

УДК 7.092

Жилина Л.В.,

**доцент кафедры «Спортивных дисциплин» Белгородский
государственный национально исследовательский университет**

Россия, г. Белгород

Емельянова М.К.,

преподаватель ОГАПОУ,

«Шебекинский техникум промышленности и транспорта»

Россия, г. Шебекино

Самойлов А.А.,

студент 2 курса магистратуры

факультета физической культуры

Белгородского государственного национально исследовательского

университета

Россия, г. Белгород

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМУ МЯЧА ПОСЛЕ ПОДАЧИ В ВОЛЕЙБОЛЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: *Статья посвящена разработке методики, направленной на обучение приема мяча двумя руками снизу после приема подачи волейболистами 10-11 лет и выявлению ее эффективности в ходе педагогического эксперимента. Также разработаны практические рекомендации для обучения приема мяча двумя руками снизу после подачи. В данной статье проверена на практике эффективность разработанной методики.*

Ключевые слова: *волейбол, упражнения, соревнования, выносливость, эффективность.*

Annotation: *The article is devoted to the development of a methodology aimed at teaching the reception of the ball with two hands from below after receiving a serve by volleyball players aged 10-11 years and identifying its effectiveness during a pedagogical experiment. Practical recommendations have also been developed for teaching the reception of the ball with two hands from below after serving. In this article, the effectiveness of the developed methodology is tested in practice.*

Key words: *volleyball, exercises, competitions, endurance, efficiency.*

В игре волейбол существует несколько технических приемов, но прием мяча после подачи – один из главных технических приемов в волейболе, так как ошибка, совершенная при приеме мяча после подачи – это проигранное очко практически без игры. При качественном приеме значительно увеличиваются шансы на эффективные нападающие удары.

На начальных этапах подготовки изучаются все технические приемы игры в волейбол именно в это время юных волейболистов надо обучать приему мяча после подачи. Акцент делается на развитие тех мышц, которые моделируют прием подачи мяча, в сочетании с различными способами перемещения, остановками, падениями, с различными движениями рук.

В связи с этим актуальным является анализ тренировочной деятельности, направленный на обучение приема мяча после подачи юными волейболистами.

Цель работы: разработать и экспериментально обосновать методику, направленную на обучение приема мяча двумя руками снизу после подачи у начинающих волейболистов.

Объект исследования. Тренировочный процесс начинающих волейболистов 10-11 лет.

Предмет исследования. Методика обучения приему мяча двумя руками снизу после подачи волейболистов 10-11 лет.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что использование комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения приему мяча двумя руками снизу после подачи юных волейболистов на начальном этапе подготовки повысит эффективность данного приема.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую и специальную литературу по проблеме исследования.

2. Разработать методику, направленную на обучение приема мяча двумя руками снизу после приема подачи волейболистами 10-11 лет и выявить ее эффективность в ходе педагогического эксперимента.

3. Определить динамику показателей приема мяча двумя руками снизу после подачи, а так же уровень развития силовых способностей мышц, которые участвуют в приеме мяча у юных волейболистов в процессе педагогического эксперимента.

4. Разработать практические рекомендации для обучения приема мяча двумя руками снизу после подачи.

Практическая значимость. Внедрение методики, направленной на обучение приема мяча после подачи в тренировочный процесс юных волейболистов позволит повысить эффективность данного приема. Разработанная методика может быть рекомендована тренерам для внедрения ее в тренировочный процесс юных волейболистов групп начальной подготовки ДЮСШ.

На начальном этапе подготовки акцент делается на развитие тех мышц, которые моделируют прием подачи мяча, в сочетании с различными способами перемещения, остановками, падениями, с различными движениями рук.

На начальном этапе подготовки 2-го года обучения мы устраняли возможные ошибки при приеме мяча после подачи и повышали уровень физической подготовленности мышц, задействованных при приеме мяча

двумя руками снизу. Применялись упражнения для развития мышц туловища, ног и рук.

Сообразно с этим, нами были разработаны 4 комплекса упражнений, направленных на обучение приема мяча двумя руками снизу после подачи в экспериментальной группе, которые включали в себя подготовительные и подводящие упражнения.

Для чистоты эксперимента в процессе педагогического эксперимента было проведено 3 тестирования: сентябрь, декабрь 2021 года и март 2022 года. В ходе педагогического эксперимента нами были изучены изменения результатов в физической подготовленности юных волейболистов. Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели готовности мышечного аппарата юных волейболистов к овладению приемом мяча двумя руками после подачи

Тесты						
1. 3 вверх прыжка из глубокого приседа (см)						
Время тестирования	Сентябрь 2021		Декабрь 2021		Март 2022	
	X ± m	p	X ± m	P	X ± m	p
ЭГ	35 ±1,3	-	37±1,6	>0,05	45 ±1,9	<0,05
КГ	35 ±1,6	-	37 ±1,6	>0,05	40±1,6	>0,05
2. Удержание туловища в горизонтальном положении (с)						
ЭГ	6±1,3	-	8±1,9	>0,05	12±0,97	<0,05
КГ	5±0,65	-	6±0,97	>0,05	8±0,32	>0,05
3. Приседания с отягощением, (кол-во)						
ЭГ	3±0,65	-	5±0,97	>0,05	8±0,97	<0,05
КГ	3±1,6	-	4±1,3	>0,05	5±0,32	>0,05
4. Приседание на одной ноге, (кол-во)						
ЭГ	2±1,9	-	4±1,3	>0,05	7±1,6	<0,05
КГ	3±0,65	-	4±0,32	>0,05	5±1,3	>0,05

