**Обучение нападающему удару волейболисток 9-10 лет.**

**Учитель физической культуры Шубина А.В.**

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов и поиска все более эффективных организационных форм и методов в учебно-тренировочной работе. Среди многообразных средств физического воспитания значительное место занимает волейбол. Сравнительно простота оборудования и несложность правил способствовали быстрому распространению этой игры во всех уголках нашей страны.

Технику игры в волейбол следует рассматривать как систему элементов движения, направленную на решение двигательной задачи. Эффективная техника, отличаясь высокой координированностью, устойчивостью и экономичностью, позволяет спортсмену достигнуть наивысших результатов на соревнованиях.

Современная теория игры, базирующиеся на общих основах теории и методики физического воспитания, имеет и свои специфические особенности. При этом методика преподавания волейбола, являясь частью методики физического воспитания, занимается постановкой частных конкретных дидактических задач применительно к волейболу, а также поэтапным применением средств и методов для решения этих задач в процессе подготовки волейболистов.

В литературе отмечается, что для игровой деятельности в волейболе характерны постоянно изменяющиеся условия борьбы на площадке в связи с тем, что действия игроков и команды находятся под непрерывным контролем противника, старающегося разрушить защиту, атаку и так далее, навязать свой план игры и этим нанести поражение. Этим объясняется характерная для волейбола черта – сложность и быстрота решения двигательных задач в непрерывно изменяющихся условиях.

Нападающий удар, наряду с приемом является основным средством ведения игры. Успех в поединке может привести только оптимальное решение тактической задачи, которую поставил противник или поставлена задача ему самому. Каждый волейболист обязан уметь эффективно действовать в нападении и защите, для чего необходимо совершенствовать умение, тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации. Проблема спортивной техники и методика обучения нападающему удару остаются одним из актуальных в теоретическом и прикладном значении в современном волейболе. При этом нападающий удар рассматривается как решающий фактор достижения успеха в волейбольном матче.

Необходимость разрешения выявленных противоречий определяет актуальность исследования.

Таким образом, **предполагалось**, что применение в учебно-тренировочном процессе адаптированных упражнений для обучения совершенствования нападающего удара у юных волейболисток позволит повысить качество и эффективность данного игрового приема, что окажет положительное влияние в игровой деятельности.

 **Цель исследования:** теоретически и экспериментально обосновать методику обучения нападающему удару волейболисток 9-10 лет групп начальной подготовки.

Исходя из поставленной цели, определены следующие **задачи исследования:**

1. В процессе исследования изучить научно-методическую литературу и раскрыть особенности обучения нападающему удару в волейболе.

2. Разработать методику педагогического контроля за эффективностью нападающего удара юных волейболисток.

3. Разработать и экспериментально обосновать методику обучения нападающему удару волейболисток 9-10 лет.

**Методы исследований**

Для решения поставленных задач применялся следующий комплекс методов научных исследований:

1. Теоретический анализ и изучение литературных источников.

2. Метод наблюдения.

3. Метод бесед.

4. Метод оценки эффективности нападающего удара.

5. Педагогический эксперимент.

6. Метод математической обработки данных.

 **Объект исследования:** тренировочный процесс волейболисток 9-10 лет.

**Предмет исследования:** методика обучения нападающему удару волейболисток 9-10 лет с использованием адаптированных упражнений.

 Экспериментальная методика строилась на применение общепринятых методических положениях и рекомендациях ведущих специалистов волейбола. В то же время нами были адаптированы подводящие и подготовительные упражнения применительно к возрастным особенностям и условиям тренировки волейбола в спортивной школе в сочетании с физической подготовкой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа | Объем нападающих ударов, кол-во | Количественный показатель эффективности нападающих ударов, кол-во | Качественный показатель эффективности нападающих ударов, % |
| ЭГ (n=12) | 59,3±2,3 | 20,6±1,8 | 34,7 |
| КГ (n=13) | 59,9±2,5 | 20,8±1,9 | 34,6 |

Анализ результатов исследования на стадии начала педагогического эксперимента выявил, что в экспериментальной и контрольной группах показатели характеризующие эффективность нападающего удара практически одинаковые. В экспериментальной группе объем нападающих ударов составил 59,3±2,3;количественный показатель эффективности нападающих ударов - 20,6±1,8; качественный показатель эффективности нападающих ударов - 34,7%. В контрольной группе показатели в аналогичных исследованиях составили соответственно: 59,9±2,5; 20,8±1,9; 34,6%.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа | Объем нападающих ударов, кол-во | Количественный показатель эффективности нападающих ударов, кол-во | Качественный показатель эффективности нападающих ударов, % |
| ЭГ (n=12) | 64,8±2,2 | 27,2±1,7 | 41,9 |
| КГ (n=13) | 62,1±2,6 | 23,3±2,1 | 37,5 |

Как мы видим, и в экспериментальной и контрольной группе произошли изменения в показателях характеризующих эффективность нападающего удара. Анализ этого улучшения представлен в следующей таблице, где изменения показаны в процентном улучшении.

Таким образом, можно констатировать, результаты исследования показывают, что в процессе применения экспериментальной методики удалось повысить эффективность обучения нападающему удару девочек 9-10 лет.

Литература:

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М. :СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.

2. Голомазов В.А., Волейбол в школе / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – М. : Просвещение, 1989. – 110 с.

3. Легоньков С.В., Оптимизация факторов, определяющих структуру отталкивания при обучении нападающему удару волейболистов различной квалификации / С.В. Легоньков, В.В. Ермаков, А.В. Родин // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. – 2005. – N 7. – С. 31-32.

4. Савчук В.А., Атакующие комбинации в волейболе / В.А Савчук. –(<http://fivb.narod.ru/plan.html>).

5. Суханов А.В., Структура нападающих ударов в волейболе, применяемых в условиях противодействия соперника и методика их совершенствования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / А.В. Суханов. – Москва,2007. – 24 с.