

Начальная подготовка студентов-волейболистов в условиях непрофильных вузов

Магистрант:

Руководитель:

-
- **Объект исследования** - педагогический процесс начальной подготовки студентов-волейболистов в условиях непрофильных вузов.
 - **Предмет исследования** — содержание и организация начальной подготовки студентов-волейболистов в условиях непрофильных вузов.
-
- 

□ **Цель исследования** – научное теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности начальной подготовки студентов-волейболистов в условиях непрофильных вузов на основе стимулированного развития точности движений.



Задачи исследования

- Выявить педагогические условия, обеспечивающие эффективность начальной подготовки студентов-волейболистов в условиях непрофильных вузов;
 - Разработать содержание программы начальной подготовки студентов-волейболистов в условиях непрофильных вузов;
 - Разработать методику начальной подготовки студентов-волейболистов в условиях непрофильных вузов на основе стимулируемого развития точности движений;
 - Обосновать эффективность содержания и организации начальной подготовки студентов-волейболистов в условиях непрофильных вузов на основе стимулируемого развития точности движений.
-



Методы исследования:

- Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- Педагогическое наблюдение;
- Педагогическое тестирование;
- Педагогический эксперимент;
- Методы экспертной оценки;
- Методы математической статистики.



Новизна исследования

1. составлены комплексы упражнений без мяча и с мячом для целенаправленного развития точности движений:

- на точность дифференцирования мышечных усилий;
- на точность воспроизведения движений по пространственным, временным и силовым параметрам;
- на точность баллистических движений;
- на точность формирования точности движений тела и его отдельных звеньев на внешний раздражитель.

2. обоснованы педагогические условия применения специальных подготовительных упражнений на точность движений, влияющие на освоение и совершенствование техники приемов игры.



Гипотеза исследования

Предполагалось, результативность начальной подготовки студентов-волейболистов в условиях непрофильных вузов будет положительной, если:

- осуществлять целенаправленное развитие точности в волейболе с использованием групп специальных подготовительных упражнений: на точность дифференцирования мышечных усилий, на воспроизведение движений по пространственным, временным и силовым параметрам, на точность движений тела и его отдельных звеньев в ответ на внешний раздражитель, на точность баллистических движений;
 - создавать при выполнении специальных подготовительных упражнений условия для решения двигательных задач за счет изменения силы ударов, траектории движения мяча, траектории и скорости передвижений;
 - разработать методику формирования техники и тактики игры на основе стимулируемого развития точности движений.
-



Практическая значимость.

□ определяется его направленностью на совершенствование начальной подготовки студентов-волейболистов в условиях непрофильных вузов.

Разработанное программно-методическое обеспечение процесса подготовки обеспечит повышение качества обучения двигательным действиям в волейболе. Методические материалы проведенного исследования могут применяться в образовательных учреждениях различного уровня при организации секционной и факультативной работы по волейболу, а также при организации занятий по Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.



Таблица 1 - Распределение часов по видам подготовки

Содержание подготовки	Количество часов	В том числе	
		Теория	Практика
Основы знаний			
Понятие о технике и тактике игры	2	2	
Правила игры в волейбол	2	2	
Физическая подготовка			
Быстрота	10		10
Силовые способности	10		10
Специальная выносливость	10		10
Специальная гибкость	10		10
Координационные способности:	22		22
– <i>на точность дифференцирования мышечных усилий</i>	4		4
– <i>воспроизведение движений по пространственным, временным и силовым параметрам</i>	6		6
– <i>на точность баллистических движений</i>	6		6
– <i>для формирования точности движений тела и его отдельных звеньев на внешний раздражитель</i>	6		6

Таблица 1 - Распределение часов по видам подготовки

Содержание подготовки	Количество часов	В том числе	
		Теория	Практика
Техническая подготовка			
Перемещения	10		10
Прием и передачи мяча	24		24
Подачи	24		24
Нападающий удар	24		24
Блокирование	24		24
Комбинированные упражнения	24		24
Учебно-тренировочные игры	16		16
Контроль	4		4
Итого		216	

Таблица 2 - Распределение часов по видам подготовки

Месяцы	IX	X	XI	XII	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
Количество недель	3	5	4	5	4	5	5	3	2	-	-	36
Количество часов	18	30	24	30	24	30	30	18	12			216

Таблица 3-
Примеры специальных упражнений для развития точности движений

Направленность упражнений	Содержание
<p>на точность дифференцирования мышечных усилий</p>	<p>передача мяча партнеру с изменением мышечных усилий из разных исходных положений: из приседа, глубокого выпада, седа ноги врозь, переката, кувырка вперед или назад и др.;</p> <p>передача мяча с изменением мышечных усилий после предварительных действий: прыжка на двух, поворота, приставного шага вправо или влево;</p> <p>нападающий удар по мишеням разных размеров, установленных в определенных точках игровой площадки</p>
<p>воспроизведение движений по пространственным, временным и силовым параметрам</p>	<p>смена различных исходных положений для верхней передачи мяча двумя руками: из основной стойки, одна нога впереди, другая сзади; из полуприседа, из выпада, из приседа, из седа на полу, после переката вправо или влево, после кувырка вперед</p> <p>верхняя передача мяча двумя руками с постепенным увеличением расстояния между партнерами до ширины игровой площадки;</p>
<p>на точность баллистических движений</p>	<p>стоя на месте, игрок выполняет передачу мяча над собой, меняя высоту полета мяча от средней (1,5 м) до высокой (2,5 м);</p> <p>между передачами мяча разной высоты над собой игрок выполняет дополнительные движения: хлопок перед собой, за спиной, над головой, приседание, выпад вперед, влево, вправо и т.д.</p>
<p>для формирования точности движений тела и его отдельных звеньев на внешний раздражитель</p>	<p>мяч подбрасывается над собой и чуть впереди, выполняется подача на звуковой или световой раздражитель</p>

Педагогические условия реализации экспериментальной методики начальной подготовки

- на этапе формирования и совершенствования двигательного навыка применялись специальные подготовительные упражнения на точность движений;
 - специальные подготовительные упражнения применялись на каждом занятии в объеме до 20 минут в первой его половине, поскольку выполнение заданий координационного характера неэффективно на фоне утомления;
 - при разучивании новых действий применялся стандартно-повторный метод, позволяющий овладеть структурой движения после большого количества их повторений в относительно стандартных условиях;
 - в содержании одного занятия предполагалось применение упражнений из каждого комплекса: 4 задания разной направленности для осуществления комплексного воздействия и создания разнообразия тренировочных воздействий;
 - при условии адаптации к двигательному заданию, студентам предлагались упражнения нового содержания для сохранения и улучшения тренировочного эффекта нагрузки.
-





Рис.1. Приросты показателей физической подготовленности студентов-волейболистов за время эксперимента (в %)



Рис. 2. Приросты показателей технической подготовленности студентов-волейболистов за время эксперимента (в баллах)



Рис.3. Состав сборной команды вуза



▣ БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!!!

