

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ  
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12 – 13 ЛЕТ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Атнасыровой Надежды Юрьевны

**Научный руководитель**

Доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Е.Н. Шпитальная

**Зав. кафедрой**

кан. фил. наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2018

## Введение

Волейбол - это игровая деятельность, которая носит соревновательный характер противоборства, регламентируемая специальными правилами. Основную роль в построении процесса обучения навыкам игры в волейбол играют структура соревновательной деятельности и факторы определяющие ее эффективность в волейболе. Для волейбола свойственная эмоциональность. Волейбол является элементом учебного процесса в школьной программе, посредством чего решаются педагогические задачи.

В связи с чем особенностью волейбола являются такие черты как: сложность и быстрота решения двигательных задач в непрерывно изменяющихся условиях, быстро принимать решение о наиболее целесообразном действии, своевременно и эффективно его выполнять. От чего и зависит быстрота действий игроков. При правильно организованном учебно-тренировочном процессе происходит успешное физическое развитие учащихся: укрепляется здоровье школьников, формируются и совершенствуются двигательные умения и навыки, воспитываются основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость).

Но все же, сам процесс освоения техники и тактики игры волейбола является трудоемким. Он должен основываться на приобретенных в начальных классах простейших двигательных навыков и умений.

Определенная значимость и недостаточная научная разработанность проблемы использования методик подвижных игр в учебно-тренировочном процессе обучения техники и тактике игры в волейбол определяют **актуальность** данной работы.

Начальный период обучения юных волейболистов начинается с 9-12 лет, основной же период обучения юных волейболистов осуществляется в возрасте от 13 до 17 лет. Наиболее оптимальным возрастом обучения техническим и тактическим приемам волейбола осуществляется в возрасте - 13-14 лет. Это связано с тем, что в данный возрастной период интенсивное и разностороннее развитие двигательной функции является основным.

Актуальность данной темы не вызывает сомнения, так как для достижения высоких спортивных результатов необходимо применение специализированных средств и своеобразных методик обучения игре в волейбол. Подготовка волейболистов является систематизированным процессом, руководителем которого является тренер-преподаватель. Волейбол является распространенным на международном уровне игровым видом спорта, что влечет за собой его массовое развитие среди подростков.

**Цель:** исследование основных задач, средств и методов обучения волейболу на учебно-тренировочных занятиях с детьми 12-13 лет.

**Объект:** процесс учебно-тренировочного занятия волейболистов 12-13 лет.

**Предмет:** методика обучения техническим приемам волейболистов 12-13 лет.

**Задачи:**

1. Изучить специфические задачи учебно-тренировочных занятий с детьми 12-13 лет.
2. Рассмотреть средства обучения техническим и тактическим приемам игры волейбол.
3. Раскрыть психолого-педагогические характеристики основ спортивной подготовки детей среднего школьного возраста
4. Экспериментально обосновать эффективность применения методики применения подвижных игр и специфических упражнений

**Гипотеза:** если на учебно-тренировочных занятиях с детьми среднего школьного возраста применять методику обучения техническим приемам, то можно добиться повышения уровня спортивных результатов(на примере верхней передачи, нападающего удара и подачи мяча).

## Основное содержание работы

Игра - очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми и молодёжью. Среди большого разнообразия игр у детей и подростков широко распространены подвижные игры.

С. Я. Эйнгорн считал, что игра способствует физической организации и умственной деятельности, так как игра в одно и то же время приятна и полезна. Таким образом игра признается выгодной формой физической работы, в которой «проверенные общие положения и истины становятся основанием самостоятельно проводимых действий», к тому же обладающей «возвышающим чувством удовольствия», П. Ф. Лесгафт настойчиво рекомендовал использовать их для того, чтобы научить детей владеть собой, сдерживать «расходившиеся чувствования», подчинять действия сознанию.

Систематические занятия любыми спортивными играми ставят целью оздоровление, полноценное физическое и нравственное развитие занимающихся.

При планировании учебно-тренировочного процесса обычно решаются несколько педагогических задач, как основных, так и второстепенных.

При организации учебно-тренировочного процесса ставится задача раскрыть присущие задатки и способности, необходимые не только в игровой, но и повседневной трудовой деятельности.

Основным условием эффективного обучения является применение принципов и методов обучения. В учебно-тренировочном процессе учитываются общие педагогические и биологические закономерности, присущие процессу физического воспитания. Основополагающее значение имеют общепедагогические принципы:

- Принцип воспитывающего обучения.
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип наглядности.
- Принцип доступности.

-Принцип систематичности.

-Принцип всесторонности.

-Принцип непрерывности.

Обучение приемам техники игры проводится поэтапно. На каждом этапе целесообразно применять определенные методы.

Общее ознакомление с приемами техники игры.

На данном этапе у учащихся формируется представление об изучаемом приеме техники игры, о его особенностях и технике выполнения, а также о тактическом применении его в игре. Важным здесь являются методы показа и демонстрации и метод слова.

