

«Совершенствование техники нападающего удара у юношей старших классов занимающихся волейболом»

Предмет: физическая культура, Дашицыренова Оксана Николаевна,
учитель физической культуры, МАОУ «Агинская средняя общеобразовательная
школа № 2» ГО Агинское «Поселок Агинское»

Введение.

Спортивные игры, это - сила духа, воли, мужество, стойкость, жизнелюбие! С их помощью достигается цель, формируются основы физической и духовной культуры личности, повышаются ресурсы здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемые в здоровом стиле жизни. Достойное место в системе формирования культуры здорового и безопасного образа жизни занимает волейбол.

Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления волевых качеств, взаимопомощи, смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости и других качеств и свойств личности. Это во многом объясняет то, что волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования, начального среднего и высшего профессионального образования.

Волейболом занимаются люди разного возраста, в клубах, в секциях, в ДЮСШОР. Кроме этого волейбол включен в программу физического воспитания в школах начиная с пятого класса. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего, координационных и кондиционных способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей, развитие психических процессов учащегося, воспитание нравственных и волевых качеств, групповых и

командных взаимодействий партнеров и соперников. В этом и заключается актуальность работы.

Цель исследования: определение эффективности специальных игровых упражнений в совершенствовании прямого нападающего удара и экспериментальном обосновании методики юношей старших классов по волейболу.

Методы исследования: анализ и обобщение литературы; тестирование, наблюдение, педагогический эксперимент, обработка данных.

Ключевые слова: нападающий удар, система упражнений, повышение результативности

Теоретико-методологические основы подготовки волейболистов

Физическая подготовка волейболистов

В теории физического воспитания различают общую и специальную физическую подготовку. Главная черта, характеризующая высокий уровень общей физической подготовленности - это умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая наибольших результатов в кратчайшие сроки при наименьшей затрате сил. Специальная физическая подготовка связана с профессиональной или спортивной деятельностью, спецификой выбранного занятия.

В ряде литературных источников (Л.П. Матвеев (1987), Н.Г. Озолин (1985), Л.О. Романов (1984), В.М. Заумерский (1984), З.И. Кузнецова (1981)) физическую подготовленность характеризуют совокупностью таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость. Она в значительной степени определяется морфологическими особенностями; функциональным состоянием всего организма и отдельных его систем и в первую очередь - сердечно-сосудистой и дыхательной систем

А.Д. Новиков (1987) считает, что физическая подготовка спортсмена - это воспитание физических качеств, способностей, необходимых в спортивной

деятельности, совершенствование физического развития, укрепление и закаливание организма,

Н.А. Лупандина (1980) подразделяет физическую подготовку на общую и специальную. Под общей физической подготовкой подразумевается разностороннее воспитание физических способностей, включая уровень знаний и навыков; основных жизненно важных или, как говорят, прикладных естественных видов движений. Под специальной подготовкой понимается развитие физических способностей отвечающих специфическим особенностям и требованиям избранного вида спорта

Н.Г. Озолин (1985), Б.А. Ашмарин (1978), так же как и Н.А. Лупандина (1980) разделяют физическую подготовку на общую и специальную, но предлагают подразделить последнюю на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, и основную, цель которой - более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям избранного вида спорта.

При этом Н.Г. Озолин (1985) предполагает трехступенчатость в процессе достижения наивысшей физической подготовленности, причем, на первом этапе должны сочетаться специальная и общая физическая подготовка. При переходе же к высшей специальной ступени на достигнутом уровне должны поддерживаться и общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Понятие «физическая подготовленность» и «тренированность» тесно связаны и в определенной мере характеризуют степень здоровья.

А.П. Карпман (1988) отмечает, что в процессе систематической тренировки происходит постепенное приспособление организма к нагрузкам сопряженных с функциональной и морфологической перестройкой различных органов и систем, расширением их потенциальных возможностей. Физиологические сдвиги в организме в процессе систематических занятий физической культурой и спортом происходят параллельно с совершенствованием двигательных навыков, развитием физических качеств, овладением техникой и тактикой в избранном виде спорта. Автор определяет тренированность как состояние, развивающееся в

организме спортсмена в результате многократного повторения физических упражнений и характеризующее его как готовность к наиболее эффективной мышечной деятельности.

Главная черта, характеризующая высокий уровень общей физической подготовленности - это умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая наибольших результатов в кратчайшие сроки при наименьшей затрате сил.

Физическую подготовленность юных спортсменов, как указывает З.И. Кузнецова (1975), характеризуют два показателя:

- 1) степень владения техникой движений;
- 2) уровень развития двигательных (физических) качеств.

Физическая подготовленность (двигательная) у юных спортсменов осуществляется в результате обучения в ходе учебно-тренировочного процесса под руководством педагога-тренера.

