

Командные игры как метод совершенствования техники игры в волейбол

Полищук Илья Романович

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье рассматривается эффективность применения командных игр как метода совершенствования техники игры у школьников средних классов на уроках волейбола. Представлены показатели уровня физической и технической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп. Предложены комплексы упражнений с элементами командных игр, применяемые на уроках по волейболу в школе.

Ключевые слова: волейбол, совершенствование техники, командные игры.

Team games as a method of improving the technique of playing volleyball

Polishchuk Ilya Romanovich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article examines the effectiveness of using team games as a method of improving the technique of playing among middle school students in volleyball lessons. The indicators of the level of physical and technical preparedness of the subjects of the control and experimental groups are presented. Sets of exercises with elements of team games used in volleyball lessons at school are proposed.

Keywords: volleyball, technique improvement, team games

Актуальной проблемой в процессе обучения волейболу, является недостаточная проработка тактических аспектов игры. Вместо того, чтобы углубиться в технические навыки, дети, занимающиеся волейболом, часто сбиваются с пути и делают много ошибок. Те, кто сосредотачивается на стратегических аспектах, обычно менее успешны в соревнованиях. Ученики, которые быстро осваивают технику игры, часто не видят смысла в дальнейшем углублении в этом виде спорта. В результате, многие из них переключаются на другие занятия после окончания школы.

В работах разных ученых, таких как К.Ю. Пушкаренко[1], Ю.И. Портных[2], Ю.Д. Железняк, С.Л. Слупский [3], М.В. Денисов [4] и других, исследованы разные аспекты совершенствования техники игры в волейбол. Командные игры в школьных образовательных программах по предмету «Физическая культура» играют важную роль. Они способствуют развитию

моторики, координации движений и общей физической подготовки, что положительно сказывается на здоровье и общем развитии детей, стимулируя их рост.

Ключевую роль в развитии детей играют командные игры, согласно Ю. Н. Оболонковой [5], Н. А. Горелых, К. И. Кадина [6], О. Г. Фёдорова [7]. Эффективный метод физического воспитания предполагает педагогически оправданное практическое использование командных игр, которые включают в себя не только конкретные игровые ситуации, но и методические особенности, применяемые в различных физических упражнениях. Положительное воздействие командных игр на физическое, психологическое и социальное благополучие детей подтверждается множеством исследований. Исследование, которое было проведено, сфокусировано на том, чтобы определить, какие командные игры могут быть использованы для улучшения навыков волейбола у школьников. Анализ физической и технической подготовленности позволил выявить, какие игры являются наиболее эффективными для этой цели. Методы и организация исследования были направлены на изучение возможности использования игр для совершенствования технических навыков волейболистов. Игры привлекают школьников своей доступностью и эмоциональностью, помогая им освоить технические приемы и тактические действия в упрощенной форме.

Исследование научно-методической литературы выявило, что развитие физических качеств через командные игры способствует улучшению координации движений, позиционирования в пространстве, выносливости, скорости и других аспектов. Существенное влияние на уровень техники в волейбол оказывает уровень физической подготовки учащихся. Важно помнить, что для успешной игры в волейбол необходимо не только совершенствовать технико-тактические навыки, но и развивать физические качества, такие как скорость, выносливость, координация, сила и гибкость. Для достижения целей обучения волейболу необходимо активно использовать разнообразные физические упражнения, которые подразделяются на соревновательные и тренировочные, и выбираются исходя из их способности способствовать достижению поставленных задач. Уровень подготовки учащихся должен учитывать высокие требования, предъявляемые игрой волейбола. В процессе игры формируются ценные личностные качества, такие как умение, работать в коллективе, взаимопомощь, уважение к сопернику, дисциплина, активность и ответственность.

Исследование физической и технической подготовленности проводилось в течение 6 недель в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №5» г. Биробиджана. Участвовали мальчики 5-х классов из двух параллелей: 5 «А» – 15 учащихся и 5 «Г» – 15 учащихся. В рамках исследования было проведено 12 занятий, на которых осуществлялось тестирование по нескольким упражнениям:

- Прыжок в длину с места;
- Метание мяча на дальность 150;

- Подача мяча;
- Передача мяча сверху двумя руками над собой;
- Челночный бег на дистанцию 4х9м.

