

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ УЧЕНИЦ СТАРШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА

Olena Shkola, Ph.D. in Pedagogics, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council, Ukraine
Bogdan Byrdyluk, - Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council, Ukraine

Актуальность темы. Современная подготовка волейболиста - многогранный педагогический процесс, заключающийся в единстве взаимосвязанных и взаимодействующих компонентов: физической, технической, тактической, психологической и других сторон подготовки.

В процессе обучения волейболистов нужно овладеть большим арсеналом технических приемов (Грищенко Л. К. & Школа О. М., 2016). Сущность игровых действий заключается в том, что весь этот арсенал приходится применять в различных условиях, что требует от игрока исключительной точности и дифференцированности движений по ритму, скорости и характеру.

Одной из основных задач в процессе подготовки волейболисток по мнению современных ученых есть владения рациональной техникой игры, поскольку любой тактический замысел не может быть осуществлен без совершенного владения техническими приемами. Чем разнообразнее техническая подготовленность юной спортсменки, тем больше техническими возможностями обладает команда (Вертель А. В., 2007).

Очевидно, что процесс обучения и совершенствования технических умений и навыков спортсменок осуществляется на всех этапах многолетней подготовки спортсменок. В то же время, современные ученые доказывают, что одним из основных этапов на пути овладения и совершенствования технических элементов в волейболе является этап начальной подготовки спортсменок. Ведь именно на этом этапе закладывается фундамент мастерства игрока, формируются двигательные навыки, проявляются индивидуальные особенности каждой спортсменки.

Проблемы совершенствования процесса технической подготовки волейболисток освещены в научных трудах современных отечественных и зарубежных авторов (Зациорский В. М., 2009). Подавляющее большинство из них связаны с совершенствованием процесса технической подготовки волейболисток высокой квалификации. Вместе с тем, несмотря на важную роль этапа начальной подготовки в процессе формирования технических умений и навыков юных волейболисток, остается недостаточно изученной проблема связана с использованием методов и средств направленных на совершенствование этого процесса, что и определило тему работы.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс волейболисток начального этапа подготовки.

Предмет исследования - средства и методы совершенствования технической подготовки у юных волейболисток.

Цель исследования - внедрение специальных средств и методов направленных на совершенствование методики технической подготовки у юных волейболисток.

Задачи исследования:

1. Проанализировать современное состояние научных исследований и практической деятельности по использованию средств и методов технической подготовки юных волейболисток.

2. На основе анализа научно-методической литературы разработать и внедрить комплексы специальных упражнений направленных на совершенствование процесса технической подготовки юных волейболисток.

Методы исследования: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование.

Результаты исследования. Исследование проводилось в 2020-2021 учебном году на базе КДЮСШ № 9 г. Харькова. В исследовании принимали участие 24 спортсменки группы начальной подготовки 2-го года обучения. Исследование проводилось в четыре этапа с 2020 до 2021 года.

В течение первого этапа (февраль - апрель 2020 г.) изучалась специальная литература отечественных и зарубежных авторов, в которой освещался состояние проблемы построения тренировочного процесса спортсменов в командных игровых видах спорта в годичном цикле подготовки, что позволило обосновать актуальность, цель и основные задачи, объект и предмет, методы и программу исследования.

На втором этапе (апрель-июнь 2020 г.) проведена констатирующий этап эксперимента, который предусматривал наблюдение за тренировочной и деятельностью юных волейболисток 2-го года подготовки учениц старших классов ($n = 24$); проведение педагогического тестирования. Изучали структуру и содержание годичного цикла подготовки волейболисток, а также динамику показателей технической подготовленности. Было выделено и внедрены в учебно-тренировочный процесс волейболисток комплексы специальных упражнений teadmus.org 33 направленных на совершенствование процесса технической подготовки.

На третьем этапе (сентябрь 2020 - апрель 2021 г.) проведен формирующий этап эксперимента на базе КДЮСШ № 9 г. Харьков. В течение этого периода в тренировочный процесс команды внедрялись комплексы специальных упражнений направленных на совершенствование процесса технической подготовки.

Анализ современной программы для детско-юношеских спортивных школ по волейболу (Туровский В.В., Носко О. В. & Жула Л. В., 2006), свидетельствует о том, что общее количество учебно-тренировочных занятий для спортсменов занимающихся в группах предыдущей базовой подготовки должен составлять 3-4 тренировок в неделю. Продолжительность каждого из таких занятий составляет 1,5 часа. Согласно такой структуры учебно-

тренировочных занятий, разработанная нами программа использовалась каждую неделю в течение двух тренировочных занятий в течение 8 месяцев.

Решение задач разработанной нами экспериментальной программы, осуществлялось в соответствии с рекомендациями современных ученых, об особенностях технической подготовки юных волейболисток. Их анализ свидетельствует о том, что во-первых, техническая подготовка волейболисток направлена на освоение специфических игровых приемов в различных условиях. Важным фактором технической подготовки является не только освоение всех отдельных приемов, но и умение выполнять их в различных сочетаниях, обусловленных игровой ситуацией. Во-вторых, техническая подготовка волейболисток должна проводиться на основе психофизиологических закономерностей формирования двигательных умений и навыков, и с учетом биомеханической структуры выполнения движений. Основными задачами технической подготовки волейболисток являются: 1) освоение необходимого объема технических приемов, которые позволяют игрокам адаптироваться к тренировочной деятельности; 2) совершенствование техники игровых приемов на тренировках и создание предпосылок к адаптации волейболисток к условиям соревновательной деятельности; 3) повышение эффективности освоенных технических приемов как в условиях тренировки, так и в условиях соревнований. В-третьих, в формировании техники движений в волейболисток современными учеными выделяется три относительно самостоятельные этапы: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательных действий. Каждый из этих этапов имеет свои специфические задачи, а использование методов и средств в процессе решения этих задач зависит в первую очередь от квалификации спортсменок, этапа их многолетней подготовки и периода подготовки в годичном цикле тренировок.

Выводы. Анализ научно-методической литературы показал, что одной из основных задач в процессе подготовки волейболисток есть совершенствование владения рациональной техникой игры. Важную роль в решении этой задачи играет этап начальной подготовки спортсменок. В то же время, несмотря на важную роль этапа начальной подготовки в процессе формирования технических умений и навыков юных волейболисток, остается недостаточно изученной проблема связана с использованием методов и средств направленных на совершенствование этого процесса.

Также на основе анализа научно-методической литературы и рекомендаций ведущих специалистов мы разработали экспериментальную программу направленную на совершенствование процесса технической подготовки юных волейболисток. Особенность этой программы заключалась в систематизации процесса изучения волейболистками начального этапа подготовки второго года обучения основных технических элементов с использованием комплексов специальных упражнений.

1. Вертель, А. В. Особенности развития специальных двигательных способностей юных волейболистов 10-14 лет. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків. (2007). № 12. С. 106-108.

2. Туровський, В.В., Носко, М. О., Осадчий, О. В., Гаркуша, С. В., & Жула, Л. В. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ. (2009). 138 с.

3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М.: Советский спорт. (2009). 200 с.

4. Грищенко, Л. К., Пятницька, Д. В., & Школа, О. М. Основи навчання гри у волейбол: навч.-метод. посіб. Харків : СПДФО Бровін О. В. (2016). 140 с.