Чтобы управлять учебно-тренировочным процессом и вовремя вносить коррективы, нужно вести контроль за двигательной подготовленностью юных спортсменов, особенно начинающих.

Особенности физической подготовки волейболистов.

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.

[

https://studbooks.net/645544/turizm/osobennosti_fizicheskoy_podgotovki_voleybolistov]

Важное свойство сенсомоторики волейболистов - способность тонким мышечным ощущениям и дифференцировкам. Одним из главных свойств сенсомоторики и качественных проявлений двигательной деятельности волейболистов является целевая точность.

[<https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=555191>]

В процессе физической подготовки спортсмену необходимо избирательно-целенаправленно совершенствовать технику движений. Очевидно, что даже в одном виде спорта необходим различный методический подход к развитию качественных проявлений силы. Аналогичная тенденция, безусловно, существует и при развитии других физических качеств и свойств психомоторики волейболиста. Поэтому, говоря о специальной физической подготовке, целесообразно соотносить подготовительные упражнения для развития тех или иных двигательных качеств с конкретными спортивными движениями. Дифференциация движений может быть едва заметной. Так, при реализации точно-целевых движений ударного и броскового характера в первом случае задержка дыхания повышает мышечные усилия, а во втором этот феномен необходим для создания твердых проксимальных биомеханических опор и оптимальных условий. Физическая подготовка квалифицированных волейболистов проводится на основе принятой периодизации спортивной тренировки, что обусловлено стадиями становления спортивной формы и различием задач, решаемых на каждом этапе подготовки.

Психологические и физиологические особенности юношей старших классов

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям человека. Игра, продолжающаяся до 2,5 ч, насыщена различными техническими приемами, внезапными, быстрыми перемещениями, падениями, прыжками, кувырками. Это требует всестороннего развития физических качеств волейболиста - силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

Овладение техническими приемами, тактическими действиями, игровыми навыками в целом происходит при главенствующей роли высшей нервной деятельности.

[<https://pandia.ru/text/80/344/5605.php>]

К 15-16 годам формирование функций центральной нервной системы еще не завершено и продолжается в более старшем возрасте.

Период с 15-16 лет характеризуется резким увеличением взаимосвязей между различными корковыми центрами, главным образом за счет роста отростков нейронов в горизонтальном направлении. Это создает морфофункциональную основу развития интегративных функций мозга, установления межсистемных взаимосвязей.

В возрасте 16 - 17 лет усиливаются тормозные влияния коры на подкорковые структуры. Формируются близкие к взрослому типу корково-подкорковые взаимоотношения с ведущей ролью коры больших полушарий и подчиненной ролью подкорки.

В электрической активности мозга к 15-16 -летнему возрасту устанавливается взрослый тип электрической активности со стабилизацией амплитуды и частоты корковых потенциалов, выраженным доминированием альфа-ритма 8-12 колеб./с и характерным распределением ритмической активности по поверхности коры.

При различных видах деятельности с повышением возраста от 15 до 17 лет регистрируется резкое возрастание пространственной синхронизации потенциалов разных корковых зон, что отражает установление между ними функциональных взаимосвязей. В этом возрасте юноши еще не способны полностью перерабатывать информацию, быстро принимать решения. Но помехоустойчивость поведенческих реакций и двигательных навыков достигает у них уже взрослого уровня. Эта способность имеет большие индивидуальные различия, она контролируется генетически и мало изменяется в процессе тренировки.

В старшем школьном возрасте в основном заканчивается созревание всех сенсорных систем. Зрительная сенсорная система уже в 14-15-летнем возрасте достигает функциональной зрелости.

К 16-17 годам достигает высокого развития способность ориентироваться в пространстве, обостряется чувство темпа движений, ощущение расстояния, способность к анализу мышечных ощущений, улучшается координация движений. Высокая пластичность нервной системы в детском возрасте способствует лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков. Однако при обучении детей надо создавать условия, облегчающие овладение движениями, устраняющие какие-либо помехи.

Двигательные функции в основном достигают высокого уровня развития к 15 - 16 годам. Некоторые же показатели функциональной зрелости двигательного аппарата развиваются в полной мере только к 16-17 годам.

Основные показатели быстроты движений достигают высокого уровня к 16 годам. Это характерно для скрытого периода двигательной реакции, скорости и частоты движений. Принято считать, что возраст от 15 до 17 лет наиболее благоприятен для развития быстроты.

С возрастом увеличивается мышечная сила. Наибольший прирост и увеличение мышечной силы приходится на 15-18 лет. К 17-18 годам максимальная сила приближается к уровню развития ее у взрослых. К 15 годам наблюдается скачок в развитии силы. После 15 - 16 лет происходит резкое увеличение абсолютной мышечной силы, а в 15-17 абсолютной и относительной силы.

