



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)  
ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Обучение технико-тактическим действиям волейболистов на  
тренировочном этапе подготовки**

**Выпускная квалификационная работа по направлению**

**44.03.01 Педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата**

**«Физическая культура»**

**Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:  
66,01% авторского текста  
Работа *Александр* защита  
«*21*» *август* 2021 г.  
зав. кафедрой ИМФКиС  
В.Е. Жабаков



Выполнил:  
студент группы ФФ 414/106-4-1  
Сарсенов Нурхан Серикович  
Научный руководитель:  
старший преподаватель кафедры ТМ и  
ФК и С  
Захарова Наталья Анатольевна

Челябинск  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ  | 3  |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ВОЛЕЙБОЛЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ..... | 7  |
| 1.1 Понятие и сущность обучения тактическим действиям в волейболе.....  | 7  |
| 1.2 Особенности обучения тактическим действиям в волейболе детей среднего школьного возраста.....   | 13 |
| 1.3 Педагогический опыт по проблеме обучения тактическим действиям в волейболе детей среднего школьного возраста на секционных занятиях.....              | 22 |
| ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....   | 28 |
| ГЛАВА 2. УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА.....   | 29 |
| 2.1 Организация и методы исследования.....  | 29 |
| 2.2 Методика обучения технико-тактическим действиям детей среднего школьного возраста.....  | 32 |
| 2.3 Результаты обучения технико-тактическим действиям детей среднего школьного возраста.....  | 41 |
| ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....   | 46 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....   | 47 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....   | 48 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....   | 55 |

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность** данной темы заключается в том, что секционные занятия по обучению технико-тактическим действиям в волейболе у детей среднего школьного возраста позволяют учащимся восполнить недостаток умений и овладеть необходимыми приёмами игры. Связано это с тем, что количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами [9].

Формирование тактических умений начинается с первых шагов обучения волейболу – с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности (принять правильное решение и быстро выполнить его, взаимодействовать с партнерами, наблюдать за игрой и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия и др). Поэтому, для успешного результата обучению тактическим действиям в волейболе необходимо начинать именно с подросткового возраста, пока ребенок легко «впитывает» информацию и усваивает её [15].

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность, в которую входит рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для детей среднего школьного возраста. Программа курса волейбол для учащихся среднего школьного возраста рассчитана на один год, 70 часов, при 2-х разовых занятиях в неделю по 1,5 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются тактические комбинации.

В педагогической литературе широко представлены исследования, посвященные теоретико-методологическим основам проблемы обучения тактическим действиям в волейболе у детей среднего школьного возраста

на тренировочном этапе подготовки – работы Конюхова Н. И., Андреева В.И.

В исследованиях Чернова Ю.И. представлен обширный материал по вопросам структуры взаимодействия игроков при организации групповых тактических действий в волейболе.

Методические и психолого-педагогические основы теории и методики тренировки, комплексной тренировки связующего игрока, средства и методы обучения и совершенствования тактики вторых передач подготовка связующего игрока, процесс спортивной подготовки игроков, возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов изучали Беляев А.В., Булыкина Л.В., Шляпников С.К., Кривошеин А.А., Романенко В.О., Фомин Е.В., Силаева Л.В., Белова Н.Ю., Костюков В.В., Нирка В.В., Суханов А.В.

**Цель исследования:** разработать методику обучения технико-тактическим действиям в волейболе детей среднего школьного возраста на тренировочном этапе подготовки.

**Объект исследования:** обучение технико-тактическим действиям в волейболе детей среднего школьного возраста на тренировочном этапе подготовки.

**Предмет исследования:** условия обучения технико-тактическим действиям в волейболе детей среднего школьного возраста на тренировочном этапе подготовки.

**Задачи исследования:**

1. Изучить понятие и сущность процесса обучения технико-тактическим действиям в волейболе;
2. Рассмотреть особенности обучения технико-тактическим действиям в волейболе детей среднего школьного возраста на тренировочном этапе подготовки;

3. Изучить педагогический опыт по проблеме обучения технико-тактическим действиям в волейболе детей среднего школьного возраста на тренировочном этапе подготовки;

4. Разработать комплекс упражнений обучению технико-тактическим действиям волейболистов на тренировочном этапе подготовки.

**Гипотеза исследования.** Обучение технико-тактическим действиям в волейболе у детей среднего школьного возраста на тренировочном этапе подготовки будет успешнее, если в педагогической практике реализуются следующие условия:

- реализуется принцип систематичности и последовательности в обучении технико-тактическим действиям в волейболе;

- обеспечивается развитие тактического мышления у детей среднего школьного возраста;

- реализуется решение ситуационных задач при обучении технико-тактическим действиям детей среднего школьного возраста на секционных занятиях.

**Методы исследования:** теоретический анализ психолого-педагогической и специальной литературы; изучение передового педагогического опыта и методической литературы по проблеме исследования; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; оценка технико-тактической подготовки; математическая статистика.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении теоретических представлений по вопросу обучения тактическим действиям в волейболе детей среднего школьного возраста на секционных занятиях.

Практическая значимость исследования заключается в определении благоприятных условий обучения технико-тактическим действиям в волейболе детей среднего школьного возраста.

**База исследования:** МБОУ СОШ №109 г.Челябинск.

### **Этапы исследования:**

**На первом этапе исследования** (сентябрь-декабрь 2020 года) был проведен теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы. Проанализирована существующая практика повышения эффективности технико-тактической подготовки на занятиях волейболом. На основании полученных результатов первого этапа исследования была уточнена гипотеза и цель работы, определены задачи и программа дальнейшего исследования, разработана экспериментальная методика обучения технико-тактическим действиям детей среднего школьного возраста.

