

УДК 378.147:769.325(571.150)

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВЫБОРУ ВИДОВ СПОРТА У СТУДЕНТОВ АЛТАЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Дугнист Петр Яковлевич

Доцент, зав. кафедрой физического воспитания. Алтайский государственный университет. Барнаул, Россия. E-mail: dugnistry@email.asu.ru

Романова Елена Вениаминовна

Кандидат философских наук, доцент кафедры физического воспитания. Алтайский государственный университет. Барнаул, Россия E-mail: romanovaev.2007@mail.ru

TRAINING THE GAME IN VOLLEYBALL AT THE ALTAI STATE UNIVERSITY

Dugnist Petr Yakovlevich

Associate Professor Department of Physical Education. Altai State University. Barnaul, Russia. E-mail: dugnistry@email.asu.ru

Romanova Elena Veniaminovna

Candidate of Philosophy, Associate Professor of Physical Education. Altai State University. Barnaul, Russia E-mail: romanovaev.2007@mail.ru

Следует цитировать / Citation:

Дугнист П. Я., Романова Е. В. Эффективность методики обучения игры в волейбол на занятиях по выбору видов спорта у студентов Алтайского государственного университета // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2019. — № 4 (15). Спецвыпуск по гранту РФФИ № 19–013–20149\19. — С. 18–23. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Dugnist P. Ya., Romanova E. V. 2019. Training the game in volleyball at the altai state university. Health, Physical Culture and Sports, 4 (15), pp. 18–23. (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Поступило в редакцию / Submitted 14.05.2019

Принято к публикации / Accepted 16.09.2019

Аннотация. Прирост показателей физической подготовленности за время проведения основного исследования следует рассмотреть в отдельности с целью получения более полной информации о полученных результатах исследования. Физическая подготовленность на занятиях по выбору видов спорта контрольной и экспериментальной групп студентов претерпевала определенные изменения в зависимости от используемых упражнений и методов воздействия на занятиях подвижными играми. На протяжении всего исследования изменения изучаемых показателей у студентов экспериментальной и контрольной групп имели положительную динамику. Результаты контрольных испытаний, полученные на основе сравнения

показателей тестирования в начале экспериментального исследования и на его заключительном этапе, подтверждают определенный рост уровня выполнения контрольных нормативов по техническим приемам волейбола у студентов. Положительная динамика прослеживается в росте среднего балла выполнения контрольных тестов в конце исследования по сравнению с его началом.

Ключевые слова: физическая подготовленность, контрольные нормативы, игра, волейбол, занятия по выбору видов спорта, студенты.

Abstract. The increase indicators physical fitness state for the time conducting the main study should be considered separately to obtain more complete information about the results of the study. Physical fitness in the classes for the selection of sports of the control and experimental groups of students underwent certain changes depending on on the exercises used and methods of influencing lessons mobile games. Throughout total research, changes in the studied parameters in students of the experimental and control groups had positive dynamics. The results of control tests, obtained on the basis of a comparison of testing indicators at the beginning of the experimental study and at its final stage, confirm a certain increase in the level of fulfillment of control standards for students' volleyball techniques. Positive dynamics can be traced in the growth of the average score for the execution of control tests at the end of the study compared to its beginning.

Key words: Physical fitness, control standards, game, volleyball, sports selection classes, students.

Введение. Технические приемы и тактические действия спортивных игр сложны. Основываясь на трудах ученых, специалистов по теории и методике физической деятельности (1–6), опыта работы преподавателей кафедры физического воспитания Алтайского государственного университета, можно выделить особенности методики обучения приемам и подачам мяча на занятиях по выбору видов спорта, состоящей из ряда этапов, содержащих специфические задачи, средства и методы игры в волейбол. Некоторые специалисты отмечают сходства между игрой в волейбола и баскетбола [7].

Цель исследования: разработать и доказать эффективность методики обучения приему и подаче мяча на занятиях по выбору видов спорта у студентов Алтайского государственного университета по волейболу в рамках реализации требований ФГОС 3++.

Предполагается, что методика обучения с использованием общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений, наряду с упражнениями по технике и тактике игры на занятиях по выбору видов спорта у студентов Алтайского государственного университета, позволит студентам качественно повысить

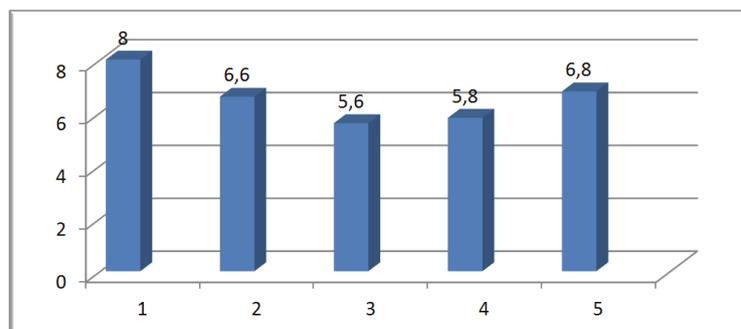
уровень техники выполнения приемов и подач мяча по волейболу.

