

УДК 796.325

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПРИ КОРРЕКЦИИ ТЕХНИКИ БЛОКИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

*Наталья Владимировна Губарева, кандидат педагогических наук, доцент,
Юрий Николаевич Эртман, кандидат педагогических наук, доцент,
Елена Юрьевна Ковыршина, кандидат педагогических наук, доцент,
Лариса Григорьевна Баймакова, кандидат биологических наук, доцент,
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (ФГБОУ ВО
СибГУФК), Омск*

Аннотация

В статье проведен анализ тренировочного процесса и соревновательной деятельности волейболистов 12-14 лет с целью выявления основных аспектов, влияющих на уменьшение количества ошибок при выполнении блокирований волейболистами на соревнованиях. Приведены экспериментальные данные, доказывающие эффективность и практическую значимость разработанной методики коррекции техники блокирования у юных волейболистов.

Ключевые слова: коррекция техники блокирования, юные волейболисты, соревнования, юные волейболисты.

MAIN ASPECTS OF CORRECTION OF BLOCKING TECHNIQUES IN THE PROCESS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

*Natalia Vladimirovna Gubareva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Yury Nikolaevich Hartman, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Elena Yurievna Kovyrshina, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Larisa Grigoryevna Baymakova, the candidate of biological Sciences, senior lecturer,
Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk*

Annotation

In the article, the analysis of the training process and competitive activities of the volleyball players aged 12-14 years with the aim of identifying the main aspects influencing the reduction of the number of errors when performing closures by volleyball players in the competitions. Experimental data, proving the effectiveness and practical significance of the developed method for correction of blocking technique among the young volleyball players, have been presented.

Keywords: correction of blocking technique, young volleyball players, competitions, young volleyball players.

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол как вид спорта за последние несколько лет претерпел значительные изменения, которые связаны как с естественным процессом развития игры, так и с кардинальными изменениями в правилах [4, 5]. Все это оказало серьезное влияние на тренировочный процесс, так и на соревновательную деятельность волейболистов. Важнейшее значение становления и воспитания волейболиста, умеющего эффективно противостоять сопернику при постановке одиночного или группового блока, подчеркивают ряд ведущих специалистов и тренеров по волейболу [1, 5]. Недооценка значимости этого вопроса отрицательно сказывается на результатах соревнований [3, 5, 6].

Многие специалисты (А. В. Беляева, 2014; А. А. Гераськин, 2014, Ю. Н. Эртман, 2017) отмечают, что в современном волейболе блокирование является ключевым и решающим элементом игры. Поэтому построение тренировочного процесса, отработка техники выполнения блокирования являются основным моментом в подготовке волейболистов при игре в защите [5]. Определяющее значение мероприятий при выполнении факторов блокировании является воздействие в своевременное перемещении торгового к месту

блокирования, относятся выбор места представляют прыжка, его целом высота и своевременность. При разделении ударах с высоких мероприятий и средних передач первой блокирующий прыгает отличительным после атакующего, информационное при атаках внутренней с низких передач системы одновременно с ним, прибыли при атаках предоставление на взлёте услуг раньше атакующего [1, 2].

Проблема исследования: заключается в ответе на вопрос, как уменьшить количество ошибок при выполнении блокирований волейболистами 12-14 лет в соревновательной деятельности.

МАТЕРИАЛ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Анализ научно-методической литературы, 2. Педагогическое наблюдение, 3. Метод опроса, 4. Методы математической статистики. Исследование проводилось на базе спортивного комплекса «Искра» г. Омска, кафедры ТиМ спортивных игр ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», кафедры естественнонаучных дисциплин ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» на волейболистах 12-14 лет. В исследовании принимали участие 20 человек группы НП-3. Исследование проходило с ноября 2016 по май 2018 гг.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

При анализе педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью волейболистов 12-14 лет, выявлены некоторые особенности их учебно-тренировочного процесса.

В ходе беседы с тренерами спортивной школы СДЮСШОР №4 были выявлены наиболее часто встречающиеся ошибки при блокировании у волейболистов 12-14 лет, на основе полученных данных был составлен перечень наиболее частых ошибок (таблица 1).