**На втором этапе исследования** (январь-март 2021 года) осуществлялся педагогический эксперимент. В нем приняли участие две группы занимающихся по 14 человек в каждой (7 мальчиков и 7 девочек). Одна группа – контрольная, которая занималась по общепринятой методике (в ее основу положена комплексная программа секционной работы в общеобразовательной школе), другая – экспериментальная, занималась по разработанной нами методике обучения технико-тактическим действиям.

Основной формой организации учебно-тренировочного занятия явились академические занятия (3 раза в неделю). Разработанная методика реализовывалась в основной части учебно-тренировочного занятия.

**На третьем этапе исследования** (апрель-май 2021 года) проводилась подготовка к защите диплома.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.**

## **1.1 Понятие и сущность обучения тактическим действиям в волейболе**

Обучение тактическим действиям является основой для овладения игрой в волейбол. Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций на протяжении одной игры, или нескольких игровых дней основано на высоком уровне развития физических качеств (отдельные стороны двигательных возможностей детей).

Волейбол входит в обязательные разделы программы по физическому воспитанию в школе. Он позволяет детям преодолеть какие-либо комплексы, связанные с трудностью общения, благотворно влияет на легкие и дыхательную мускулатуру, участвует в развитии реакции, координации движений, ловкости и гибкости.

Волейбол- вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешаются не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке) [18].

Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности

высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Овладение игровыми навыками в волейболе требует специально-организованного обучения. Понятие «обучение» раскрыл российский педагог В.И. Андреев – это два взаимно обусловленных вида деятельности (преподавания и учения), направленные на решение учебных задач (проблем), в результате которых учащиеся овладевают знаниями, умениями и навыками предметной деятельности и развивают свои личностные качества, в том числе и способность к самообучению [20].

В обучении волейболу тактическая подготовка играет ведущую роль. Тактическая подготовка представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся индивидуально и во взаимодействии с другими игроками, вначале без мяча, затем с набивным (теннисным и др.) мячом и, наконец, с волейбольным [8].

Формирование тактических умений начинается с первых шагов обучения волейболу – с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнить его, умение взаимодействовать с партнерами, умение наблюдать за игрой и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия и др.

Обучение тактике происходит в тесной взаимосвязи с обучением технике. Это проявляется не только в том, что при обучении техническому приему занимающемуся сообщается его тактическое назначение в игре.

Тактика – это совокупность средств и приемов, умелая и разумная организация действий необходимых для достижения поставленных целей, в нашем случае победы над соперником [9].



Тактика игры – теоретические основы и совокупность тактических действий – индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником [11].

Тактика в волейболе – организация спортивной борьбы с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий. При этом все действия игроков делятся на две основные категории: тактические действия в защите и в нападении [15].

Неразрывная связь тактики с техникой выражается в том, что во время выполнения специальных (подготовительных и подводящих) упражнений у занимающихся формируются тактические умения, связанные с изучаемым техническим приемом.

Тактическое действие – рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите [11].

Процесс формирования тактических умений значительно усиливается в тех случаях, когда при проведении упражнений по технике создаются определенные условия их выполнения.

Тактическая комбинация – групповое действие с четким определением сюжета для участвующих игроков. Типична для нападения, каждая комбинация имеет кодовое название, жест [13].

Характерным для таких условий является то, что направление полета мяча и характер перемещения занимающихся в упражнениях в известной степени соответствуют направлению полета мяча и перемещению игроков в игре в волейбол. Наиболее полного выражения формирование тактических умений достигает в упражнениях по тактике, в учебных играх и соревнованиях по волейболу.

Понятие «тактическая подготовка» более емкое, чем понятие «обучение тактике». Можно хорошо знать тактику спортивной игры, изучить ее теоретически, но тактически действовать в игре

малозффективно. Изучения только тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) также недостаточно для достижения высокой результативности в игре. В процессе обучения необходимо добиться органического единства тактики и техники.

Можно выделить ряд факторов, предопределяющих успешность тактических действий, обучающихся в игре и соревнованиях. Во-первых, высокий уровень развития специальных качеств быстроты сложных реакций, быстроты ответных действий, ориентировки, сообразительности и т. п. Во-вторых, высокая степень надежности арсенала технических приемов в сложных игровых условиях. В-третьих, высокий уровень овладения навыками индивидуальных и коллективных тактических действий в нападении и защите.

Поэтому тактическую подготовку нельзя сводить к обучению занимающихся только тактическим действиям. Основу успешных действий в игре составляют специальные качества, умение рационально и эффективно использовать технические приемы (соревновательные действия) [16]. Собственно, тактические действия служат своеобразной формой организации соревновательной деятельности учеников индивидуально, в группах и команде в условиях противоборства с соперником. На этом основаны этапы тактической подготовки:

Первый этап. Развитие у обучаемых определенных физических, психических и интеллектуальных качеств, лежащих в основе успешных тактических действий (быстрота реакции и ориентировки, быстрота ответных действий и переключения с одних действий на другие, сообразительность, наблюдательность).

Второй этап. Формирование тактических умений в процессе обучения занимающихся приемам игры (технике). Достигается это двумя путями. Во-первых, по мере овладения техническим приемом его «соединяют» с качествами, обуславливающими успех тактических действий. Например, обучаемые при выполнении технического приема

следят за действиями партнера. В зависимости от характера обусловленных сигналов надо выполнить то или иное задание. Во-вторых, на этапе совершенствования приема применяют такую систему усложнений, которая способствует формированию тактических умений. Например, подача на точность в волейболе. На этой основе легко усваиваются индивидуальные тактические действия при подаче: подача на игрока, слабо владеющего приемом, на игрока, вступившего в игру при замене, выходящего к сетке с задней линии.

