

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Мушина Т. В., студентка, Наговицын Р. С., доктор пед. наук
ФГБОУ ВО «Глазовский государственного педагогического института им.
В.Г.Короленко», г. Глазов, Россия

STUDENT SELF-GOVERNMENT AS A CONDITION FOR LEADERSHIP DEVELOPMENT IN OLDER TEENAGERS

Mushina T. V., student, Nagovicin R.S., Doctor of Pedagogical Sciences
FSBEI HE "Glazov State Pedagogical Institute named after
V. G. Korolenko", Glazov, Russia

Аннотация: В статье рассматриваются основные технические приёмы волейбола. Особое внимание уделяется такому техническому приёму, как волейбольная подача. Разбираются особенности выполнения этого приёма, упражнения способствующие его совершенствованию и практически доказываются эффективность предложенных упражнений. Данные эксперимента показали, что подобранные нами упражнения положительно складываются на рост уровня технической подготовки волейбольной подачи.

Ключевые слова: волейбол, техника волейбола, техническая подготовка, технические приёмы, подача.

Abstract: The article discusses the main technical techniques of volleyball. Special attention is paid to such technical techniques as volleyball serve. The author analyzes the features of performing this technique, exercises that contribute to its improvement, and practically proves the effectiveness of the proposed exercises. The experiment data showed that the selected exercises have a positive effect on the growth of the level of technical training of the volleyball serve.

Keywords: volleyball, volleyball technique, technical training, technical techniques, submission.

Волейбол - ациклическая командная игра, в которой мышечная работа носит скоростно-силовой и координационный характер. При малых размерах и ограниченных касаний мяча, выполнение всех технических и тактических элементов требует точности и целенаправленности движений. [4, с. 5]

В системе физического обучения и воспитания студентов важное место занимают спортивные и подвижные игры. К особенностям организации и содержания занятий относятся: непрерывность и внезапность изменений условий игры, быстрая смена обстановки, что заставляет игроков мгновенно оценивать ситуацию, действовать инициативно, находчиво и быстро. В таких условиях ошибки допускать нельзя. А эти ошибки очень часто возникают при волейбольной подаче. подача – технический приём, с которого начинается игра в волейбол. подача – это введение мяча в игру. Существуют разные виды подач:

- По способу удара: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача и верхняя боковая подача.
- По характеру подачи: силовые, нацеленные и планирующие. [6, с.57]

Таким образом, технику волейбола составляют специальные технические действия защиты и нападения, которые волейболисты применяют в процессе игры. Приемы техники волейбола следующие: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары, блокирование. Каждый прием содержит несколько способов его выполнения. Мастерство волейболиста и определяется тем, насколько разнообразна и совершенна его техника. Поэтому появляется острая необходимость отточить свои технические навыки владения мячом.

Мы предположили, что если в технической подготовке волейболистов регулярно использовать упражнения, направленные на укрепление мышц плечевого пояса и упражнения на точность подачи, то уровень техники подачи и её точность повысится. Далее мы подобрали упражнения:

Упражнения на развитие мышечной силы рук:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) – 10х3
2. Поднимание туловища с упора лёжа на локтях в упор лёжа – 15х3
3. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади от скамьи – 15х3

Упражнения на развитие точности волейбольной подачи:

1. Поддачи через сетку в парах - 10 минут
2. Поддачи через сетку в мат (мат перемещается по разным зонам) – 3 попадания в каждую зону
3. Поддачи через сетку в стул (стул перемещается по зонам) – 2 попадания в каждую зону

После того, как упражнения были найдены и отобраны, мы создали две группы студенток по 5 человек, занимающихся в секции волейбол. Одна группа экспериментальная, другая контрольная. У обеих групп перед началом эксперимента взяли контрольный тест. Суть контрольного теста: в центре площадки (в 6 зоне) лежал мат, задача волейболисток попасть в мат при выполнении подачи, у каждой есть 10 попыток. В результате контрольного теста мы видим следующие данные:

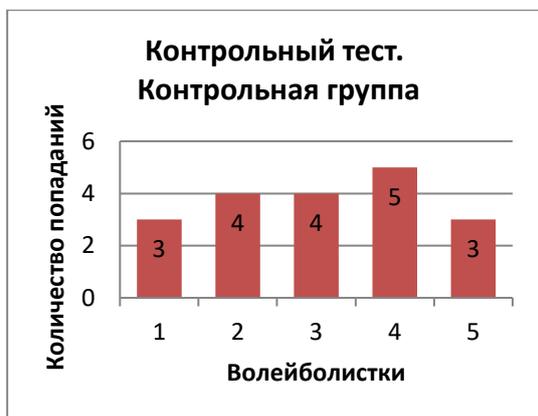


Рис. 1.

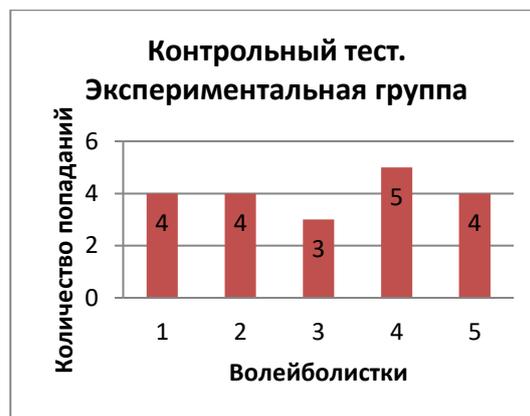


Рис. 2.

Таким образом, результаты контрольного теста показывают, что уровень технической подготовки волейбольной подачи у двух групп примерно одинаковый. Также мы видим, что максимальное количество попаданий равно лишь 5, а это значит, что ещё есть куда стремиться.

И 3 февраля мы начали апробировать комплекс вышеперечисленных упражнений на студентках, занимающихся в секции волейбол. Тренировки проходили три раза в неделю (понедельник, среда и пятница), на каждой из них экспериментальная группа выполняла эти упражнения, а контрольная группа выполняла другие указания тренера.

Спустя 4 недели, на последней тренировке (28 февраля), был проведён итоговый тест (сущность теста такая же как и у контрольного), чтобы отследить изменения. Данные этого теста так же приведены в диаграммах:

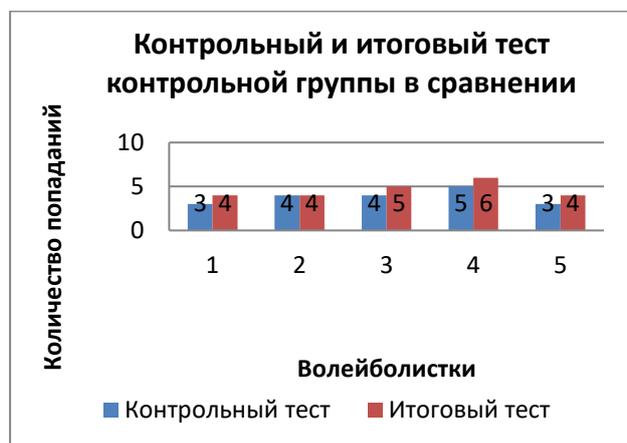


Рис. 3.

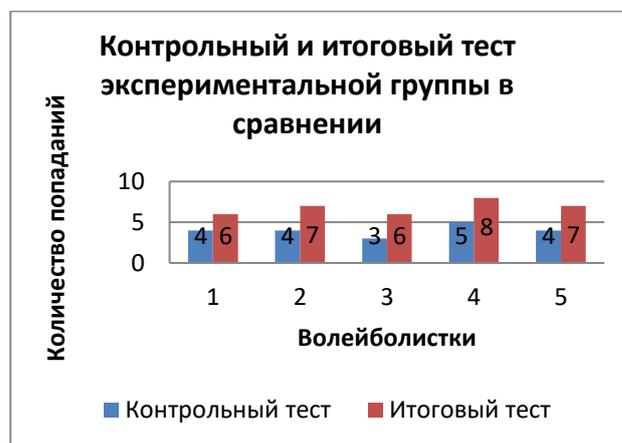


Рис. 4.

Таким образом, по данным диаграмм мы видим незначительную динамику роста у контрольной группы и значительный прогресс у экспериментальной группы.

Данные эксперимента показали, что подобранные нами упражнения положительно складываются на росте уровня технической подготовки волейбольной подачи. Результаты были близки к максимальному значению, но не достигли его по причине ограниченного времени эксперимента. В дальнейшем, мы планируем усложнить уже имеющиеся

упражнения и добавить в этот комплекс упражнения, направленные на совершенствование техники движения рук при подаче (упражнения с резинками, экспандерами, имитации). Данные упражнения просты в исполнении и не требуют приобретения дорогостоящего оборудования, поэтому воспользоваться ими может как тренера волейбольных команд, так и самостоятельно занимающиеся волейболисты.

Список литературы

1. Аверин И. В. Специальная подготовка волейболиста // Спорт в школе. – 2000. – №11. – С. 9-16.
2. Аврамова Н.В. Повышение спортивного мастерства квалифицированных волейболисток 15-17 лет на основе программирования и коррекции ведущих технических приемов: дис. ... канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2013. – 164 с.
3. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар. света, 2005. – 72 с.
4. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. – М.: Человек; Олимпия, 2007. – 56 с.
5. Булыкина Л.В. Формирование двигательных игровых навыков волейболистов у учащихся общеобразовательных школ: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1998. – 24 с.
6. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.