Методы исследования: педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, статистическо-математическая обработка данных.

Исследование проводилось в Алтайском государственном университете. В экспериментальной работе участвовали 28 студентов 1–2 курсов в возрасте 18–19 лет. В ходе экспериментального исследования на основе методики поэтапного формирования двигательных действий в начальном периоде гарантией успешного обучения выступают двигательный опыт студентов-первокурсников, уровень развития их физических качеств, знания об изученном приеме игры. На следующем этапе обучения, когда происходит непосредственное разучивание приема игры или определенного тактического действия, используются специальные упражнения, подводящие, которые облегчают освоение техники выполнения приема. Когда составные части приема игры изучены с помощью подводящих упражнений, тогда на основе упражнений по технике технический прием осваивается полностью. На очередных занятиях по выбору видов спорта у студентов осуществляется дальнейшее совершенствование приема игры

и тактических действий в двухсторонней игре, которая является структурным компонентом занятия. На заключительном этапе экспериментального исследования проведены контрольные испытания для определения изменений, которые произошли в технике владения техническими приемами волейбола у студентов.

Результаты исследования. Показатели выполнения технических приемов игры в волейбол на занятиях по выбору видов спорта у студентов Алтайского государственного университета после проведения исследования отражены на рисунке 1.



1 — прием мяча сверху двумя руками (количество раз).

2 — прием мяча снизу в парах (количество раз).

3 — передача и перевод мяча через сетку с передачами из 10 раз.

4 — подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз.

5 — подача с 3 м, прием и передача обратно партнеру (через сетку в парах) из 10 раз.

Рис. 1. Результаты контрольных испытаний студентов первого курса по техническим приемам волейбола в конце экспериментального исследования (средний балл)

Уровень выполнения юношами контрольных упражнений на завершающем этапе исследования показывает, что проведение на занятиях по выбору видов спорта у студентов Алтайского государственного университета по методике обучения приемам и подачам

мяча в волейболе, используемой в исследовании, способствовало росту результативности обучения. Средний балл выполнения упражнений 1, 3, 5 сравнялся с высоким уровнем, а упражнения 2, 4 выполнены со средним уровнем.

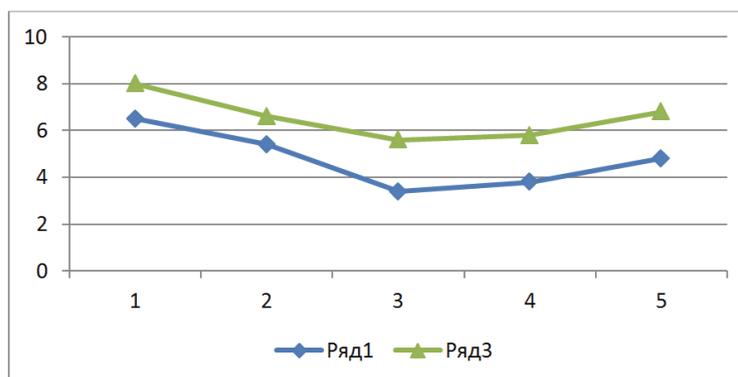


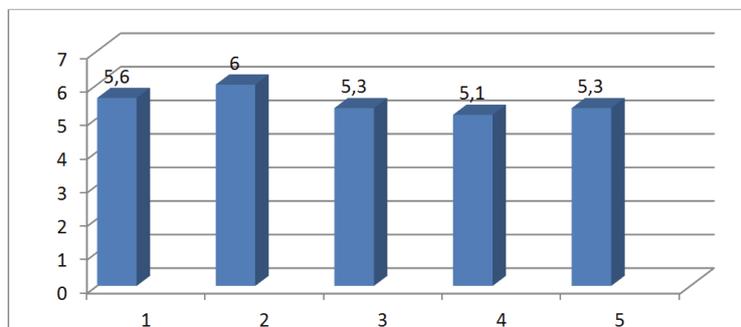
Рис. 2. Динамика контрольных испытаний на занятиях по выбору видов спорта у студентов Алтайского государственного университета по техническим приемам волейбола в начале (ряд 1) и в конце (ряд 2) экспериментального исследования (средний балл)

Подведение итогов экспериментального исследования, которое требовало выяснения эффективности применения отдельных методов и средств в обучении студентов приемам и подачам мяча, на уроках волейбола, а так-

же оптимального сочетания различных физических упражнений, было основано на сравнительном анализе показателей выполнения контрольных нормативов в начальной и завершающей стадиях эксперимента. При сравне-

нии среднего балла выполнения контрольных нормативов по техническим приемам волейбола у студентов первого курса наблюдается повышение прироста результатов по сравнению с начальным этапом исследования.