Сила мышц в разгибательных движениях значительно превосходит мышечную силу в сгибательных движениях, что следует учитывать в работе с юными волейболистами. В возрасте 15-16 лет уже появляются благоприятные возможности для целенаправленного развития мышечной силы, в том числе с помощью отягощений.

Для решения специальных задач подготовки волейболистов особое значение имеют скоростно-силовые качества, основу которых составляет

взаимосвязь быстроты и силы. Уровень скоростно-силовых качеств достигает наибольших показателей к 17-18 годам, при этом в 15 - 16 лет наблюдается своеобразный скачок.

Результаты исследований и опыт передовых тренеров свидетельствуют о том, что целенаправленное развитие выносливости следует начинать с 14 - 15 лет. При этом надо стремиться решать эту задачу в единстве с развитием других двигательных качеств. С этих позиций в занятиях особое внимание целесообразно уделять развитию специальной выносливости: скоростной, прыжковой, игровой, к скоростно-силовым усилиям.

Юноши старших классов отличаются высоким развитием ловкости, что необходимо использовать в работе с юными волейболистами. Упущенные здесь возможности восполнить очень трудно.

Вывод: Таким образом, развитие высшей нервной деятельности, электрической активности мозга, слуховых сенсорных качеств, двигательных, физических качеств создает благоприятные условия для успешного осуществления специализированных занятий по волейболу начиная с 15 - 16 лет.

Организация и проведение экспериментальной работы

Основным методом являлся педагогический эксперимент. Он проводился с января по апрель 2021 года, на базе МОУ «Агинская СОШ№2» ГО Поселок Агинское, в течении 3 месяцев.

Эксперимент проводился в 3 этапа. Первый этап был проведен до начала эксперимента, второй по истечении трех месяцев, третий в конце эксперимента. Все тестирования проводились в урочное время. Занятия по волейболу проводились в спортивном зале два раза в неделю по 45 минут во время уроков физического воспитания. Были взяты 2 группы юношей по 6 и 7 человек каждой в возрасте 16-17 лет: контрольная и экспериментальная. Экспериментальная группа тренировалась по игровому методу:

1. «Мяч в воздухе»- 6-12
2. «Мяч среднему»-6-8

3. «Передай и займи его место»:
4. «Передал - садись»: эстафета:
5. «Перехвати мяч
6. «Не потеряй мяч»
7. «Вызов номеров
8. «Встречная эстафета
9. «Эстафета - не потеряй мяч»
10. «Займи свое место
11. «Гонка по кругу»

[<https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-voleybola-2444673.html>]

Программа физического воспитания учащихся старших классов.

Упражнения для учащихся 10 классов:

1. На овладение техникой передвижений,
2. На освоение техники приема и передач мяча.
3. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
4. На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму).
5. На развитие выносливости.
6. На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
7. На освоение техники нижней прямой подачи.
8. На освоение техники прямого нападающего удара.
9. На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.
10. На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.
11. На освоение тактики игры.

[<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/02/16/rabochaya-programma>]

Тесты, используемые для определения исходного уровня нападающих ударов у школьников старших классов.

1. Прыжки в высоту (см).
2. Бег на 60 метров (сек).

Для определения С.Ф.П. были выбраны следующие тесты:

1. Попасть по 4 номерам (баллы).
2. Метание мячей (кол-во удачных бросков).
3. Командные игры с соперниками (очки).

Результаты эксперимента сравнивались с нормативными величинами, взятыми из литературных источников.

Заключение

Для определения исходного уровня физической и технической подготовки были проведены тесты, результаты которых показали, что у контрольной и экспериментальной группы на начало эксперимента показатели на 3-4 % ниже нормы, что свидетельствует о несоответствии показателей необходимым возрастным нормам. Разработана система упражнений для развития нападающего удара школьников 10 классов, что позволяет повысить физическую и техническую подготовку. Применение разработанной системы упражнений для развития нападающего удара в атаке явилось эффективным, так как позволило повысить результативность игры в волейбол. Общая физическая подготовка в контрольной группе достигла нормы, а у экспериментальной группы результаты стали выше нормы на 1%, что позволило ей в окончательном тесте «игры с соперниками» выиграть все встречи и занять почетное первое место, а контрольная группа заняла второе место.

Эффективное использование игрового метода для совершенствования техники нападающего удара у юношей старших классов, занимающихся волейболом в школе доказано.

Список использованной литературы

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
5. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
6. Бурякин, Ф.Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) / Ф.Г. Бурякин. - М.: Русайнс, 2019. - 284 с.
7. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: 26. 37. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
8. Бектурганова Н.И., Эрмешов Н.Д. Влияние личностных качеств тренера и спортсменов на эффективность межличностных отношений // Вестник физической культуры и спорта. - 2016. - № 3. - С. 218 - 225.