Третий этап. Изучение собственно тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и учебная двусторонняя игра. Двустороннюю игру вводят постепенно, ей предшествуют подготовительные и подвижные игры, эстафеты.

Четвертый этап. Интеграция тактических действий в игровую соревновательную деятельность. Для этого применяют специальные задания в учебной двусторонней игре и установки в контрольных играх и во время календарных игр (соревнований) [7].

Таким образом, формирование тактических умений начинается еще с подготовительных и подводящих упражнений, продолжается в упражнениях по технике, достигая наивысшего выражения в упражнениях по тактике, в учебных, контрольных играх и соревнованиях. В современных игровых видах спорта ярко выражена тенденция развития скоростной игры и усложнения тактических комбинаций. Поэтому особенно важно научить детей оценивать расположение игроков (своих и соперника) на площадке, положение и направление полета мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел соперников, быстро анализировать сложившуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его [2].

Высокий уровень тактической подготовленности характеризуется:

- развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);
- постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей, занимающихся и управление ею осуществляется самим игроком, тренером или лидером команды);
- хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами;
- эффективным использованием технических приемов;
- вариативностью тактических действий.

Основными задачами тактической подготовки являются:

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств;
2. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших игроков и команд, и др.);
3. Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики;
4. Совершенствование тактического умения с учетом игровых функций обучающихся;
5. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот;
6. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях;
7. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов;
8. Изучение команд соперника (техничко-тактическая и волевая подготовленность);

## 9. Анализ участия в соревнованиях.

Тактические действия в нападении осуществляются посредством подач, передач и собственно нападающих ударов. Тактика подачи имеет основную задачу – ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников [18].

Основной задачей тактики передач для нападения является создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара.

Тактика нападающего удара разнообразна и связана непосредственно от комбинаций, проводимых на площадке [23].

Таким образом, рассмотрев понятие и сущность обучения тактическим действиям в волейболе можно сделать следующий вывод:

- волейбол является обязательной частью программы по физической культуре в средней школе;
- обучение тактике происходит в тесной взаимосвязи с обучением технике.
- общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков.

### 1.2. Особенности обучения тактическим действиям в волейболе детей среднего школьного возраста

По учебно-методическому пособию «Физическая культура по «Комплексной программе физического воспитания учащихся I-XI классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича в среднем школьном возрасте по волейболу проходят терминологию избранной игры, технику безопасности при проведении занятий, тактику подач и нападающих ударов, тактику игры в защите и игру по упрощенным правилам.

Занятия в кружках и секциях по волейболу во внеучебное время служат важным дополнением к урокам физической культуры. Внеклассные занятия могут быть и основной формой изучения этой игры в школе.

На уроках физической культуры по разделу волейбол в среднем школьном возрасте уделяют больше внимания обучению технической подготовке, нежели тактической. Поэтому на секционных занятиях по волейболу может быть опережение или усложнение программы.

Особенности обучения тактическим действиям у подростков выражены в продолжении исправлении ошибок и разучивании новых тактических вариантов как во взаимодействии с партнером, так и в совершенствовании индивидуальных действий. Также совершенствуются ранее изученные тактические действия и разучиваются новые игровые взаимосвязи с учетом тенденции развития тактики игры (выход «связующего» игрока из зон 1,6,5; подключение к атаке игрока задней линии; изучение новых тактических взаимодействий в нападении и защите, и т.д.) [14].

Если техника – это выполнение того или иного приема игры, то тактика – какой из приемов выполнять (выбрать), куда направить мяч и по какой траектории, где располагаться на площадке (в тот или иной момент игры).

В тактической подготовке можно выделить четыре методически взаимосвязанные задачи:

1) развитие у подростков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач;

2) обучение индивидуальным действиям и взаимодействию с партнерами в нападении и защите; командным действиям, характеризующимся определенным расположением игроков на площадке и их функциями;

3) формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от возможностей самого обучающегося, особенностей игры противника и внешних условий;

4) развитие способности быстро и гибко переключаться с одних тактических систем и вариантов на другие также в зависимости от конкретной обстановки на площадке и особенностей действий противника [22].

Основу защитных действий в волейболе, помимо блокирования, составляют прием мяча после нападающих ударов, летящих с различной скоростью, и страховка [19].

Существует две разновидности тактической реализации игры команды в защите:

– углом назад, когда игрок зоны 6 находится вблизи лицевой линии и контролирует тыловые зоны, взаимодействуя с игроками зон 5 и 1. Страхует блокирующих и нападающих игроков в первую очередь игрок зоны 6. Страховку осуществляют и игроки зоны 2, 3 или 4, не участвующие в блоке;

– углом вперед, когда игрок зоны 6 расположен около линии нападения и контролирует среднюю часть площадки; и, наконец, существует самостраховка.

Детей полезно научить подстраховывать своих партнеров при передачах, приемах подачи и т. д. Подстраховывающий игрок находится в средней стойке и стремится занять на площадке такое место, чтобы ему было удобно контролировать как можно большую часть площадки. Если нападающий удар или блокирование не состоялись, то страхующий игрок возвращается на исходную позицию, в свою зону. Ценным качеством страхующего является умение принять мяч и выполнить передачу наиболее рациональным способом, а иногда и сразу нападающему на удар [4].

Тактика защитных действий состоит в умении занимающихся точно и своевременно выбирать место для приема мяча. Расположение защитников и страхующих игроков в обороняющейся команде определяется системой игры в защите и зоной, откуда соперник осуществляет атаку.

На начальном этапе обучения тактика является одним из критериев правильности техники. Если обучающийся не может выполнить тактическую задачу, значит, его техника неверна [10].

Если занимающийся, принимая мяч с подачи, не может послать его связующему игроку, он выполняет прием неправильно. Однако довольно часто в методической литературе рекомендуют делать иначе.