Изменение уровня владения техническими приемами волейбола в конце исследования у девушек представлено на рисунке 3.



1 — прием мяча сверху двумя руками (количество раз).

2 — прием мяча снизу в парах (количество раз).

3 — передача и перевод мяча через сетку с передачами из 10 раз.

4 — подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз.

5 — подача с 3 м, прием и передача обратно партнеру (через сетку в парах) из 10 раз.

Рис. 3. Результаты контрольных испытаний по техническим приемам игры в волейбол в конце экспериментального исследования у девушек (средний балл)

Результаты контрольных испытаний свидетельствуют о том, что у девочек 8 класса в конце исследования уровень освоения технических приемов игры в волейбол изменил-

ся в положительную сторону. Так, средний бал в упражнениях 1, 2, и 5 стал выше среднего уровня, а в упражнениях 3, 4 он характеризовался как высокий.

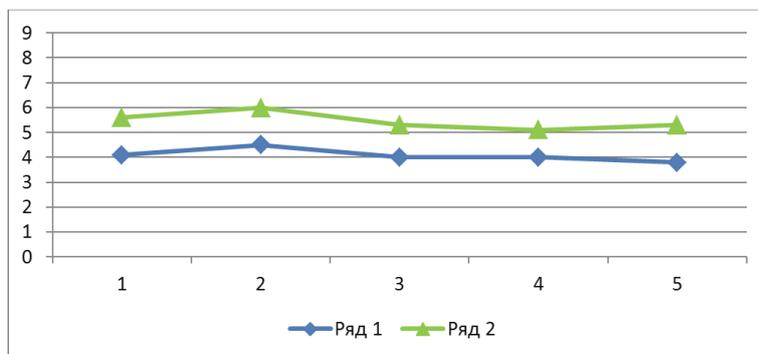


Рис. 4. Динамика контрольных испытаний девушек по техническим приемам волейбола в начале (ряд 1) и в конце (ряд 2) экспериментального исследования (средний балл)

Средний балл оценки технико-тактических действий в волейболе по контрольным испытаниям на завершающем этапе исследования у девочек 8 класса вырос по сравнению с начальным периодом эксперимента (рис.4).

Положительные сдвиги в обучении студентов юношей технико-тактическим действиям определялись также знаниями правил освоения двигательных действий и развития физи-

ческих качеств, закономерностей влияния физкультурно-спортивных занятий на организм человека.

Рост среднего бала выполнения контрольных нормативов, по сравнению с первоначальным этапом исследования, подтверждает определенную эффективность методики обучения техническим приемам игры волейбол, которая использовалась в эксперименте (рис. 5).

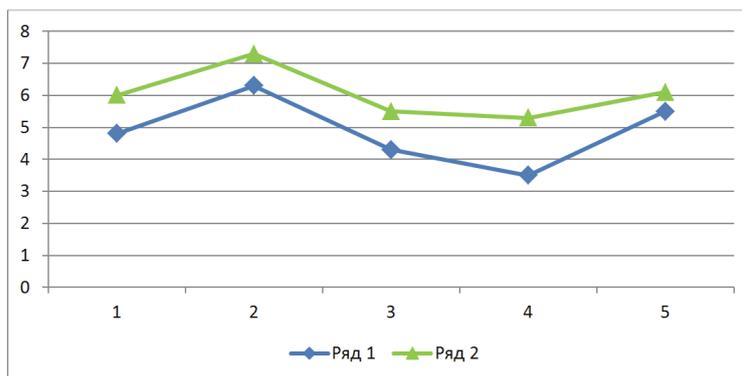


Рис. 5. Динамика контрольных испытаний на занятиях по выбору видов спорта у студентов Алтайского государственного университета по техническим приемам волейбола в начале (ряд 1) и в конце (ряд 2) экспериментального исследования (средний балл)

Результаты экспериментального исследования показывают, что сравнение показателей обученности студентов приемам и подачам мяча на занятиях по волейболу на основе методики поэтапного формирования технических и тактических действий свидетельствует о соответствии замысла исследования его итогам.

Факты, полученные на основе сравнения данных тестирования в начале исследования и по его окончанию, подтверждают определенный рост результатов выполнения контрольных нормативов по техническим приемам волейбола студентов.

Выдвинутое предположение о том, что более эффективное использование различных групп упражнений и поэтапное их применение в ходе уроков позволит повысить количественный и качественный уровень выполнения приемов и подач мяча, нашло свое подтверждение в положительной динамике выполнения контрольных тестов в конце экспериментального исследования.

