

В. П. Симень

К ВОПРОСУ О МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ВУЗА

*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева,
г. Чебоксары, Россия*

Аннотация. В статье, основанной на анализе и обобщении многолетнего опыта научной, педагогической и спортивной деятельности автора, описывается низкий уровень показателей физического развития и физической подготовленности поступивших в вуз молодых людей, у которых наблюдается довольно быстрая утомляемость и неспособность выполнять одни и те же изучаемые физические упражнения в течение достаточно длительного времени при их многократных повторениях, необходимых для овладения спортивной техникой. Раскрывается актуальность совершенствования методики обучения студентов-первокурсников волейболу на элективных курсах по физической культуре и спорту в вузе. Особенностью разработанной экспериментальной методики обучения является развитие на занятии всех необходимых в волейболе умений одновременно, с частым переключением обучающихся с одного изучаемого упражнения на другое и постепенным совершенствованием качества техники в игровых формах, которые во взаимодействии друг с другом обеспечивают значительное повышение эффективности волейбольной подготовки. Результаты формирующего педагогического эксперимента, представленные в работе, свидетельствуют о том, что применение авторского подхода к обучению волейболу на элективных курсах по физической культуре и спорту приводит к повышению качества проведения занятий, показателей физической и технико-тактической подготовленности студентов-первокурсников вуза.

Ключевые слова: *волейбол, комплексное развитие умений, частое переключение, постепенное совершенствование, качество техники*

V. P. Simen

METHODS OF TEACHING VOLLEYBALL TO FIRST-YEAR UNIVERSITY STUDENTS

I. Yakovlev CHSPU, Cheboksary, Russia

Abstract. Based on the analysis and generalization of the author's own long-term experience of scientific, pedagogical and sports activities, the article describes the low level of indicators of physical development and physical fitness of new students who entered the university, who have fairly rapid fatigue and inability to perform the same studied physical exercises for a long time with multiple repetitions necessary for mastering the technique of those exercises. The article also reveals the relevance of improving the methods of teaching volleyball to freshmen at elective courses in Physical Culture and Sports at the university. The peculiarity of the developed experimental methodology is the development of all the skills necessary in volleyball at the same time with frequent switching of students from one exercise to another, and the gradual improvement of the quality of the technique in game forms, which in interaction with each other provide a significant increase in the effectiveness of volleyball training. The results of the formative pedagogical experiment presented in the work indicate that the application of the author's approach to teaching volleyball at elective courses in Physical Culture and Sports leads to an increase in the quality of classes, indicators of both physical and technical and tactical readiness of university students.

Keywords: *volleyball, complex development of skills, frequent switching, gradual improvement, quality of technique*

Введение. Предметом наших исследований стала методика обучения волейболу впервые поступивших в вуз студентов.

Волейбол является популярным видом спорта среди студентов университета. Включение волейбола в учебную программу элективного курса по физической культуре и спорту (ФКиС) способствует приобщению студентов к систематическим тренировкам, помогает решать задачи укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки, совершенствования двигательных умений и навыков.

Как показывает практика, у современных студентов, поступивших в университет, показатели физического развития и физической подготовленности оставляют желать лучшего. У них наблюдается довольно быстрая утомляемость во время монотонной физической работы. Они не способны выполнять одни и те же изучаемые физические упражнения в течение достаточно длительного времени, например, прием и передачу мяча сверху, прием и передачу мяча снизу и т. д. Вместе с тем, для того чтобы овладеть спортивной техникой, необходимо многократно повторять упражнения.

В научных и учебно-методических работах разных авторов приводится современная технология преподавания волейбола в учреждениях высшего образования [3], [4], [7], [8] на основе учета теоретической модели обучения данному курсу [10], особенностей интегральной подготовки [5], специфики развития специальных физических качеств [9], методов управления движениями [11], опираясь на показатели физической подготовленности [2], [6].