Методы показа и демонстрации позволяют создать зрительный образ изучаемого приема. Тем самым включаются рефлекторные механизмы подражания, которые ускоряют воспроизведение движения. Показ должен быть ярким, образцовым, легко воспринимаемым и акцентироваться на узловых моментах изучаемого движения. При показе важно направить внимание занимающихся на те положения, которые существенны для овладения движением. В отдельных случаях применяют повторный и замедленный показ.

Для предупреждения ошибок иногда целесообразен показ с их включением. Его сопровождаю объяснениями и завершают правильной демонстрацией.

На этапе начального разучивания приемов техники игры широко используют метод упражнения, который включает в себя три этапа:

Метод расчлененного упражнения с последующим объединением частей в целое.

Метод целостного упражнения с избирательным выполнением отдельных его частей.

Метод комплексного выполнения упражнения.

Таким образом, процесс обучения и совершенствования навыков у юных волейболистов составляют из нескольких взаимосвязанных этапов, где

каждый последующий обуславливают предыдущим:

- создание представления об изучаемом элементе игровой деятельности;
- первичное освоение в облегченных, неигровых условиях;
- овладение в постепенно усложняющихся условиях, в которых последовательно моделируются типовые игровые ситуации;
- закрепление в специально организуемой игре;
- совершенствование в условиях соревнования.

Одним из эффективных методов обучения и совершенствования навыков у юных волейболистов являются подвижные игры.

Использование подвижных игр в учебно-тренировочном процессе должно быть предварительно спланировано учителем на основе тщательного изучения особенностей и потребностей психофизического развития учеников.

Организуя занятия подвижными играми, необходимо учитывать особенности возраста, состояние здоровья, физического развития и физической подготовленности учащихся. Обязательны при этом систематический врачебно-педагогический контроль, соблюдение гигиенических норм и учет местных условий.

Использование подвижных игр в учебно-тренировочном процессе подразумевает способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. Его характерной особенностью, отличающей от других методов физической подготовки, является обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоборствующих сторон.

Соревновательно - игровой метод относится к группе практических методов. Его комбинированное применение позволяет решать широкий круг задач в самых различных условиях. Данный метод обладает многими признаками как игрового, так и соревновательного метода, использующихся в физическом воспитании. К характерным его признакам можно отнести:

- присутствие соперничества и эмоциональности в двигательных действиях;
- непредсказуемую изменчивость, как условий, так и действий самих участников;
- проявление максимальных физических усилий и психического воздействия;
- стремление учащих добиваться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования;
- применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях.

Эти два метода близки по значению и характеристике, они используются главным образом при закреплении и совершенствовании изучаемого материала.

Основная их ценность в комплексном развитии психофизических качеств, приобретении помехоустойчивости к сбивающим факторам. Игровой метод преимущественно используют в процессе обучения и тренировки. Разнообразие подвижных игр выполняет роль подготовительных, подводящих и игровых упражнений. Ценность подвижных игр при обучении спортивной игре исключительно велика. Каждая из них может служить маленькой моделью игровых действий в настоящем соревновании. Совпадение условий позволяет формировать психофизические предпосылки, отвечающие профилю изучаемого вида спортивных игр. В подвижных играх осваиваются технико-тактические приемы, составляющие основу спортивных игр.

В отдельности соревновательный метод, организуемый в процессе игры, занимает ведущее место в учебно-тренировочном процессе квалифицированных спортсменов. Суть его состоит в плановом использовании различных по масштабу и значимости соревнований для достижения высокого уровня совершенства в деятельности функциональных систем организма и применении изученных технико-тактических приемов и

систем игры. Только соревнования подводят игрока к пику его спортивной формы, к вершинам мастерства.

При обучении волейболу, наряду с общеразвивающими упражнениями, предусмотренными программой, использую подготовительные упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств, необходимых для успешного овладения приемами техники игры и движениями; подвижные игры, а также специальные упражнения (с мячом), применяемые для закрепления и совершенствования приемов техники игры в условиях, приниженных к игровым, и двусторонней игре. Необходимо, чтобы при выполнении подготовительных упражнений учащиеся понимали, какие качества воспитываются с их помощью. Такой подход вызывает серьезное отношение и интерес к выполнению некоторых «неинтересных» упражнений.

Специальные упражнения и тактические комбинации подбирают с учетом их доступности для учащихся по принципу «от простого к сложному».

Чтобы повысить интерес учащихся к занятиям, организуют соревнования. Так при обучении или совершенствовании определённых элементов в волейболе у обучающихся необходимо ставить определённые задачи, которые позволяют обучающимся стремиться к совершенствованию. Этот методический прием можно применять и при обучении подаче, нападающему удару, блокированию, приему мяча, защитным действиям.

Итак, применение игровых методик в учебном процессе помогает решать задачи всестороннего развития учащихся, совершенствования двигательных умений и навыков, связанных с современной техникой того или иного вида деятельности. Так же игра способствует возникновению у спортсменов повышенной заинтересованности в двигательной деятельности, воспитанию физических и морально-волевых качеств, иначе говоря, вызывает у них интерес и желание заниматься волейболом и совершенствовать свои умения и навыки. Сам учебно-тренировочный



процесс по физическому воспитанию состоит из различных видов подготовки: физической, технической, тактической и психологической.