Приведем одну цитату, которая характерна для многих книг: «К изучению разнообразных тактических вариантов приемов игры следует приступать только после прочного овладения основами ее техники» [16].

Обучение технике надо проводить параллельно с обучением тактике. Как только дети освоили начальные упражнения, которые выполняли индивидуально, и переходят к работе в парах, значит, пришло время для обучения тактике.

Такой подход гораздо эффективнее и требует меньше времени для обучения, причем как технике, так и тактике, потому что одно помогает другому [18].

Дети не всегда понимают, почему надо так, а не иначе выполнять технические приемы, и выполняют их так, как считают нужным в данных условиях, а условия сильно отличаются от игровых. Во-первых, стоят на любом свободном месте, независимо от разметки площадки. Во-вторых, обучение проводится без сетки, а в игре она есть и будет сильно мешать начинающим. В-третьих, в игре гораздо чаще надо точно делать передачи своим игрокам, чем просто посылать мяч на сторону соперника [22].

В то же время, разметку площадки и сетку можно и нужно использовать для обучения приемам игры. Например, чтобы было понятно,



почему не надо посылать мяч за голову партнеру, он должен располагаться спиной около сетки. В этом случае мяч надо будет направлять по более высокой и крутой траектории, чтобы он падал у сетки, если его никто не сыграет. Следовательно, при передаче надо активнее работать ногами и не допускать лишних движений кистями. Кроме того, ребенок, стоящий у сетки, учится играть так, чтобы не касаться ее, и, следовательно, уже привыкает к игровым условиям. В этом случае при переходе к игре сетка не будет для него лишним раздражителем, а будет лишь обычным местом игры на площадке [20].

Второй пример. Дети часто при выполнении передач расходятся далеко друг от друга. В связи с этим нарушается техника выполнения передач, так как не хватает сил для того, чтобы «докинуть» мяч до партнера. В этом случае расположение одного игрока у сетки, а другого у трехметровой линии фиксирует расстояние между игроками. С другой стороны, они будут выполнять передачи в условиях, максимально приближенных к игровым (как при первой и второй передачах). Дети с трудом переключаются с одних условий на другие. Привыкнув играть в одних условиях, они не знают, что делать в других, хотя эти условия аналогичны. Как правило, для привыкания к новому месту требуется время. Именно поэтому тренировочное место на площадке должно быть таким же, как и в игре.

Обучение тактике волейбола имеет ряд особенностей, которые надо обязательно учитывать при выборе методики:

- обучение проводится в условиях сильно ограниченного времени, отведенного на изучение данного раздела программы;
- необходимо обучать волейболу частями, в соответствии с программой и возрастом;
- приходится одинаково обучать всех, независимо от их способностей;

– учитывая то, что в игре в волейбол разрешено лишь 3 касания мяча на одной стороне площадки, а 2 раза подряд касаться мяча одному игроку запрещено, то на начальном этапе, вся игра сводится к взаимодействию двух-трех игроков. Остальные 3-4 игрока лишь должны быть готовы к этому взаимодействию. Однако они должны уметь то же, что и игроки, которым удалось потренироваться с мячом;

– основной упор при обучении тактике игры на начальном этапе должен быть сделан на взаимодействии двух игроков. Именно двух, так как двое могут выполнить практически все, что иногда делится на троих. Только после усвоения парных тактических упражнений можно переходить к упражнениям в тройках и всей командой. Кроме того, упражнения в парах позволяют игрокам постоянно работать с мячом, а не ожидать его прилета. Данное состояние несвойственно начинающим, поэтому в командной игре они быстро «отключаются» и расслабляются, а, следовательно, не способны продолжать игру, когда мяч вдруг попадает к ним. А попадает он к ним именно вдруг, потому что большинство ребят его не может предвидеть;

– упражнения в парах позволяют учащимся наработать тактический опыт, который потом помогает легче войти в командную игру. Во всяком случае, каждый обучающийся уже знает, что нужно делать с мячом, находясь в том или ином месте площадки.

Одной из тактических ошибок, совершаемых детьми, является касание мяча два раза подряд, причем независимо от того, выполняет обучающийся при втором касании игровой прием или просто ловит мяч. Эта ошибка крайне отрицательно влияет на обучение игре всей команды в целом [6].

Такая привычка не дает возможности другим ребятам двигаться на мяч и выручать партнера, который ошибся. Она приучает обучающихся прекращать игру при первой же ошибке. И если учесть, что ошибок в

начале обучения бывает много, то основную часть игрового времени занимающиеся будут стоять. Кроме того, иногда партнеры, разбивая коленки, бросаются под мяч и могут запросто его поднять, а ребенок одним махом руки все портит. Причина двух касаний всегда одна – плохое выполнение игрового приема (над собой). Но формы касаний и оправдания их «целесообразности» бывают различны [3].

Например:

- выполнение двух игровых приемов подряд, для «продолжения игры» (при обучении, в разминке и т.п.);
- ловля мяча после неудачного выполнения приема с целью прекращения упражнения и более быстрого начала новой попытки;
- то же из-за лени наклоняться за мячом;
- ловля или касание, утверждая: «Все равно никто не сыграет»;
- произвольное касание мяча по привычке;
- выполнение упражнений, даваемых учителем, с двумя касаниями подряд, вырабатывающими такую привычку;
- неумение увернуться от мяча, падающего на игрока после его же передачи, и т.п.

Обучающимся надо запомнить, что нельзя касаться мяча два раза подряд ни при каких условиях. Если упражнение не получилось, то пусть выручает партнер или мяч падает на пол. Только после падения мяча на пол (касания пола) его можно брать в руки. Это правило касается как игры, так и абсолютно всех упражнений [1].