Вопросы обучения студентов-первокурсников волейболу на элективных курсах по ФКиС остаются малоизученными.

В связи с этим проблема нашего исследования – выяснить, какова методика обучения студентов первого курса волейболу на элективных курсах по ФКиС в вузе.

Решение этой проблемы составляет цель исследования – разработать и обосновать эффективность практической реализации методики обучения студентов-первокурсников волейболу на элективных курсах по ФКиС в вузе.

Актуальность исследуемой проблемы. Актуальность настоящего исследования обусловлена существованием противоречия между низким уровнем физического развития и физической подготовленности современной учащейся молодежи, утомлением и снижением работоспособности человека вследствие монотонной работы, важностью многократного повторения упражнений для овладения спортивной техникой, с одной стороны, и недостаточной разработанностью методики обучения волейболу студентов-первокурсников вуза, с другой стороны.

Необходимость разрешения этого противоречия представляет социально-практическую и научно-методическую актуальность выбранной нами темы исследования.

Материал и методы исследования. В работе использованы методы анализа и обобщения специальной научно-методической литературы, собственного опыта научно-педагогической и спортивной деятельности, математической статистики.

В обосновании эффективности практической реализации методики обучения волейболу приняли участие две группы поступивших в вуз студентов, которые подразделены на две однородные по показателям физической и технической подготовленности группы – экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). В течение учебного года занятия по волейболу с испытуемыми КГ проводились по традиционной методике организации учебного процесса, в ЭГ – по разработанной нами методике. Подготовленность испытуемых к волейболу определялась по методике М. Д. Ашибокова [1].

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ и обобщение собственного опыта спортивной деятельности, организации и осуществления процесса обучения элективному курсу по ФКиС в вузе позволили нам разработать методику обучения волейболу

студентов-первокурсников. Суть ее заключается в развитии на занятии всех необходимых в волейболе умений одновременно, с частым переключением обучающихся с одного изучаемого упражнения на другое, и постепенном совершенствовании качества техники игры. Например, на начальных этапах обучения технике приема и передачи мяча двумя руками сверху обучающиеся быстро утомляются принимать и передавать мяч, и тут преподаватель сразу переключается к обучению технике приема и передачи мяча двумя руками снизу. Затем идет чередование приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. И в этом случае обучающиеся быстро утомляются, тогда преподаватель переходит к обучению технике подачи мяча через сетку способами «прямая нижняя», «боковая нижняя», «верхняя прямая», «верхняя боковая», «в прыжке». Выполнять подачи разными способами в течение длительного времени утомляет человека, поэтому преподаватель дает задание переходить на выполнение упражнений «прием и передача мяча сверху и снизу», «блокирование», «нападающий удар» и др.

Тематика практических занятий волейбола в вузе включала:

- 1) развитие скоростных качеств: бег на 30 м с низкого старта; переменный и интервальный бег;
- 2) развитие ловкости и координации движений: сложнокоординационные упражнения; подвижные игры на развитие ловкости;
- 3) приемы и передачи мяча: приемы и передачи мяча и их разновидности; подводящие упражнения для обучения приемам и передачам;
- 4) подачи мяча: подводящие упражнения для обучения подачам; подачи мяча по зонам (нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, в прыжке);
- 5) технику игры в нападении: «поднос мяча»; нападающий удар; применение скидков; разновидности ходьбы и бега, остановки, повороты, прыжки, падения; сочетание способов перемещения;
- 6) технику игры в защите: блокирование; прием нападающего удара по линии; подбор скидков; упражнения для совершенствования технико-тактических действий во взаимодействии с партнером по команде и при противодействиях со стороны соперника;
- 7) нападающие удары: подводящие упражнения, упражнения для совершенствования техники ударов; типичные ошибки;
- 8) совершенствование техники приема и передачи мяча, перемещений, тактики игры в защите и в нападении в волейболе: упражнения для совершенствования техники приемов и передач мяча, сочетание способов перемещения, устранение ошибок при их выполнении; развитие ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств;
- 9) двустороннюю игру с применением элементов нападения и защиты.