Таблица 1 – Перечень наиболее частых ошибок при блокировании

№ п/п ошибки	Характеристика нарушений при блоке
1	Нет стопорящего шага после перемещения
2	Несвоевременное перемещение к месту блокирования
3	Пальцы рук на блоке не разведены
4	Неправильный выбор места для постановки блока
5	При блокировании игрок выполняет прыжок в сторону или вперед
6	Пальцы и запястья рук при блокировании не напряжены
7	Широко разведены руки при блокировании
8	Блокирующий игрок прыгает раньше нападающего
9	Нет переноса рук на сторону соперника
10	Нет активного встречного движения рук к мячу
11	Исходное положение стойка на прямых ногах
12	При блокировании волейболист смотрит только на мяч
13	Опускание рук в момент приземления через стороны

Для определения представленных ошибок в соревновательной деятельности было проведено педагогическое наблюдение. Проанализировав 5 игр в рамках турнира памяти Ивана Никитича Багнюка нами получены результаты, представленные ниже (рисунок 1).

При анализе результатов педагогического наблюдения (рисунок 1) выявлено, что наиболее частые ошибки при блокировании у волейболистов 12-14 возникали с технико-тактическими элементами при несвоевременном перемещение к месту блокирования, при неправильном выборе места для постановки блока, при блокировки игрок выполняет прыжок в сторону или вперед, при условии, когда блокирующий игрок прыгает раньше нападающего и в случае, когда при блокировки волейболист смотрит только на мяч. В связи с полученными данными нами были разработаны практические рекомендации для устранения характерных ошибок на блоке у волейболистов 12-14 лет, а также методические указания для повышения результативности блокирования у волейболистов 12-14 лет.

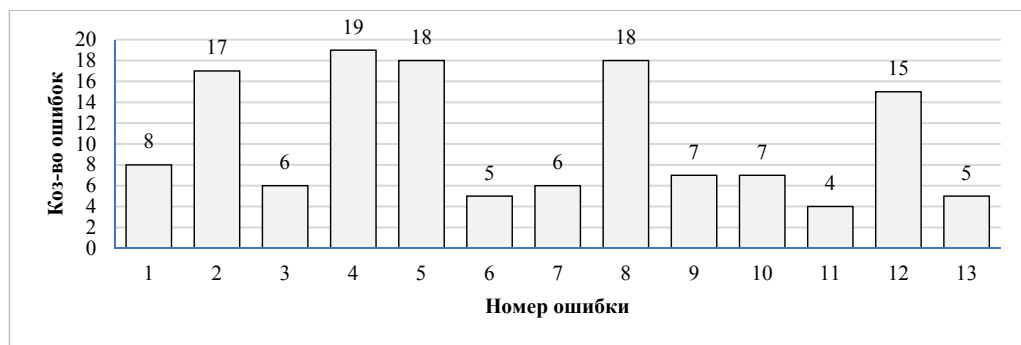


Рисунок 1 – Результаты педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью волейболистов 12-14 лет в начале исследования

После педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью, был составлен комплекс упражнений для устранения ошибок на блоке у волейболистов 12-14 лет. Данный комплекс применялся в учебно-тренировочном процессе волейболистов 12-14 лет 2 раза в неделю. В первый день применялись упражнения для устранения ошибок под номером 1, 2 и 5. Во второй тренировочный день для устранения ошибок под номером 3 и 4. Количество повторений в каждом из предлагаемых упражнений составляло 15 раз, а количество серий состояло из 5 подходов. Интервал отдыха между сериями составлял 3 минуты.

При проведении анализ педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью волейболистов 12-14 лет после применения разработанных комплексов упражнений нами были сделан ряд важных заключений.

После применения в учебно-тренировочном процессе разработанного комплекса упражнений было замечено снижение количества выявленных ранее в соревновательной деятельности характерных ошибок при блокировании у волейболистов 12-14 лет (рисунок 2). А так как в комплексе были упражнения направлены не только на устранения наиболее частых ошибок, возникающих у волейболистов, то и вовсе исключена была ошибка под номером 13 – Опускание рук в момент приземления через стороны.

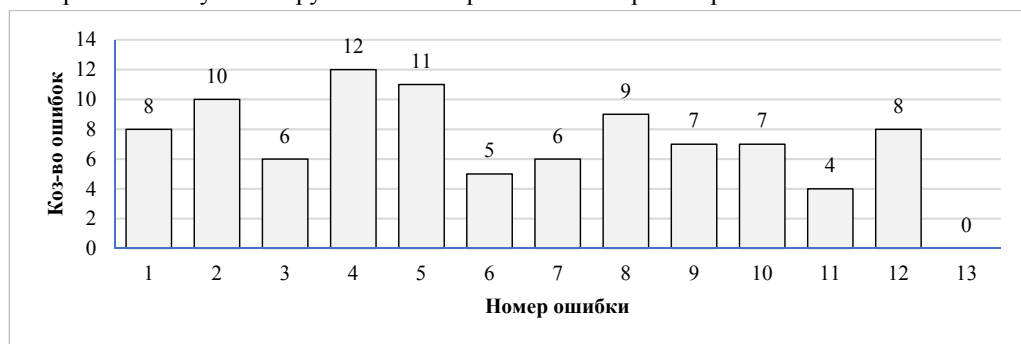


Рисунок 2 – Результаты педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью волейболистов 12-14 лет после применения разработанных комплексов

