

КГУ "Общеобразовательная школа №4 города Костаная"



Улучшение верхней подачи в волейболе

Выполнила: Е.Д.Зинченко, ученица 8 «Б» класса
КГУ "Общеобразовательная школа №4
отдела образования города Костаная"
Управления образования Костанайской области

Научный руководитель: А.В.Вяжевич, педагог-эксперт
учитель физической культуры
КГУ "Общеобразовательная школа №4
отдела образования города Костаная"
Управления образования Костанайской области

Костанай 2024 год

Содержание

Введение.....	3
1. Изучение литературы, просмотр видео, определение основных ошибок и упражнений для их исправления	4
2. Опрос тренеров Костанайской области	4-5
3. Создание контрольной группы учащихся и приём тестов	5-6
4. Сравнение результатов после 5 месяцев занятий	7
5. Тренажер для самостоятельных тренировок	7-8
Заключение	9
Список использованной литературы	9

Актуальность: Волейбол — это популярная командная игра во всем мире, в процессе которой две команды соревнуются и стремятся направить мяч на

сторону соперника. Поддача в волейболе — это единственный способ ввода мяча в игру. Также, чем лучше поддача, тем сложнее команде соперников организовать хорошую атаку. На тренировках в школе я всегда замечала, у какой команды лучше и стабильнее поддача, та команда и выигрывает. И я задалась вопросом, что нужно делать для улучшения этого элемента?

Цель: улучшить технику верхней подачи в волейболе, разработать тренажер для самостоятельных тренировок.

Задачи исследования:

1. изучить литературу и обучающие видео по совершенствованию верхней подачи;
2. определить основные ошибки техники выполнения верхней подачи;
3. определить наиболее подходящие физические упражнения для совершенствования техники верхней подачи в школе;
4. взять комментарии и изучить советы тренеров по волейболу Костанайской области;
4. применить некоторые упражнения на секции по волейболу в школе;
5. сравнить технику выполнения и результативность верхней подачи у контрольной группы учащихся до и после исследования;
6. сделать тренажер для самостоятельного совершенствования техники верхней подачи;

Методы исследования:

1. наблюдение;
2. сравнение;
3. изучение литературы;
4. анализ;
5. измерение.

Этап 1. Изучение литературы, просмотр видео, определение основных ошибок и упражнений для их исправления в выполнении верхней подачи.

После прочтения материалов и просмотра пары десятков видео по обучению и совершенствованию верхней подачи, теоретически стало понятно, как выполняются все отдельные элементы и подача целиком. Но на практике, у меня часто не получалось делать всё так, как это должно быть. Также наблюдая за ребятами со стороны, с которыми мы посещаем тренировки по волейболу, я заметила, что многие совершают одинаковые ошибки из-за чего их подача, получается нестабильной и не точной. Поэтому было решено определить основные ошибки и действия для их исправления.

Основные ошибки при выполнении верхней подачи:

1. Неправильный подбор мяча
2. Удар по мячу согнутой рукой
3. Удар по мячу расслабленной кистью
4. Удар по мячу кулаком, пальцами
5. Неправильная постановка ног

Упражнения для улучшения техники верхней подачи:

1. Подброс мяча в определенную точку
2. Подброс с имитацией подачи без выполнения удара по мячу
3. Подача мяча в стену, изменяя расстояние до нее
4. Подача мяча в мишень, с расстояния 3-12 метров
5. Подача мяча через сетку, с 3-х, 5-и, 7-и, 9-и метров
6. Подача в определенную зону

Этап 2. Опрос тренеров Костанайской области.

Для того, чтобы убедиться в правильности выбранных упражнений для совершенствования техники верхней подачи, было решено узнать мнение учителей ФК и тренеров по волейболу. Им было задано по 2 вопроса с просьбой поделиться своим опытом.

Вопрос №1: Какой совет Вы дадите для того, чтобы улучшить верхнюю подачу?

Вопрос №2: Поделитесь упражнением для улучшения верхней подачи, которое Вы используете на своих тренировках?

Кожевников Юрий Валерьевич, тренер ДЮСШ Денисовского района:

- Мой совет очень простой и очень действенный, как можно больше выполняйте этот элемент на тренировках для его совершенствования. Что касается упражнения, одно из которых я использую на своих тренировках, это подача на точность, в определенную зону из разных позиций, в качестве мишени можно положить гимнастический мат или обруч в то место, куда нужно выполнить подачу.