На учебно-тренировочных занятиях с совершенствующей направленностью на базе освоения самых элементарных приемов развивались сложные умения и навыки в игровых формах.

Реализация разработанной методики обеспечивает существенное повышение эффективности планирования и организации процесса обучения волейболу на элективных курсах по ФКиС в вузе. Результаты формирующего педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что внедрение разработанной методики приводит к улучшению качества проведения занятий, показателей физической и волейбольной подготовленности. Сравнительный анализ среднегрупповых значений изучаемых показателей испытуемых КГ и ЭГ, проведенный с применением параметрического критерия t-Стьюдента, свидетельствует о примерно одинаковом низком их уровне в начале педагогического эксперимента.

В течение педагогического эксперимента у испытуемых КГ и ЭГ наблюдается повышение уровня развития физических качеств. Это обусловлено как возрастным развитием функции движений, так и стимулирующим воздействием фактора элективного курса по ФКиС.

В конце эксперимента в ЭГ во всех общепринятых контрольных нормативах по физической подготовке произошли несущественные положительные изменения в показателях результатов в тестах: бег на 100 м – $13,81 \pm 0,11$ с КГ против $13,71 \pm 0,02$ с ЭГ; подтягивание на перекладине – $10,11 \pm 3,84$ раза КГ против $10,26 \pm 3,10$ раз ЭГ; общая выносливость или бег на 2000 м – $7,01 \pm 0,15$ мин КГ против $7,58 \pm 0,18$ мин ЭГ; гибкость в наклоне стоя $6,41 \pm 2,35$ см КГ против $6,59 \pm 2,84$ см ЭГ. Различия во всех четырех случаях статистически недостоверны ($P \geq 0,01$). Незначительные положительные изменения в показателях физической подготовки в общепринятых тестах поясняются нами спецификой волейбола как элективного курса по ФКиС, преимущественной обусловленностью чувствительными периодами развития физических качеств (в юношеском возрасте скоростные качества в меньшей степени поддаются развитию) и изначально низким уровнем физической подготовленности студентов-первокурсников. Малоподвижный образ жизни, помимо негативных последствий со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем, приводит и к снижению выработки синовиальной жидкости в организме, функцией которой является обеспечение суставов питанием и смазкой. Занятия по элективным курсам по ФКиС с обучающимися первого курса проводились с учетом адаптации организма к физическим нагрузкам, без форсирования процесса физической подготовки. Положительные изменения результатов в тестах по физической подготовке в ЭГ также можно объяснить эффективностью практической реализации разработанной нами методики обучения студентов-первокурсников волейболу с учетом выделенной тематики практических занятий на элективных курсах по ФКиС в вузе.

Степень подготовленности к волейболу в ЭГ значительно выше, чем в КГ. Различия в показателях статистически достоверны при $P \leq 0,01$ и $0,05$ (таблица).

Количественные показатели подготовленности к волейболу у испытуемых контрольной и экспериментальной групп, $X \pm \delta$