Учителю необходимо разъяснять детям это правило и требовать его соблюдения при выполнении любых упражнений. Иногда вплоть до наказания некоторых обучающихся или команды. Например, проигрыш 3-х очков, а не одного. Не следует давать ребятам упражнений, в которых они выполняют два игровых приема подряд: например, нижнюю передачу - над собой, а верхнюю – партнеру [8].

Большинство игр и игровых упражнений проводится с тремя касаниями мяча на каждой стороне площадки. Это обязательное условие заставляет детей учиться управлять мячом, что является необходимой подготовкой к игре с нападающими ударами. В этом случае дети вынуждены осуществлять групповые взаимодействия (тактические), из которых и складывается игра в волейбол [23].

Обязательная игра в 3 касания на каждой стороне вовлекает в игру большее число учащихся. При этом отсутствует бессмысленная «перестрелка» 2-3 игроков с разных сторон сетки.

Занятия всегда должны организовываться так, чтобы в них принимали участие все обучающиеся. Даже в том случае, когда это бывает невозможно из-за специфики упражнения, дети должны меняться так, чтобы на площадке обязательно побывали все. Если при выполнении упражнения в учебной игре занимающихся больше 6-ти, то смена производится круговым способом. При переходе ребенок из зоны второго номера садится на скамейку, а очередной со скамейки встает в зону первого номера. Аналогичным образом проводится замена и при любом другом количестве занимающихся на площадке [5].

На начальном этапе обучения тактике обращают внимание ребят на следующее:

- расположение детей на площадке в тот или иной момент игры;
- кому или куда (в какое место площадки) посылать мяч;
- какой игровой прием применить;
- по какой траектории посылать мяч.

Причем на все эти пункты обращают внимание при обучении, как индивидуальной тактике, так и групповой и командной. Обычно описание и подбор упражнений даются в их методической последовательности, т.е. по степени возрастания сложности. Считается, что это наиболее удобно в

работе. При подборе упражнений с акцентом на технику игры необходимо вносить соответствующие коррективы.

Все выше перечисленные методические рекомендации способствуют более быстрому обучению игре в целом. А это, в свою очередь, приводит к тому, что дети начинают проявлять больший интерес к игре и с удовольствием играют в нее [12].

Однако учителю не стоит огорчаться, если дети слабо усвоят тактику игры на первом году обучения. Систематическая работа из года в год обязательно даст свои плоды, и приведет к хорошим результатам по окончании обучения детей в школе.

Проверка знаний по тактике и их оценка проводятся во время учебных игр. Здесь следует отметить, что знать и уметь – это одно и то же. Во время учебных игр, направленных на совершенствование конкретных тактических действий, учитель наблюдает за обучающимися и оценивает их. В данном случае основной упор делается именно на тактику, а не на техническое исполнение приемов игры. Может оцениваться как тактика игры в целом, так и отдельное тактическое действие. Оценка ставится каждому конкретному ребенку именно за его тактические действия, а не команде в целом [13].

Таким образом, особенности обучения тактическим действиям в волейболе детей среднего школьного возраста заключаются в следующем:

- в специфике упражнений;
- оценивать можно как тактику игры в целом, так и отдельное тактическое действие;
- подбор упражнений дается в их методической последовательности, т.е. по степени возрастания сложности.

### 1.3 Педагогический опыт по проблеме обучения тактическим действиям в волейболе детей среднего школьного возраста на секционных занятиях

По мнению многих специалистов в волейболе очень важно принимать тактически верные решения в зависимости от игровых ситуаций. Поэтому они уделяют большое внимание тактической подготовке в тренировочном процессе. Особенно это проявляется в среднем школьном возрасте.

Высокий уровень тактической подготовленности волейболистов характеризуется:

- развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);
- постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов и управление ею осуществляется самим игроком, тренером или лидером команды);
- хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами;
- эффективным использованием технических приемов;
- вариативностью тактических действий [15].

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков. Источники знаний в области тактики многообразны: литература по волейболу, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др.

Обучение тактике основывается на правилах и положениях образования двигательных навыков [7].

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) двусторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики волейбола, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры – многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами.

В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений партнеров или соперника, по траектории полета мяча определить их тактический замысел и последующие действия. Это осуществляется в результате запоминания [10].

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

- восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- мыслительное решение тактической задачи;

– двигательное решение тактической задачи. Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причем решающую роль здесь играет память.

Качество восприятия зависит от объема и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта [2].

Воспринимая и анализируя соревновательную ситуацию, ребенок определяет тактическую задачу, которую он должен решить сначала мысленно, а потом двигательно. Игрок должен принимать лишь такие решения, которые он сумеет выполнить двигательно.

Двигательное решение фактически и есть тактическое действие, которое требует проявления как интеллектуальных, так и физических способностей, и навыков.

Тактическое мышление развивается с помощью абстрактных, наглядных пособий и практических упражнений.

Становление тактического действия идет в следующей последовательности:

- образование тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;
- проявление вариантов тактического навыка (в определенных ситуациях различные способы решения тактических задач);
- самостоятельное творческое мышление, благодаря которому обучающиеся находят субъективно новые решения.

Такой подход к становлению тактического действия позволяет соблюдать основные принципы секционного занятия: от известного к неизвестному, от простого к сложному и др. [3].

В период начального обучения разучиваемые тактические действия и комбинации внедряются в практику соревнований не сразу, а по мере постепенного количественного накопления знаний и тактического опыта.



Освоение подростками тактических действий должно идти в следующей последовательности (организация упражнений):

- без сопротивления партнеров;
- с пассивным сопротивлением;
- с активным «управляемым» противником;
- в соревновательной форме с партнерами по команде;
- в соревновательной форме с противником.