* ЭГ – экспериментальная группа

КГ – контрольная группа

На основании полученных данных, мы можем заключить, что в начале педагогического эксперимента, в предварительном тестировании (сентябрь 2021 г.) участники эксперимента обеих групп находятся примерно на одном уровне готовности мышечного аппарата юных волейболистов к овладению приемом мяча двумя руками после подачи. Так же мы наблюдали, что на протяжении всего эксперимента показатели готовности мышечного аппарата юных волейболистов к овладению приемом мяча двумя руками после подачи показали разную динамику.

Отсюда следует, что уровень развития силовых способностей мышечных групп, участвующих в приеме мяча снизу, не высокий, многим волейболистам приходилось прилагать максимальные усилия для выполнения данных тестов.

Для определения эффективности методики, направленной на обучение приема мяча после подачи с использованием комплекса специальных упражнений в декабре 2021 года нами было проведено промежуточное тестирование. Анализируя результаты предварительного и промежуточного тестирования начинающих волейболистов контрольной и экспериментальной групп значимых различий в показателях готовности мышечного аппарата юных волейболистов к овладению приемом мяча двумя руками после подачи не выявлено ($P > 0,05$). Это объясняется тем, что недостаточно уделялось времени на физическое развитие мышечных групп, принимающих участие в приеме мяча снизу после подачи.

По итогам предварительного тестирования в сентябре 2021 года и итогового в марте 2022 года произошли положительные изменения у участников эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

В итоговом тестировании в марте 2022 года юные волейболисты обеих групп показали прирост в показателях физической готовности мышц для выполнения приема мяча.

Но между предварительным и итоговым тестированием по всем показателям у участников экспериментальной группы выявлены достоверные различия ($P < 0,05$), тогда как в контрольной группе достоверных различий не выявлено ($P > 0,05$).

Для оценивания динамики приема мяча снизу после подачи в контрольной и экспериментальной группе использовался тест «прием мяча на точность из зоны № 6 в зону № 3», (см. табл. 2).

Таблица 2.

Показатели приема мяча двумя руками снизу после подачи юными волейболистами

n=10	Сентябрь 2021		Декабрь 2021		Март 2022	
	X ± m	P	X ± m	P	X ± m	P
ЭГ	3±1,9	-	4±1,6	>0,05	7±0,65	<0,05
КГ	3±1,6	-	4±1,3	>0,05	5±1,6	>0,05

* ЭГ – экспериментальная группа

КГ – контрольная группа

Как показал анализ тестирования (см. табл.2) «приема мяча на точность из зоны № 6 в зону № 3» в начале эксперимента в экспериментальной группе составил 3 раза, а в конце эксперимента – 7 раз, прирост результата составил 4 приема, тогда как в контрольной группе прирост результатов составил 2 приема.

По итогам предварительного и промежуточного тестирования у юных волейболистов контрольной и экспериментальной групп значимых различий не выявлено ($P > 0,05$). На протяжении эксперимента у юных волейболистов экспериментальной группы мы наблюдаем повышение в показателях приема мяча двумя руками снизу после подачи. При этом во время итогового тестирования прирост результатов был выше в период с декабря 2021 года по

март 2022 года, чем в период с сентября по декабрь 2021 года. Это можно объяснить тем, что после тестирования в сентябре месяце мы внедрили специальные физические упражнения в тренировочный процесс начинающих волейболистов экспериментальной группы, с помощью которых они готовились к овладению приемом мяча. На данном этапе внедрялась методика, направленная на обучение приема мяча двумя руками снизу после подачи. Результаты экспериментальной группы были выше, чем контрольной. В экспериментальной группе в конце эксперимента произошли статистически достоверные различия с уровнем достоверности ($P < 0,05$), в контрольной группе достоверных различий не выявлено ($P > 0,05$).

Таким образом, все сказанное позволяет сделать вывод, что методика, направленная на обучение приема мяча двумя руками снизу после подачи, доказала свою эффективность.

Использованные источники:

1. Воробьева Е.А., Анатомия и физиология /Е.А. Воробьева - М.: Медицина, 2007. – 179 с.
2. Железняк Ю.Д., Волейбол в школе: пособие для учителя / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. - М.: Просвещение, 1989. - 128 с.
3. Железняк Ю.Д., Спортивные игры: Техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Издательский центр Академия, 2004. – 520 с.
4. Ковалев В.Д., Волейбол в школе: учебное пособие / В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – М.: Просвещение, 2015. – 111 с.
5. Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки/Л.П. Матвеев. –М.: Физкультура и спорт, 1991. – 280с.
6. Филин В.П., Воспитание физических качеств у юных спортсменов: учебное пособие / В.П. Филин. - М.: ФиС, 2014. - 304 с.