Показатель подготовленности	Группа испытуемых		P
	КГ	ЭГ	
Количественный объем подач	$16,8 \pm 5,6$	$21,5 \pm 6,3$	$\leq 0,01$
Количественная эффективность подачи	$15,2 \pm 4,8$	$19,5 \pm 4,4$	$\leq 0,01$
Количество очков, выигранных с подач	$2,6 \pm 1,8$	$4,4 \pm 2,7$	$\leq 0,05$
Количество допущенного брака при подаче	$5,3 \pm 1,4$	$2,6 \pm 9,9$	$\leq 0,05$
Количественный объем приема подачи	$16,4 \pm 5,2$	$19,7 \pm 6,3$	$\leq 0,05$
Количественная эффективность приема подачи	$10,4 \pm 4,1$	$14,2 \pm 5,0$	$\leq 0,01$
Количество допущенного брака на приеме	$6,3 \pm 4,2$	$3,3 \pm 2,1$	$\leq 0,05$
Количественный объем передачи	$27,7 \pm 6,6$	$24,6 \pm 4,8$	$\leq 0,05$
Количественная эффективность передачи	$21,7 \pm 4,9$	$25 \pm 6,6$	$\leq 0,01$
Количество допущенного брака на передаче	$7,8 \pm 5,1$	$2,6 \pm 4,3$	$\leq 0,01$
Количественный объем нападающего удара	$14,7 \pm 3,6$	$19,2 \pm 3,4$	$\leq 0,01$
Количественная эффективность нападающего удара	$7,5 \pm 2,9$	$14,8 \pm 3,3$	$\leq 0,01$
Количество очков, выигранных нападающим ударом	$6,0 \pm 2,1$	$11,2 \pm 3,1$	$\leq 0,01$
Количество допущенного брака при нападающем ударе	$5,2 \pm 2,8$	$3,4 \pm 2,6$	$\leq 0,05$
Количественный объем блокирования	$15,4 \pm 2,6$	$21,4 \pm 4,8$	$\leq 0,01$
Количественная эффективность блокирования	$5,1 \pm 2,1$	$9,2 \pm 2,8$	$\leq 0,05$
Количество очков, выигранных на блокировании	$2,1 \pm 1,2$	$4,8 \pm 2,2$	$\leq 0,05$
Количество допущенного брака при блокировании	$13 \pm 3,2$	$10 \pm 2,8$	$\leq 0,05$

Выводы. Таким образом, реализация на элективных курсах по физической культуре и спорту разработанной методики обучения обеспечивает существенное повышение эффективности волейбольной подготовки студентов-первокурсников вуза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашибокоев М. Д. Критерии оценки технико-тактической подготовленности команд волейболистов // Вестник Адьгейского государственного университета. – 2006. – № 1 (20). – С. 290–293.
2. Бирагов В. С., Доев В. К. Структура специальной физической подготовленности юных волейболистов // Ежеквартальный рецензируемый, реферлируемый научный журнал «Вестник АГУ». – 2018. – Вып. 3 (223). – С. 124–127.
3. Волейбол: теория и практика : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под ред. В. В. Рыцарева. – М. : Спорт, 2016. – 456 с.
4. Волейбол для студентов нефизкультурных специальностей : учеб. пособие / В. Л. Кондаков, Н. А. Груздева, Е. Н. Копейкина, Н. В. Балышева. – Белгород : БГУ, 2014. – 133 с.
5. Глуханюк В. В., Петрученя Н. В. Особенности интегральной подготовки волейболистов в группах совершенствования спортивного мастерства // Наука-2020 : Физическая культура и спорт: наука, практика, образование. – 2019. – № 7(32). – С. 57–62.
6. Кудряшов Е. В., Паначев В. Д. Модель физической подготовленности юных волейболисток // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 2(35). – С. 59–63.
7. Матвеева А. Е., Череп З. П. Современный подход в подготовке волейболистов в вузе / Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. – 2019. – № 1(26). – С. 83–88.
8. Пескова Е. В., Багманова А. А. Специфика организации занятий волейболом для студентов высших учебных заведений // Научные исследования: ключевые проблемы III тысячелетия / Научные исследования 2019. № 4 (30) // Сб. ст. по мат. XXXV Междунар. науч.-практ. заоч. конф. (Россия, Москва, 2–3 июля, 2019). – М. : Изд. «Научные публикации», 2019. – С. 26–27.
9. Рязанов А. А., Богданов М. Ю. Развитие скоростно-силовых способностей волейболистов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов. – 2019. – Т. 24, № 178. – С. 53–59.
10. Симень В. П. Совершенствование системы формирования универсальной компетенции студентов при реализации элективных курсов по физической культуре и спорту в вузе // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. – 2021. – № 2(111). – С. 204–214.
11. Тинюков А. Б., Назаренко Л. Д. Управление движениями волейболисток 17–20 лет // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 3 (36). – С. 159–167.