В начале исследования производилось наблюдение за учениками 5-х классов во время занятий физкультурой, где они передавали мяч снизу двумя руками над собой. После беседы с преподавателем физической культуры была собрана информация для проведения исследования. Первое тестирование выявило уровень физической и технической подготовленности учеников.

На следующем этапе определили направления работы, разработали планы уроков и предложили упражнения с элементами спортивных игр для улучшения техники волейбола. В процессе исследования был разработан специальный набор упражнений для учеников пятых классов на третий учебный период.

На третьем этапе была проведена экспериментальная проверка эффективности методов улучшения игровой техники в волейболе. В результате были сделаны как количественные, так и качественные выводы. Также были подготовлены рекомендации для дальнейшей работы.

В конце каждого урока проводились командные игры с участием учащихся экспериментальной группы. Одиннадцатый урок заключался в проведении контрольного тестирования. Результаты физической и технической подготовленности участников контрольной и экспериментальной групп в начале и конце эксперимента представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1. Показатели физической и технической подготовленности испытуемых контрольной группы.

Исследуемые показатели	Контрольная группа		Динамика
	Начало исследования	Конец исследования	
Челночный бег 4х9 м (сек)	10,8	10,5	- 0,3
Метание мяча 150 г (м)	25	28	+ 3
Прыжок с места в длину (см)	156	161	+ 5
Передача сверху на месте над собой (кол-во раз)	4	5	+ 1
Передача снизу на месте над собой (кол-во раз)	4	5	+ 1
Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз	5	6	+ 1

Таблица 2 Показатели физической и технической подготовленности испытуемых экспериментальной группы

Исследуемые показатели	Экспериментальная группа		Динамика
	Начало исследования	Конец исследования	
Челночный бег 4x9 м (сек)	10,8	10,3	- 0,5
Метание мяча 150 г (м)	25	29	+ 4
Прыжок с места в длину (см)	155	162	+ 7
Передача сверху на месте над собой (кол-во раз)	4	6	+ 2
Передача снизу на месте над собой (кол-во раз)	4	5	+ 1
Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз	5	7	+ 2

В начале исследования контрольная группа показала время 10,8 секунд в челночном беге 4x9 метров, а в конце исследования время сократилось до 10,5 секунд. Это улучшение составляет -0,3 секунды. У экспериментальной группы время в начале исследования было таким же - 10,8 секунды, но в конце исследования они достигли времени 10,3 секунды, что означает сокращение времени на 0,5 секунды.

В метании мяча весом 150 грамм контрольная группа продемонстрировала дистанцию в 25 метров, которая в конце исследования увеличилась до 28 метров. Это улучшение составляет +3 метра. В экспериментальной группе в начале исследования их результат был таким же - 25 метров, но в конце исследования они показали дистанцию в 29 метров, что означает улучшение на 4 метра.

В прыжке с места в длину контрольная группа показала результат в 156 см, который увеличился до 161 см в конце исследования. Это улучшение составляет +5 см. В экспериментальной группе в начале исследования их результат был 155 см, но в конце исследования они достигли 162 см, что означает улучшение на 7 см.

В передаче сверху на месте над собой контрольная группа смогла выполнить эту операцию 4 раза, а в конце исследования количество увеличилось до 5 раз. Это улучшение составляет +1 раз. В экспериментальной группе в начале исследования испытуемые смогли выполнить передачу сверху на месте над собой также 4 раза, но в конце исследования они смогли выполнить эту операцию 6 раз, что означает улучшение на 2 раза.

Исследование показало, что у испытуемых в обеих группах уровень физической и технической подготовленности соответствует нормам. Улучшение физической и технической подготовленности наблюдалось у учащихся обеих групп в течение педагогического исследования, но

значительный рост отмечен у учащихся экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

В экспериментальной группе показатель быстроты (координационные способности) улучшился на 0,3 с, а в контрольной группе – на 0,5 с. Силовые показатели увеличились на 3 см в экспериментальной группе и на 4 см в контрольной группе. Скоростно-силовые способности выросли на 5 см в экспериментальной группе и на 7 см в контрольной группе. Кроме того, техническая подготовленность в обеих группах также улучшилась. Передача мяча сверху и передача мяча снизу увеличились на 1 и 1 в обеих группах соответственно. В начале эксперимента учащиеся из контрольной и экспериментальной групп выполняли по 5 подач из 10. В конце эксперимента количество подач выросло до 6 в контрольной группе и 7 в экспериментальной группе.