Из данных представленных на рисунке 2. прослеживается положительная динамика исследуемых показателей, кроме того что уменьшилось общее количество ошибок волейболистов 12-14 лет при выполнении блокирующих действий, но и снизилось их количество в игре: ошибка 2. Несвоевременное перемещение к месту блокирования с 17 до 10; ошибка 4. Неправильный выбор места для постановки блока с 19 до 12; ошибка 5. При блокировании игрок выполняет прыжок в сторону или вперед с 18 до 11; ошибка 8. Блокирующий игрок прыгает раньше нападающего с 18 до 9; ошибка 12. При блокировании волейболист смотрит только на мяч с 15 до 8.

В связи с этим мы можем сделать вывод о том, что разработанный комплекс является эффективным и в дальнейшем может применяться в учебно-тренировочном процессе. То есть, применение специально разработанных нами комплексов, направленных на снижение количества характерных ошибок на блоке у волейболистов 12-14 лет, позволило уменьшить количество ошибок при выполнении блокирования в соревновательной деятельности игроков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аврамова, Н.В. Формирование способности к прогнозированию двигательных действий волейболисток 15-17 лет / Н. В. Аврамова, Л. Д. Назаренко // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2015. – № 2 – С. 34-36.
2. Оценка физического развития как фактор оптимизации педагогического процесса / Д.А. Васильев, С.В. Ображеев, В.В. Кузьмин, Г.А. Ивахненко // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2017. – № 12 (154). – С. 47-52.
3. Эртман, Ю.Н. Средства и методы, используемые при развитии специальных физических качеств детей 10-12 лет в игровых видах спорта / Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина // *Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы XI Международной научно-практической конференции / под ред. А.В. Родина*. – Смоленск : Принт-Экспресс, 2017. – С. 245-250.
4. Гераськин, А. А. Основы обучения технике игры в волейболе : учебное пособие / А. А. Гераськин ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 280 с.
5. Щемелин, В.И. Учебно-тренировочные занятия по волейболу : учебно-методическое пособие / В.И. Щемелин. – Уфа : [б.и.], 2014. – 26 с.

REFERENCES

1. Avramova, N.V. and Nazarenko, L.D. (2015), "Formation of the ability to predict the motor actions of volleyball players 15-17 years", *Physical education: education, training*, No. 2, pp. 34-36.
2. Vasilyev, D. A., Abrayev, S. V., Kuzmin, V. V. and Ivakhnenko, G. A. (2017), "Evaluation of physical development as a factor of optimization of pedagogical process", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 154, No.12, pp. 47-52.
3. Hartman, Yu.N. and Kovyreshina, E.Yu. (2017), "Tools and methods used in the development of special physical qualities of children of 10-12 years in gaming views sports", *Sports games in physical education, recreation and sports proceedings of the XI International scientific-practical conference*, Rodin A.V. (Ed), Print-Express, Smolensk, pp. 245-250.
4. Geraskin, A.A. (2014), *Basics of teaching techniques of playing volleyball: tutorial*, Omsk.
5. Shemelin, V. I. (2014), *Training sessions in volleyball: training manual*, Ufa.

Контактная информация: n.gubareva@mail.ru

Статья поступила в редакцию 08.11.2018

УДК 796.342

ОБЪЕМЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТЕННИСИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП В СИСТЕМЕ РОССИЙСКОГО ТЕННИСНОГО ТУРА (РТТ)

*Александр Александрович Джумок, кандидат педагогических наук, доцент,
Московская государственная академия физической культуры (МГАФК), Малаховка*

Аннотация

В статье представлены результаты изучения объемов соревновательной деятельности теннисистов в различных возрастных группах, проводимых в системе российского теннисного тура (РТТ), а также установлена взаимосвязь объемов соревновательной деятельности с отдельными показателями классификации РТТ.

Ключевые слова: теннисисты, теннисистки, соревновательная деятельность, российский теннисный тур (РТТ).