Период начального обучения тактике условно можно разделить на 4 этапа:

I этап – главное внимание уделяется развитию специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре - быстроты сложных реакций, быстроты отдельных движений и действий, ориентировки, быстроты перемещений, наблюдательности, переключения с одних действий на другие (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы).

II этап – формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность).

III этап – обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике (суть упражнений сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых дети должны выбирать действия в зависимости от направления и траектории полета мяча, от действия нападающих или защитников и др.).

IV этап – изучение групповых тактических действий и на этой основе освоение командных тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры [18].

Тактику игры в волейбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий,

занимающихся различают индивидуальные, групповые и командные действия.

Индивидуальные тактические действия (составляют основу тактического мастерства) – предполагают действия обучающегося без мяча (перемещения по площадке, выбор места для вторых передач, нападающих ударов, при выполнении подач, предугадывание действий соперника, двигательная активность) и с мячом (выполнение подач, вторых передач и нападающих ударов).

Главная цель индивидуальной тактической подготовки – овладеть в совершенстве техническим действием с правильной тактической реализацией в различных игровых ситуациях.

Групповые тактические действия – представляют собой взаимодействия двух или нескольких занимающихся, решающих часть задачи, поставленной перед командой.

Принятое деление команды в момент расстановки на игроков передней и задней линии выражается во взаимодействии их внутри линий и между линиями.

Главная цель групповой тактической подготовки – добиться согласованности действий в атаке нескольких занимающихся по времени и месту действия для получения положительного результата.

Нападающие по своим функциям в команде могут быть:

а) игроками 1-го темпа (перемещаются с максимальной скоростью к связующему до передачи для нападающего удара и, опережая передачу, прыгают) или игроками 1-й очереди атаки;

б) игроками 2-го темпа (перемещение на удар после начала разбега нападающего 1-го темпа) или игрокам 2-й очереди атаки.

По данным научных исследований признаками согласования для атакующего игрока 1-го темпа являются:

– для начала разбега к нападающему удару – начальная часть траектории полета мяча при первой передаче;

- для окончания разбега и прыжка – момент касания мячом рук связующего игрока, выполняющего вторую передачу.

Для атакующих игроков второго темпа эти признаки такие:

- для начала разбега – после начала разбега игрока 1-го темпа;
- для окончания разбега – траектория полета мяча при второй передаче.

В современном волейболе используются различные комбинации (взаимодействия), основой которых является активная игра атакующего 1-го темпа (атакующего первой очереди).

Изучение групповых тактических действий в нападении проводится с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и такие игры.

Методические приемы обучения, следующие:

- назвать тактическое взаимодействие;
- показать это взаимодействие на схемах, плакатах, видео и т.д.;
- показать место и путь занимающихся при выполнении тактического взаимодействия;
- имитация этого взаимодействия;
- практическое выполнение взаимодействия с первой передачи атакующего, затем с первой передачи игрока зоны 6.

Командные тактические действия - результативность нападения зависит от индивидуальной технической и тактической подготовленности ребят, четкого взаимодействия звеньев, от единства и слаженности всей команды.

Командное нападение в волейболе по тактической направленности разделяется на два вида: при ударах со второй передачи и при ударах с первой передачи.

Каждый вид нападения состоит из определенных систем командных действий:

- система игры в нападении через связующего игрока передней линии;
- система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии;
- система игры в нападении с первых передач и откидок.

Применение того или иного варианта этих систем зависит от места игрока, выполняющего передачу на удар, и от места игроков зоны нападения [16].

Таким образом, при обучении тактическим действиям в волейболе у детей среднего школьного возраста специалисты используют различные средства, приемы и методы обучения, проявляя у занимающихся психомоторные процессы тактических действий. Применяются различные упражнения для обучения индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям.

## **ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ**

Под тактикой понимают рациональное использование приёмов игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником. Распределение игровых функций позволяет наилучшим образом использовать индивидуальные возможности волейболистов.

Особенности обучения тактическим действиям у подростков выражены в продолжении исправлении ошибок и разучивании новых тактических вариантов как во взаимодействии с партнером, так и в совершенствовании индивидуальных действий. Также совершенствуются ранее изученные тактические действия и разучиваются новые игровые взаимосвязи с учетом тенденции развития тактики игры.

## **ГЛАВА 2. УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Экспериментальные исследования проводились на протяжении 2020-2021 годов. Опытно-экспериментальная работа была организована на базе общеобразовательной школы г Челябинска.

В качестве испытуемых участвовали дети среднего школьного возраста 12-14 лет, по состоянию здоровья отнесенных в основную медицинскую группу.

На первом этапе исследования (сентябрь-декабрь 2020 года) был проведен теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы. Проанализирована существующая практика повышения эффективности технико-тактической подготовки на занятиях волейболом. На основании полученных результатов первого этапа исследования была уточнена гипотеза и цель работы, определены задачи и программа дальнейшего исследования, разработана экспериментальная методика обучения технико-тактическим действиям детей среднего школьного возраста.

На втором этапе исследования (январь-март 2021 года) осуществлялся педагогический эксперимент. В нем приняли участие две группы занимающихся по 14 человек в каждой (7 мальчиков и 7 девочек). Одна группа – контрольная, которая занималась по общепринятой методике (в ее основу положена комплексная программа секционной работы в общеобразовательной школе), другая – экспериментальная, занималась по разработанной нами методике обучения технико-тактическим действиям.

Основной формой организации учебно-тренировочного занятия явились академические занятия (3 раза в неделю). Разработанная методика реализовывалась в основной части учебно-тренировочного занятия.

На третьем этапе исследования (апрель-май 2021 года) проводилась подготовка к защите диплома.

Для решения поставленных цели и задач опытно-экспериментальной работы был использован комплекс педагогических методов исследования, включающих в себя:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Оценка технико-тактической подготовки.
5. Метод экспертной оценки технико-тактических действий.
6. Математический анализ с обработкой материалов исследования.