В ходе исследования в области образования замечается улучшение физической и технической подготовленности учащихся. Особенно значительные результаты демонстрируются в экспериментальной группе, где наблюдается значительный рост во всех областях: улучшение координационных способностей на 5%, увеличение скоростно-силовых показателей на 4,5%, увеличение силы на 16%, увеличение количества верхних передач на 50%, увеличение количества нижних передач на 25%, и увеличение количества подач на 40%.

По результатам проведенного исследования стало ясно, что применение командных игр для улучшения техники игры в волейболе у учащихся пятых классов действительно эффективно. В ходе анализа специальной и методической литературы выявлено, что проблема совершенствования техники в волейболе широко обсуждается среди преподавателей физкультуры, тренеров и педагогов дополнительного образования. Однако, современные реалии подчеркивают важность уровня физической подготовленности учащихся для улучшения техники игры в волейбол. Кроме технико-тактической стороны, развитие физических качеств играет ключевую роль в успешной игре в волейбол. Основными техническими приемами, которые учащиеся осваивают в процессе обучения игре волейбол, являются стойки и перемещения, нижняя и верхняя передача, подача и другие. Изучение этих приемов не только повышает уровень технической подготовленности, но и обогащает тактический арсенал игрока.

Обучение подростков игре волейболу является эффективным средством развития их физических качеств. Ведь игра в волейбол развивает силу, скорость, координацию движений. Это положительно сказывается не только на физическом здоровье, но и на общем физическом развитии детей. Результаты первоначального этапа исследования свидетельствуют о том, что участники контрольной и экспериментальной групп достигли высокого уровня физической и технической подготовленности. Они успешно выполнили требуемые стандарты в различных физических упражнениях. Для улучшения навыков игры в волейбол на этапе формирования был проведен

ряд занятий по физической культуре в разделе, посвященном волейболу. В процессе работы с подростками учителя активно применяли упражнения и командные игры, способствующие совершенствованию техники игры волейбол. Задания были адаптированы к возрасту и физической подготовленности учащихся. Результаты исследования показали, что игры и упражнения были эффективными. Уровень физической и технической подготовленности пятиклассников улучшился благодаря использованию таких методов обучения.

Изучив, множество источников и проведя исследование, можно сделать вывод о том, что данную деятельность необходимо продолжать. Поэтому разработаны рекомендации для улучшения обучения технике игры в волейбол в пятом классе с использованием элементов спортивных игр. Эти рекомендации пригодятся студентам, учителям и преподавателям физической культуры. Таким образом, цель исследования достигнута, задачи выполнены, и изначальная гипотеза нашла подтверждение в изменениях результатов исследования, как в количественном, так и в качественном аспекте.

Библиографический список

1. Пушкаренко К.Ю. Обучение технике игры в волейбол в школе // Молодой ученый. 2018. №52 (238). С. 78-81.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания: учеб. пособие. М.: Физкультура и спорт, 2014. 219 с.
3. Железняк Ю.Д., Слупский С.Л. Волейбол в школе. М.: Просвещение, 2019. 128 с.
4. Денисов М.В. Совершенствование технических приемов волейбола на основе сопряженного воздействия // Наука. Инновации. Технологии. 2013. №1. С. 41-46.
5. Оболонкова Ю.Н. Спортивные игры как средство развития командного духа и социальных навыков у детей // Фундаментальная и прикладная наука: состояние и тенденции развития: сборник статей XXXVI Международной научно-практической конференции. Петрозаводск, 2023. С. 59-62
6. Горелых Н. А., Кадин К. И., Фёдоров О. Г., Леньшина М. В. Игры в программах по физической культуре для общеобразовательной школы до и после принятия ФГОС второго поколения // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма: сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов. Под редакцией О.Н. Савинковой, А.В. Ежовой. 2018. С. 232-237.
7. Ерёменко И.В., Гармаш В.В. Общая характеристика и специфические особенности командных спортивных игр. // Вестник Луганского государственного педагогического университета. Серия 2. Физическое воспитание и спорт. 2020. Т. 51. № 3. С. 20-25