Статья поступила в редакцию 11.11.2021

REFERENCES

1. Ashibokov M. D. Kriterii ocenki tekhniko-takticheskoy podgotovlennosti komand volejbolistov // Vestnik Adygejskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2006. – № 1 (20). – S. 290–293.
2. Biragov V. S., Doev V. K. Struktura special'noj fizicheskoy podgotovlennosti yunyh volejbolistov // Ezhekvartal'nyj recenziruemyj, referiruemyj nauchnyj zhurnal «Vestnik AGU». – 2018. – Vyp. 3 (223). – S. 124–127.
3. Volejbol: teoriya i praktika : uchebnik dlya vysshih uchebnyh zavedenij fizicheskoy kul'tury i sporta / pod red. V. V. Rycareva. – M. : Sport, 2016. – 456 s.
4. Volejbol dlya studentov nefizkul'turnyh special'nostej : ucheb. posobie / V. L. Kondakov, N. A. Gruzdeva, E. N. Kopejkina, N. V. Balysheva. – Belgorod : BGU, 2014. – 133 s.
5. Gluhanyuk V. V., Petruchenya N. V. Osobennosti integral'noj podgotovki volejbolistov v gruppah sovershenstvovaniya sportivnogo masterstva // Nauka-2020 : Fizicheskaya kul'tura i sport: nauka, praktika, obrazovanie. – 2019. – № 7(32). – S. 57–62.
6. Kudryashov E. V., Panachev V. D. Model' fizicheskoy podgotovlennosti yunyh volejbolistok // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. – 2015. – № 2(35). – S. 59–63.
7. Matveeva A. E., Cherep Z. P. Sovremennyj podhod v podgotovke volejbolistov v vuze / Nauka-2020 : Fizicheskaya kul'tura, sport, turizm: problemy i perspektivy. – 2019. – № 1(26). – S. 83–88.
8. Peskova E. V., Bagmanova A. A. Specifika organizacii zanyatij volejbolom dlya studentov vysshih uchebnyh zavedenij // Nauchnye issledovaniya: klyuchevye problemy III tysyacheletiya / Nauchnye issledovaniya 2019. № 4 (30) // Sb. st. po mat. XXXV Mezhdunar. nauch.-prakt. zaoch. konf. (Rossiya, Moskva, 2–3 iyulya, 2019). – M. : Izd. «Nauchnye publikacii», 2019. – S. 26–27.
9. Ryazanov A. A., Bogdanov M. Yu. Razvitie skorostno-silovyh sposobnostej volejbolistov // Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki. Tambov. – 2019. – T. 24, № 178. – S. 53–59.
10. Simen' V. P. Sovershenstvovanie sistemy formirovaniya universal'noj kompetencii studentov pri realizacii elektivnyh kursov po fizicheskoy kul'ture i sportu v vuze // Vestnik Chuvashskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. I. Ya. Yakovleva. – 2021. – № 2(111). – S. 204–214.

11. Tinyukov A. B., Nazarenko L. D. Upravlenie dvizheniyami volejbolistok 17–20 let // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. – 2015. – № 3 (36). – S. 159–167.

The article was contributed on November 11, 2021

Сведения об авторе

Симень Владимир Петрович – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева, г. Чебоксары, Россия, <https://orcid.org/0000-0002-1137-3940>, simen.vladimir@yandex.ru

Author Information

Simen, Vladimir Petrovich – Candidate of Pedagogics, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education, I. Yakovlev CHSPU, Cheboksary, Russia, <https://orcid.org/0000-0002-1137-3940>, simen.vladimir@yandex.ru