Анализ научно-методической литературы проводился с целью определения направленности и содержания физического воспитания на учебно-тренировочных занятиях с детьми среднего школьного возраста на занятиях волейболом.

Метод педагогического наблюдения относится к методам исследовательской деятельности, организуемой педагогом в рамках педагогического процесса и направленный на достижение определенной цели. Педагогическое наблюдение основано на точной фиксации получаемых фактов и их последующем педагогическом анализе. Педагогическое наблюдение применялось с целью контроля над качеством выполнения предложенной программы и ее содержанием.

Для определения эффективности применения этой программы был проведен педагогический эксперимент, сутью которого является оценка эффективности обучения технико-тактическим действиям детей среднего школьного возраста при соблюдении следующих условий:

- реализуется принцип систематичности и последовательности в обучении тактическим действиям в волейболе;
- обеспечивается развитие тактического мышления у детей среднего школьного возраста;
- реализуется решение ситуационных задач при обучении тактическим действиям детей среднего школьного возраста на секционных занятиях.

Оценка технико-тактической подготовки волейболистов позволяет наиболее объективно судить о мастерстве команды и игрока, и вносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный и соревновательный процессы.

Для оценки технико-тактической подготовленности мы использовали следующие упражнения (Приложение 1):

1. Стойка и перемещения игрока.
2. Передача мяча сверху в парах, в высокой стойке.
3. Прием мяча снизу.
4. Прием мяча стоя на прямых ногах.
5. Прямая нижняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м.
6. Прямая верхняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м.

Также оценка технико-тактических действий проводилась во время тренировочных встреч и игр между группами. Для оценки технико-тактических действий в процессе игры были приглашены тренеры по волейболу. Количество тренеров-экспертов было 5 человек, ими оценивались технико-тактические действия игроков контрольной и экспериментальной группы по 10 бальной шкале. Рассчитывалось среднее арифметическое значение всех тренеров-экспертов.

Математические и статистические методы применяются для обработки полученных данных методами опроса и эксперимента, а также

для установления количественных зависимостей между изучаемыми явлениями [25].

Они помогают оценить результаты эксперимента, повышают надежность выводов, дают основания для теоретических обобщений. Наиболее распространенными из математических методов являются регистрация, ранжирование, шкалирование. С помощью статистических методов определяются средние величины полученных показателей: среднее арифметическое; медиана – показатель середины; степень рассеивания – дисперсия, или среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации и другое. Для проведения этих подсчетов имеются соответствующие формулы, применяются справочные таблицы [18].

Для подтверждения достоверности различий между независимыми выборками, нами использовался Т-критерий Стьюдента.

## 2.2 Методика обучения технико-тактическим действиям детей среднего школьного возраста

Занятия волейболом предъявляют большие требования к ученикам, ведь волейбол – сложно-технический вид и овладение техническими элементами – это непростая задача обучения. Игра в волейбол отличается от других командных видов спортивных игр прежде всего тем, что игрок при взаимодействии с партнерами не может удерживать мяч. Эта особенность ставит школьников в условия, абсолютно исключая ошибку – задержку или бросок мяча. Передача осуществляется кратковременным контактом с мячом. В связи с тем, что продолжительность игры не регламентируется, она может продолжаться очень долго. За это время ученики выполняют большой объем работы, включающий прыжки, ускорения, падения и перевороты и множество других специальных приемов.



В процессе обучения детей среднего школьного возраста технико-тактическим действиям в волейболе целесообразно использовать ситуационные задания. В качестве варианта ситуационных заданий применялись игры.

#### «Поймай и передай»

На одной из разделенных волейбольной сеткой сторон площадки выстраиваются в колонны две, три или четыре команды лицом к сетке, расстояние до которой определяет учитель. На противоположной площадке напротив своих колонн на заданном расстоянии стоят ученики – по одному от каждой команды. Стоящие первыми в колоннах держат в руках мяч. По сигналу они выполняют подачу через сетку на противоположную сторону площадки и уходят в конец своих колонн. Стоящие на другой стороне площадки ученики стараются поймать мяч или подобрать его с пола, затем подбегают к ограничительной линии, обозначенной учителем, и выполняют передачу в свою колонну. Новый направляющий ловит мяч и повторяет задание. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах ученики примут передачи. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других. Выполнение идет до 6 минут. Поддачи и передачи выполняют только из-за ограничительной линии, обозначенной учителем. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку ученик повторяет упражнение. Поддачи выполняют все члены команды. Направляющие в колоннах, приняв последнюю передачу, поднимают мяч над головой и мяч не должен касаться сетки.

#### «Мяч капитану»

Команды выстраиваются в колонны не менее чем в 1 м друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном учителем, встают капитаны с мячом в руках. Перед колоннами и капитанами проводятся ограничительные линии. По сигналу капитаны посылают свои мячи любой волейбольной передачей первым игрокам в колоннах. Те выполняют встречную передачу и уходят в конец колонн. Эстафета заканчивается,

когда все участники выполняют передачу своим капитанам. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание. Задание выполняется до 6 минут. Запрещается наступать на ограничительную линию. Не разрешается нарушать очередность выполнения передач в колоннах и пропускать передачи. При неудачном выполнении ученик повторяет передачу. При падении мяча его подбирает тот, кому была адресована передача. По окончании эстафеты капитаны поднимают мячи над головой. Можно порекомендовать менее подготовленных учеников ставить в начало колонн – тогда им будет легче выполнить передачу.