Поколодин Андрей Владимирович, тренер ДЮСШ района Беимбета Майлина:

- Многократные повторения, конечно же с соблюдением правильной техники верхней подачи. Хорошее упражнение для обучения и совершенствования верхней подачи, которое очень хорошо подходит для начинающих волейболистов – это подача с небольшого расстояния от сетки, с постепенным отдалением от неё, если подача была успешна, нужно сделать один-два шага назад.

Шевцова Светлана Владимировна, тренер ДЮСШ города Костаная:

- Для улучшения верхней подачи необходимо выявить ошибки или недостатки, которые допускает ученик при выполнении подачи. Объяснить и наглядно показать правильную технику выполнения подачи. Так как в ответе на первый вопрос, я начала с ошибок, которые допускают ученики, то и упражнение будет направлено на их исправление:

- подброс мяча слишком низко или высоко, либо в сторону, что затрудняет попадание по мячу начинающему волейболисту. Подброс мяча тренируется многократным повторением без финального удара по мячу. Нужно следить, чтобы мяч опускался перед собой.

Гелисханов Сергей Сергеевич, тренер ДЮСШ города Костаная:

- Для того, чтобы подача была более стабильная, нужно очень много её тренировать, и не расстраиваться, если что-то не получается, ведь даже профессиональные игроки нередко допускают ошибки в этом элементе. Упражнение, которое я бы порекомендовал, это подача мяча в стену. Здесь можно отработать и технику, и точность подачи.

После проведенного опроса и полученных ответов, я окончательно убедилась в правильном выборе упражнений для совершенствования верхней подачи. Также из ответов можно заметить, что хоть упражнения, которые тренера используют на своих тренировках разные, неизменным остается самый простой способ – это многократное повторение подачи!

Этап 3. Применение упражнений на тренировках по волейболу в школе и создание контрольной группы учащихся для отслеживания результатов.

Перед применением выбранных упражнений на тренировках, было решено создать контрольную группу для отслеживания результатов. Так как в нашей школе мальчики и девочки занимаются на тренировках вместе, было выбрано по 5 человек, которые согласились принять участие в данном исследовании. Для того, чтобы отследить изменения, данные учащиеся выполнили 2 простых теста:

- 1) Выполнение 10 подач на результативность (главное, чтобы мяч попал в поле)

- 2) Выполнение 10 подач на точность (попасть в квадрат 3х3 метра в указанном месте)

Результаты тестов на начальном этапе:

Январь, 2023-24 учебный год			
№ п/п	ФИО	Результативность подачи	Точность подачи
1	Паклина Полина	4	1
2	Сибанбаева Дарига	5	1
3	Вирц Анастасия	5	2
4	Акназарова Анель	6	3
5	Севрюкова София	3	0
6	Колбасин Сергей	7	4
7	Аушев Анзор	5	1
8	Сартаев Амир	6	0
9	Кусалин Тамерлан	6	3
10	Килинин Игнат	4	1

После проведенных тестов можно заметить, что если с результативностью дела обстоят более-менее нормально, то с точностью подачи все довольно плохо. После обсуждения с учителем, было решено провести повторные тесты только в конце учебного года, так как занятия проходят 2 раза в неделю и за короткий промежуток времени трудно будет увидеть результат. Также было принято решение не использовать все упражнения на каждой тренировке, а чередовать их, по 2 упражнения на занятии.

Этап 4. Сравнение результатов после 5 месяцев занятий в контрольной группе.

№ п/ п	ФИО	Январь, 2023-24 учебный год		Май, 2023-24 учебный год	
		Результативность подачи	Точность подачи	Результативность подачи	Точность подачи
1	Паклина Полина	4	1	6	3
2	Сибанбаева Дарига	5	1	6	4
3	Вирц Анастасия	5	2	7	4
4	Акназарова Анель	6	3	9	6
5	Севрюкова София	3	0	6	2
6	Колбасин Сергей	7	4	10	6
7	Аушев Анзор	5	1	7	3
8	Сартаев Амир	6	0	8	4
9	Кусалин Тамерлан	6	3	7	5
10	Килинин Игнат	4	1	6	3

После сравнения результатов за 5 месяцев, можно заметить, что результативность и точность подач увеличилась у всех учащихся в контрольной группе. Из этого следует, что упражнения, которые выполняла контрольная группа, действительно улучшили технические навыки учащихся.