Данное разделение видов подготовки условно, поскольку на практике они тесно связаны между собой. Так, физическая подготовка позволяет быстрее овладеть не только техническими, но и тактическими приемами волейбола.

При использовании игрового метода совершенствование техники и тактики игры в волейболе осуществляется в тесной взаимосвязи. Совершенствование техники игры в волейбол следует начинать с выполнения в игровой обстановке стоек и перемещений волейболиста. К перемещениям относятся ходьба, бег, прыжки, приставные шаги, остановки, падения с последующим перекатом бедро - спина и др.

Одним из основных технических приемов в волейболе является передача мяча. Вначале проводят закрепление техники выполнения верхней и нижней передач двумя, а затем одной рукой. Не менее мощным средством нападения в волейболе является подача. Ее совершенствование в соревновательной - игровой обстановке начинается с нижней прямой и боковой подачи, а далее - верхней. Наиболее трудным разделом техники являются нападающие удары, основные из которых - прямой и боковой. При их освоении одновременно начинают отрабатывать блокирование как один из основных способов защиты от нападающего удара.

Совершенствование тактических действий в нападении и защите происходит параллельно и складывается из индивидуальных и групповых действий. Сюда входит выбор места и целесообразность применения того или иного технического приема в зависимости от создавшейся обстановки. Наиболее сложными для освоения являются командные тактические действия, которые заключаются во взаимодействии всех игроков команды.

Их совершенствование лучше всего проводить в учебных играх, вначале до предела упрощенных, затем с постепенным усложнением. Различают три системы игры в нападении и две - в защите. Система игры в

нападении отрабатывается в учебных эстафетах или подводящих играх (со второй передачи через игрока передней линии; со второй передачи через игрока задней линии (выходящего); с первой передачи). Система игры в защите строится «углом вперед» или «углом назад», в зависимости от подготовленности игроков и команды в целом. На определенном этапе подготовки учащиеся применяют ту или иную систему защиты или нападения, закрепляя ее в соревновательно-игровой обстановке.

В учебном и учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), возраста и уровня подготовленности занимающихся, в зависимости от всего этого существует множество групп подвижных игр.

Определенная группа подвижных игр является подводящей к освоению тактических действий в волейболе. Эти игры в той или иной мере воспитывают у начинающих волейболистов умение видеть поле и направлять мяч в незащищенное место площадки, правильно выбирать позицию, совершать переходы из зоны в зону, своевременно подстраховывать партнеров, взаимодействовать с игроками в нападении и защите. Эти тактические навыки применяются в сочетании с техническими действиями, что позволяет выявить слабые места в подготовке игроков.

Разучивание современных комбинаций, нивелирование тактических действий возможны в непосредственной игре в волейбол лишь после достаточной подготовки.

Подвижные игры, направленные на развитие нападающий удара призваны помочь волейболистам в соревновательной, эмоциональной форме освоить и закрепить нападающий удар. В некоторых играх включается и

противодействие сторон, связанное, в частности, с постановкой блока - одним из сложных элементов волейбола, а усложняется данный элемент координацией движения.

Сам по себе нападающий удар в большей степени, чем другие технические элементы волейбола, зависит от таких физических качеств игрока, как рост, прыгучесть, быстрота, координация движений, сила и ловкость. Влияние всех этих специфических качеств трудно учесть при описании приема. Для обучения и совершенствования нападающего удара возможно использовать такие подвижные игры как: «Перестрелка», «Подвижная цель», «Огонь по крепости», «Удары с прицелом», «Бомбардиры».

Составляющими элементами техники нападения является перемещение. Перемещение включает в себя действие игрока при выборе места на площадке. Сюда входят стойки и перемещения как отдельные элементы. Стойка же в отличие от перемещения представляет из себя исходное положение игрока, которое он принимает, готовясь к выполнению игрового приема. Для совершенствования стойки можно применять такие игры как: «Перехвати шар», «Салки», «Светофор», «Пятнашки», «Защищай товарища», а на перемещение игры, связанные с ловкостью и смекалкой: «Зоркий глаз», «Вперед-назад», «Падающая палка», «День и ночь», «Встречная эстафета»:

Следующим техническим приемом в волейболе прием мяча. Прием мяча - это технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника. Осуществляют его тремя способами: двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу. ».

Все игры можно адаптировать к различным условиям и к различным возрастным группам посредством усложнения задачи игры. Усложнение игры может быть путем введения в игру не одного мяча, а двух или трех, так же можно менять какие-то тактические задачи.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе игры в волейбол для учащихся свойственны разные чередования движений, скоростная смена ситуаций, изменение интенсивности и длительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, незамедлительно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Подвижные игры способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

С помощью применения подвижных игр развиваются специальные физические способности, такие как, быстрота перемещений, прыгучесть, сила кистей и их подвижность, которые направлены на овладение структурой технических приемов.

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями.