

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ТЮМЕНИ
УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ»
ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
АССОЦИАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ
«ГОРОДА УРАЛА»

**«СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:
ТЕНДЕНЦИИ, ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ»**

**Материалы Международной
научно-практической конференции, посвященной
памяти д.п.в., профессора В.Н. Зуева**



**«Вектор Бук»
Тюмень 2018**

**СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЕРХНЕЙ И
НИЖНЕЙ ПЕРЕДАЧИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ВОЛЕЙБОЛОМ**

Томский государственный университет, г. Томск, Россия, kalinnikov861@gmail.com

Аннотация. В статье представлен разработанный комплекс средств по совершенствованию техники верхней и нижней передачи у студентов, занимающихся волейболом, проведен анализ его эффективности.

Ключевые слова: студенты, верхняя и нижняя передача, волейбол.

Kalinnikov A.S., student

**MEANS OF IMPROVEMENT OF TOP-BELOW TRANSMISSION
TECHNIQUES FOR STUDENTS DEVELOPED BY VOLLEYBALL**

Tomsk State University, Tomsk, Russia, kalinnikov861@gmail.com

Annotation. The article presents a developed set of tools for improving the technique of upper and lower gear in students engaged in volleyball, an analysis of its effectiveness.

Key words: students, upper and lower gear, volleyball.

Введение. Возросшие требования к физическому воспитанию студентов диктуют необходимость поиска новых путей и организационно-методических решений, обеспечивающих повышение качества двигательной деятельности, направленных на достижение физических кондиций, необходимых для достижения и поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности [1, 4, 7].

Процесс совершенствования техники для каждого индивидуален. В нем классическая техника должна быть целесообразно адаптирована к индивидуальным особенностям игрока; уровню физической подготовленности, его телосложению, но основная направленность тренировок для всех волейболистов такова, чтобы посредством различных упражнений и методических приемов выработать у игроков надежность, разносторонность и устойчивость к сбивающим факторам технических действий в процессе соревнований [3, 5, 6].

Цель исследования: разработать средства совершенствования техники верхней и нижней передачи и оценить эффективность их применения в тренировочном процессе студентов, занимающихся волейболом.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие 24 человека в возрасте 17-19 лет, были сформированы контрольная (КГ) (12 чел.) и экспериментальная (12 чел.) (ЭГ) группы. На предварительном этапе исследования у студентов КГ и ЭГ проводилось тестирование уровня технической подготовленности.

Результаты и их обсуждение. В стандартных и усложненных условиях основу технической подготовки составляют упражнения (передачи) выполняемые у стены. Они не только способствуют овладению рациональной

структурой движений, но и играют важную роль в соединении специальных физических качеств с основой навыка второй передачи мяча [2].

1. *Передачи у стены на различном расстоянии, с различной скоростью, в различных положениях:* лицом, боком, спиной, сидя, в прыжке.

2. *Передачи у стены на точность.* С этой целью необходимо использовать различные мишени, которые чертятся на стене на разной от пола высоте.

Также упражнения необходимо выполнять и с партнерами. Такие упражнения помогут не только улучшить технику передачи мяча, но и найти взаимодействие с партнерами.

3. *Занимающиеся расположены в тройках.* Игрок зоны 1 выполняет передачу в зону 2, тот выполняет передачу в зону 3, затем передает в зону 1.

То же, но все трое выполняют передачу в прыжке, с изменением направления передачи, с перемещением игрока зоны 1 в зоны 6 и 5.

4. *Передача игроку зоны 4.* Вместе с передачей игрок 2 перемещается в центр площадки и ему идет передача от игрока 4. Ответная передача и перемещение к сетке в зону 3 (игрок 3 перемещается в центр площадки). Игрок 4 пасует в зону 3, откуда игрок 2 пасует за голову в зону 2 игроку 1 и перемещается в зону 2. Игрок 3 перемещается в центр площадки.

5. *Встать в стойку приема мяча снизу.* Партнер берет мяч кладет на руки (на то место, где осуществляется прием) и слегка давит вниз, в это время необходимо плавно выпрямить ноги и симитировать передачу.

6. *Передача вдоль сетки.* Начинают упражнения два игрока. После передачи переместиться под сетку на другую сторону площадки (варианты: в прыжке, над собой с поворотом крутом и передача назад за голову).

7. *Передачи 4-мя мячами одновременно из зон 1 и 2 на обеих сторонах площадки.* Передача по схеме: 1-3, 2-4, 4-1, 3-2. Через сетку передача в прыжке.

9. *Нижняя передача у стены, но уже с приседанием.* Выполнив передачу (нижнюю) выполнить упор присев, коснувшись пальцами пола. Затем с партнером. На расстоянии 4-5 метров осуществить наброс мяча на средней высоте на руки партнеру. Разработанные упражнения направлены на развитие физических качеств у студентов, таких как быстрота реакции, координационных и силовых способностей, ловкости, способствующие повышению стабильности выполнения верхней и нижней передачи. Они могут быть использованы при тренировке волейболистов разного возраста и различного уровня подготовки.

Определение эффективности применения специальных средств и методических особенностей для развития технических навыков необходимых для успешного выполнения верхней и нижней передачи представлены в таблице 1.

Исходя из результатов, представленных в таблице 1, были выявлены достоверные различия по всем измеряемым показателям ЭГ и КГ ($p < 0,05$), оценивающим технику верхней и нижней передачи. Прирост показателей в элементе "Верхняя передача в баскетбольное кольцо" в ЭГ составил 0,3 балла ($< 0,05$) и 0,097 балла ($< 0,05$) в КГ. При выполнении элемента «Нижняя передача в белый квадрат на стене» прирост результатов составил 0,2 балла ($< 0,05$), в КГ прирост составил 0,083 балла ($< 0,05$). В последнем элементе «Верхняя передача

над собой в центре круга» прирост составил 0,4 балла ($<0,05$), результаты в контрольной группе составили 0,1 балла ($<0,05$).

Таблица 1

Результаты тестирования технической подготовленности студентов ЭГ и КГ после проведения педагогического эксперимента

Наименование теста	Этап эксперимента	Экспериментальная группа	Контрольная группа	P
«Попадание верхней передачи в баскетбольное кольцо» (кол. раз)	До	3,75±0,24	3,71±0,5	>0,05
	После	6,5±0,32	4,4±0,2	<0,05
«Попадание нижней передач в белый квадрат на стене» (кол. раз)	До	2,52±0,37	2,5±0,24	>0,05
	После	4,8±0,24	3,1±0,2	<0,05
«Верхняя передача над собой в центре круга баскет. площадки» (кол. раз)	До	11,6±0,31	11,6	>0,05
	После	15,7±0,24	12,3±0,2	<0,05

Анализируя данные, представленные в таблице 1 и рисунке 1 тестирования технической подготовленности студентов, мы видим, что по результатам теста «Попадание верхней передачи в баскетбольное кольцо» оценку «отлично» в ЭГ получили 23% студентов. Контрольная группа в этом же тесте показали всего лишь 13%. На оценку «хорошо» выполнили 49% студентов в ЭГ и 57%-в КГ соответственно. 28% студентов из экспериментальной группы показали удовлетворительный результат, 30%-из контрольной группы (табл. 1, рис. 1).



Рисунок 1. Результаты тестирования в ЭГ и КГ верхней передачи в баскетбольное кольцо педагогического эксперимента

По результатам тестирования нижней передачи в белый квадрат с большим процентом попадания на оценку "отлично" справилась экспериментальная группа с 22%, контрольная группа 12%. На оценку "хорошо" ЭГ показала 41%, а у КГ-40% попадания. Оценку "удовлетворительно" получили 37% экспериментальной и 48% контрольной групп.

По результатам тестирования верхней передачи над собой заметен значительный прирост, как у экспериментальной, так и у контрольной групп. Однако, у ЭГ на "отлично" сдали 30%, КГ-25%. Результат «хорошо» показали 50% студентов из экспериментальной группы, и 49% из контрольной группы. На оценку "удовлетворительно" из ЭГ-20%, а КГ показала 26%.

Выводы. В ходе исследования были разработаны специальные средства для совершенствования техники выполнения верхней и нижней передачи у студентов специализации «Волейбол».

На заключительном этапе экспериментальной работы была доказана эффективность применения средств и методических особенностей из раздела программы курса спортивного совершенствования, направленных на совершенствование техники верхней и нижней передачи у студентов, занимающихся волейболом. Сравнительный анализ показателей верхней и нижней передачи ЭГ и КГ позволил выявить достоверные ($p < 0,05$) межгрупповые различия в тестах: верхняя передача в баскетбольное кольцо, нижняя передача в белый квадрат и верхняя передача над собой.

Литература

1. Заглевская А.И., Сосуновский В.С. Исследование различий психофизиологических качеств у учащихся с напряженными и сложными условиями учебной деятельности // Молодежь и государство: научно-методологические, социально-педагогические и психологические аспекты развития современного образования. Международный и российский опыт. 2014. С. 28-32.
2. Сосуновский В.С. Олимпийское образование в высших учебных заведениях как философия спорта и культуры // материалы IX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского «Физическая культура, здравоохранение и образование». Под редакцией проф. В.Г. Шилько. Томск, 2015. С. 74-77.
3. Сосуновский В.С. Психофизиологические основания гендерных различий в развитии физических качеств у детей среднего школьного возраста // Вестник науки Сибири. 2014. № 4 (14). С. 255-257.
4. Сосуновский В.С., Заглевская А.И. Гуманистическая роль спорта как педагогическая поддержка и фактор формирования нравственной культуры личности студентов-спортсменов // сборник материалов молодых ученых и студентов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура, спорт, туризм: Научно-методическое сопровождение». 2016. С. 82-84.
5. Шарафеева А.Б. Оценка физкультурно-рекреационной компетентности будущего специалиста по физической культуре // Вестник Томского государственного университета. 2013. № 370. С. 144-147.
6. Шарафеева А.Б. Реализация технологии формирования физкультурно-рекреационной компетентности студентов факультетов физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2014. № 12. С. 9-11.
7. Шарафеева А.Б., Попова А.В. Методика применения тренажеров на занятиях со студентами, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата // Вестник Томского государственного университета. 2014. № 385. С. 168-170.