнении подачи.

На первом этапе изучалась и анализировалась литература по теме работы. Проводилось педагогическое наблюдение в ходе соревновательной деятельности и спортивно-педагогическое тестирование показателей физической, технико-тактической подготовленности и показателей способности к ориентированию в пространстве волейболисток.

В экспериментальной группе применялись разработанные задания, направленные на развитие способности к ориентированию в пространстве при выполнении подачи мяча. В педагогическом эксперименте участвовало 24 волейболистки 16-17 лет. Спортсменки тренируются шесть раз в неделю, продолжительность занятия 135 минут.

Для проверки эффективности применения составленных упражнений нами было проведено спортивно-педагогическое тестирование по определению физической и технико-тактической подготовленности, показателей способности к ориентированию в пространстве, а также обследование соревновательной деятельности по определению потерь мяча и эффективности выполнения подачи мяча волейболистками 16-17 лет.

Анализ данных физической подготовленности волейболисток и показатели способности к ориентированию в пространстве, что у испытуемых после проведения педагогического эксперимента, показатели итогового тестирования отличаются от исходных, наблюдается положительная динамика. В тесте «прыжок вверх с места» волейболисты показали увеличение прыжка на 5,5 см ($22,0 \pm 0,9$ в исходном тестировании и $27,5 \pm 0,4$ в итоговом). В тесте «метание мяча» результат в конце педагогического эксперимента составил $10,3 \pm 2,8$, в сравнении с исходным тестированием $10,3 \pm 2,8$. «Подача мяча на точность» результат испытуемых в конце эксперимента составил $3,7 \pm 0,55$, до эксперимента показатели данного теста были $3,7 \pm 0,4$. В тесте «Ловля мяча в движении» в конце эксперимента волейболисты показали результат $9,98 \pm 2,02$, а в исходном тестировании – $10,08 \pm 2,04$. Полученные данные являются статистически достоверными ($p < 0,05$).

Анализ показателей способности к ориентированию в пространстве, позволяет сделать заключение, что показатели до и после педагогического эксперимента статистически достоверны, результаты в обоих тестах улучшились, группа приблизилась к модельным показателям.

Анализируя показатели технико–тактической подготовленности экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента, можно констатировать, что результаты контрольного упражнения улучшились.

При обработке методом математической статистики эти значения являются статистически значимыми и достоверными ($p < 0,05$).

Таким образом, можно сделать вывод, что методика, направленная на развитие способности к ориентированию в пространстве успешно прошла апробацию и оказала положительный эффект на их соревновательную деятельность.

Использованные источники:

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
2. Дробинская, А.О. Анатомия и возрастная физиология: Учебник для бакалавров / А.О. Дробинская. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 527с
3. Фомин, Е.В. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. – Методические рекомендации / Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2011. – Вып. №7. – 23 с.
4. Фомин, Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов. – М.: ВФВ, 2013. – Вып. 13. – 56 с
5. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).
6. Шнейдер, В.В. Методика обучения игре в волейбол /В.В. Шнейдер. – Серия: школа тренеров. – Б.м., Олимпия-Пресс. 2007 – 56 с