Проведенный в ходе экспериментального исследования анализ изменений результатов выполнения приемов и подач мяча у учащегося исследуемых классов показывает, что даже при средней продолжительности обучения конкретным двигательным действиям достигается более высокий уровень двигательного навыка.

Исследование показывает, что трудно усвоить технику двигательного действия (технического приема), если отсутствует необходимый уровень физического развития, двигательных (физических) качеств (силы, быстроты, вы-

носливости, гибкости). Нами использовались два варианта решения этой проблемы. На одних уроках для развития двигательных качеств выделялось специальное время (8–10 мин). На других — двигательные качества формировались в процессе овладения техникой движений (многократно повторялись подводящие и основные физические упражнения). В итоге при втором варианте формировался необходимый уровень двигательных качеств и более совершенная техника приемов игры в волейбол.

Одной из ведущих задач исследования являлось более эффективное использование различных комплексов упражнений для повышения результативности приемов и подач мяча. Для этого изменялись характеристики выполняемых движений и условия, в которых выполнялись упражнения: изменялись темп, объем и ритм движений, исходные и конечные положения, способ выполнения действия, комбинирование с другими упражнениями.

Анализ различных видов физических упражнений показывает, что структура обучения технико-тактическим действиям в волейболе основана на специальных подводящих (облегчающих освоение техники) и подготовительных упражнениях (развивающих специальные физические качества), а общеразвивающие упражнения служат для развития двигательных способностей.

Результаты контрольных испытаний, полученные на основе сравнения показателей тестирования в начале экспериментального исследования и на его заключительном этапе подтверждают определенный рост уровня вы-

полнения контрольных нормативов по техническим приемам волейбола у студентов. Положительная динамика прослеживается в росте

среднего балла выполнения контрольных тестов в конце исследования по сравнению с его началом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Романова Е. В. Гармоническое развитие личности и общества с позиции современных подходов и культурологической концепции евразийства // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2016. № 2. С. 38–48. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1623>
2. Лобыгина Н. М., Крыловский А. Ю., Недорезков К. В., Тиканов А. О. Взаимосвязь между физической активностью студентов и удовлетворенностью своим состоянием здоровья // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2016. № 2. С. 49–53. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1603>
3. Мирзаев Д. А. Взаимосвязь тренировок на выносливость и силовых тренировок в их сравнительном анализе // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2017. № 2 (5). С. 130–138. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/2204>
4. Головин С., Романова Е. Физкультурно-спортивное самоопределение студентов университета // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2017. № 3 (6). С. 3–12. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/2878>
5. Колпакова Е. М. Двигательная активность и её влияние на здоровье человека // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2018. № 1 (8). С. 94–109. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3818>
6. Гурьев С. В. Педагогические аспекты формирования оздоровительной физической культуры в вузе // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2019. № 2 (13). С. 30–40. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.
7. Столбов А. Н., Пластинина В. Б. Влияние баскетбола на выполнение нормативов ГТО // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2019. № 2 (13). С. 210–219. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

REFERENCES

1. Romanova E. V. 2016. Garmonicheskoe razvitie lichnosti i obshchestva s pozitsii sovremennykh podkhodov i kul'turologicheskoi kontseptsii evraziistva *Health, Physical Culture and Sports.*, 2. pp. 38–48. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1623>
2. Lobygina N. M., Krylovskii A. Yu., Nedorezkov K. V., Tikanov A. O. 2016. Vzaimosvyaz' mezhdru fizicheskoi aktivnost'yu studentov i udovletvorennost'yu svoim sostoyaniem zdorov'ya *Health, Physical Culture and Sports*, 2. pp. 49–53. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1603>
3. Mirzaev D. A. 2017. Vzaimosvyaz' trenirovok na vynoslivost' i silovykh trenirovok v ikh sravnitel'nom analize *Health, Physical Culture and Sports*, 2 (5). pp. 130–138. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/2204>
4. Golovin S., Romanova E. (2017). Fizkul'turno-sportivnoe samoopredelenie studentov universiteta *Health, Physical Culture and Sports*, 3 (6). pp. 3–12. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/2878>
5. Kolpakova E. M. 2018. Dvigatel'naya aktivnost' i ee vliyanie na zdorov'e cheloveka *Health, Physical Culture and Sports*, 1 (8). pp. 94–109. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3818>
6. Gur'ev S. V. 2019. Pedagogicheskie aspekty formirovaniya ozdorovitel'noi fizicheskoi kul'tury v vuze *Health, Physical Culture and Sports*, 2 (13). pp. 30–40. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.
7. Stolbov A. N., Platinina V. B. 2019. Vliyanie basketbola na vypolnenie normativov GTO *Health, Physical Culture and Sports*, 2 (13). pp. 210–219. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.