Этап 5. Тренажер для самостоятельных тренировок верхней подачи.

На первом этапе я посмотрела очень много видео по улучшению и обучению верхней подачи, и в одном из этих роликов я увидела, как обучающиеся тренируют верхнюю подачу при помощи тренажера, который крепится на перекладине. Меня очень заинтересовал такой способ тренировки, ведь там не нужна чья-либо помощь и не нужно постоянно бегать за мячом после выполнения подачи. Я рассказала об этом учителю и показала видео. После просмотра ролика учителем и небольшого обсуждения, было решено сделать подобный тренажер самостоятельно.

Первое с чего мы начали, это крепление, которое будет держать тренажер. В качестве такого держателя, мы решили взять обычный карабин. Помимо того, что он достаточно прочный и точно удержит всю конструкцию, его еще очень легко и удобно можно повесить, и снять с нужного места.

После этого, нам предстояло сделать конструкцию, которая бы держала мяч, чтобы он не улетал после удара. Сначала мы пробовали сделать этот держатель из обычной веревки, потом из резиновой скакалки, но так как у нас не получалось каждый раз регулировать плотность такого крепления, то мяч после удара вылетал из такой конструкции. Нам нужно было что-то более широкое, чтобы оно держало мяч плотнее, а также возможность регулировать размер такого держателя. Идея и окончательное решение, что мы будем использовать в качестве держателя появились после того, как я взяла свой рюкзак в руки. Ремень от рюкзака — это именно то, что мы искали, он довольно плотный и широкий, также можно увеличивать или уменьшать диаметр конструкции с помощью регулятора ремня. В магазине купили 3 метра такого ремня. Измерили диаметр волейбольного мяча и отрезали часть ремня такой же длины, вторую часть ремня мы сделали немного длиннее, чтобы была возможность регулировки диаметра. Третья часть ремня самая длинная, она выступает в роли соединителя между карабином и держателем мяча, также эта часть служит для регулировки высоты. После этого мы обратились за помощью в ателье, поскольку не смогли самостоятельно все сшить так, как задумали. Очень подробно объяснили и показали, какая часть и для чего именно нужна. Швея довольно быстро справилась, и даже предложила идею для изменения диаметра держателя мяча, вместо железного регулятора использовать ленту липучку, на что после небольшого обсуждения мы согласились.

Когда все детали тренажера были готовы, я его быстро собрала и испытала. Результат получился даже лучше, чем было запланировано, мяч крепко держался и не вылетал после ударов по нему, также можно довольно легко регулировать высоту мяча, чтобы использовать тренажер могли учащиеся разного роста.

Заключение.

Целью моего исследования было улучшить технику верхней подачи в волейболе, в процессе которого появилась вторая цель – это сделать тренажер для самостоятельной тренировки. После проделанной работы я узнала, как правильно выполняется верхняя подача, какие бывают самые распространённые ошибки при выполнении этого элемента, опросила несколько тренеров по волейболу, внедрила несколько новых упражнений для улучшения подачи на тренировках в школе, выполнила прием тестов у контрольной группы учащихся, сравнила изначальные результаты тестов и после 5 месяцев тренировок, также совместно с учителем сделала тренажер для самостоятельных тренировок подачи, которым теперь пользуются учащиеся нашей школы на занятиях по волейболу.

После завершения работы можно сделать **вывод**, что упражнения, которые я выполняла на протяжении 5 месяцев вместе с контрольной группой, действительно помогли как мне, так и всем учащимся, которые их выполняли в улучшении техники верхней подачи. Моя подача стала намного эффективнее, чем была до исследования. Из этого следует, что нужно продолжать использовать данные упражнения на тренировках, чтобы добиться еще более впечатляющих результатов.

Список литературы

1. Костромитина, И. Ю. "Современные методы тренировки в волейболе". Краснодар, 2019.
2. Крапивин, Д. М. "Анализ спортивной техники: волейбол". Казань, 2021.
3. Воробьев, А. Г. "Техника и тактика волейбольной игры". Москва, 2016.