ПРОГРАММИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК АТАКУЮЩИМ ДЕЙСТВИЯМ

Пимахин Е.А., Фурманов А.Г. д.п.н., профессор

Эффективность программированного обучения в спорте, по мнению специалистов [1, 2, 3, 5, 6], заключается в более качественном и ускоренном освоении элементов техники и тактики.

Учитывая сложность начального обучения атакующим действиям в волейболе нами были разработаны обучающие программы, в основу которых заложена идея программирования [5]. Она заключается в том, что на начальных стадиях выполнения приема техники на первое место выдвигается вариативность, которая позволяет охватить все разнообразие ситуационной обстановки; на заключительных стадиях возрастает роль стабилизации в плане на высокоавтоматизированную программу движения. Вследствие поискового, прицельного программирования приемов техники широкая вариативность движений на подготовительных его стадиях создает условия для выхода на заключительную, более стабильную стадию движения, что подтверждается данными исследований, проведенных В.С. Фарфелем [4].

## Методика обучения верхней прямой подаче мяча в волейболе изложена в обучающей программе. Структура методики приведена на рисунке 1.

Обучающая программа



Рисунок 1 – Структура методики обучения верхней прямой подаче

*Методика обучения включает:*

1. Проверку готовности к обучению

2. Умение игрока применить двигательные умения и навыки

3. Описание серий учебных заданий

4. Первая серия. Подготовительные упражнения.

5. Вторая серия. Выполнение подводящих упражнений. Здесь дополнительно к ранее разработанной методике [5], вводятся упражнения: 1 А – имитация исходного положения перед подачей и 3 В – обучение ударному движению по мячу, закрепленному в тренажере с расстояния 6 м. от сетки.

6. Третья серия. Специальные упражнения (выполнение подачи мяча в облегченных условиях). Здесь дополнительно к ранее разработанной методике [5], вводятся упражнения: 1 Б – подача мяча через сетку с восьми метров.

7. Четвертая серия. Специальные упражнения (подача мяча на точность). Здесь во изменение к ранее разработанной методике [5], вводятся упражнения: 1 Б – подача мяча из-за лицевой линии в левую половину площадки; 2 – подача мяча из-за лицевой линии в правую половину площадки; 3 – подача мяча из-за лицевой линии в первую и пятую зоны площадки;

Методика обучения прямому нападающему удару «по ходу разбега». Структура методики приведена на рисунке 2.

Обучающая программа

Рисунок 2 – Структура методики обучения прямому нападающему удару «по ходу разбега»

*Методика обучения включает:*

1. Проверку готовности к обучению

2. Умение игрока применить двигательные умения и навыки

3. Описание серий учебных заданий

4. Первая серия. Подготовительные упражнения.

5. Вторая серия. Выполнение подводящих упражнений. Здесь дополнительно к ранее разработанной методике [5], вводятся упражнения: 2 В – обучение нападающему удару через наклонную сетку после подброса мяча вверх двумя руками и 5 В – имитация нападающего удара у сетки после разбега и прыжка вверх.

6. Третья серия. Специальные упражнения (выполнение прямого нападающего удара после передачи мяча).

Апробация программированного обучения юных волейболисток атакующим действиям показала преимущество экспериментальной методики по ряду показателей приемов техники (Таблица 1).

Таблица 1 – Достоверность различий между показателями испытуемых опытных групп на заключительном этапе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  ТестыСравниваемые показатели | Среднее значение | t | p |
| КГ | ЭГ |
| Подача мяча в площадку, кол-во раз  | 6,6 | 8,4 | 3,61 | 0,002 |
| Подача мяча на точность, кол-во раз в левую половину площадкив правую половину площадки | 5,75,4 | 7,36,9 | 4,253,11 | 0,0010,006 |
| Нападающий удар из зоны 4,кол-во раз | 4,4 | 6,4 | 3,30 | 0,004 |

Литература:

1. *Заглада, В.Е.* Применение принципов программирования при освоении сложных гимнастических упражнений: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Е. Заглада; ГЦОЛИФК. – Москва, 1975. – 34с.
2. *Подколзина, О.В.* Программированное обучение студентов техническим приемам баскетбола с учетом их физической готовности: автореф. дис. …канд. пед. наук 13.00.04 / О.В. Подколзина. – Москва, 2010. – 24 с.
3. *Укран,М.Л.* О технической подготовке гимнастов: / М.Л. Укран // Теория и практика физической культуры № 9, 1965. – С. 59–63
4. *Фарфель, В.С.* Программированные ситуации, используемые в технических средствах изучения и обучения в единоборствах и спортивных играх. Программированное обучение и применение технических средств в спортивной тренировке: / сб. тр. / В.С. Фарфель. – Минск: Полымя, 1965. – С. 135 – 140.
5. *Фурманов, А.Г.* Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск, МЕТ, 2007.- 329 с.
6. *Шлемин, А.М.* Элементы теории программированного обучения движениям и пути исследования этой проблемы /А.М. Шлемин //. Кибернетика и управление движениями в спорте : тезисы Всесоюз. науч.конф. М., 1971. – С. 50–53.