#### «Переброска мяча»

Учащиеся делятся на две команды. Команда №1 стоит на средней линии волейбольной площадки. Команда №2 стоит на другой половине волейбольной площадки. Далее на каждой из сторон учащиеся по сигналу учителя должны выполнить нижнюю прямую подачу, и забить большее количество мячей. Чья команда за определенное время забьет большее количество мячей, та команда победитель. Задание выполняется до 5 минут. подача выполняется в каждой команде поочередно. При неудачном выполнении ученик повторяет подачу.

Учебная игра (пионербол с элементом волейбола). Игра идет до 10 минут. Игра по правилам пионербола. Исключение: игрок, поймавший мяч, подбрасывая его, выполняет передачу сверху 2-мя руками партнеру по команде или через сетку.

Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

#### «Мяч над головой»

Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 – 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна

команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2–3 раза.

«Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

«Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

«Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

«Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки,

выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

«Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

Кроме описанных выше технико-тактических игр в процессе обучения технико-тактическим действиям игроков необходимо использовать специальные задания для отработки индивидуальных технико-тактических действий.

Индивидуальные тактические действия – упражнения, предполагающие действия игрока без мяча (перемещения по площадке, выбор места для вторых передач, нападающих ударов, предугадывание действий соперника, двигательная активность) и с мячом (выполнение подач, вторых передач и нападающих ударов). Они составляют основу тактического мастерства волейболиста.

Главная цель индивидуальной тактической подготовки – овладеть в совершенстве техническим действием с правильной тактической реализацией в различных игровых ситуациях.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования

Подача.

1. подача на точность в 3-метровые коридоры (площадка маркируется), по зонам площадки.

2. подача на выходящего игрока для второй передачи (выход игрока с задней линии моделируется).

3. подача между игроками (расположение игроков на площадке моделируется).

4. Подача на игрока, слабо владеющего приемом, вышедшего на замену, допустившего ошибку при приеме подачи (перечисленные положения моделировать в учебной игре).

5. Подача в зоны 1 и 5 в углы площадки.

6. Подачи с расстояния 4-6 м от лицевой линии.

7. Чередование подач на силу и точность в различные зоны площадки.

8. Подача в расстановке команды (искусственно создавать «уязвимые» места в расстановке).

Выполнение подач требует наивысшей концентрации внимания. Игрок должен спокойно направиться к месту подачи и за время, пока перемещается, принять решение, как и куда послать мяч. На месте подачи еще раз окидывает взглядом противоположную половину игровой площадки, ориентируется в расстановке игроков противника и фиксирует свою цель. После этого полностью концентрируется на процессе выполнения движения, не забывая о правиле 8 с.

Так как соревнования – это не эксперимент, то допустимы лишь те виды подач, которыми владеет игрок. Известные преимущества дает владение двумя видами подач. Смена подачи может повысить ее эффективность.

Надежность подач следует обеспечить в начале партии, после перерывов, после замены, после предшествующих ошибок своей команды, неудачных подач, при высоком психическом возбуждении подающего игрока.

Подачи с повышенным риском оправданны при безнадежном отставании подающей команды, при примерном равновесии в счете незадолго до окончания партии или игры, при психической усталости противника.

Вторая передача для нападающего удара.

В тактическую подготовку связующего игрока входят тактические действия, связанные с передачей мяча для нападающего удара после приема подачи и при доигровке; первая передача после касания мяча блокирующими или вторая передача в прыжке после имитации нападающего удара.

Связующий должен хорошо знать манеру игры нападающих игроков с различных передач, их физические кондиции и психическое состояние, должен хорошо ориентироваться в любых игровых ситуациях, должен уметь анализировать возникающие во время игры ситуации, знать все нюансы тактики игры.

Необходимо научить связующего игрока до последнего момента скрывать возможное направление и характер передачи мяча, научить отвлекающим действиям.

#### Примерные упражнения

1. Имитация передач вперед, назад в ответ на сигнал, стоя на месте, после перемещения и в прыжке.

2. Передачи в цифровую мишень по заданию.

3. Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место.

4. Связующий игрок в зоне 3, нападающий – в зоне 4. Передача мяча для нападающего удара в зависимости от скорости, направления разбега нападающего игрока (связующий не знает параметров разбега).

5. То же, но нападающий игрок в зоне 2.

6. То же, но нападающий игрок дает сигнал рукой: рука вверху – высокая передача на край сетки; рука в сторону – передача на 3 м от сетки; круговое вращение – быстрая передача на край сетки.

7. То же, но связующий игрок в зоне 2 (4), а нападающий в зоне 4 (2), и передача мяча в прыжке.

8. То же, но передача мяча после выхода связующего игрока из зон 1,6,5.

9. Нападающий игрок в зоне 4, связующий в зоне 3, блокирующий игрок – на противоположной стороне площадки в зоне 3. Если блокирующий игрок в момент передачи для нападающего удара перемещается в зону 2 – передача высокая; если не перемещается – низкая и быстрая.

10. То же, но передача в свободную от блока зону атаки.

11. То же, но два блокирующих в зонах 2 и 3. Передача мяча для нападающего удара через низкорослого блокирующего (перед передачей блокирующие игроки меняются местами или не меняются).

12. Передача для нападающего удара после некачественной первой передачи (выбрать наиболее рациональный способ, направление и траекторию передачи).

13. Передача игроку зоны 4, переместившемуся в зону 3; вторая передача игроку зоны 3, переместившемуся в зону 4 (первую передачу выполняет игрок зоны 3).

14. То же, но при смене между игроками зон 2 и 3 (первую передачу выполняет игрок зоны 3).

15. То же, что в упражнениях с 4 по 14, но передача для нападающего удара в прыжке.

Примечание. В упражнениях с нападающим игроком первые передачи – от нападающего игрока.

16. То же, что в упражнениях с 4 по 15, но первая передача – от игрока зоны 6 и после приема подач.

Нападающие удары

Нападающий игрок должен уметь уверенно и эффективно пользоваться широким арсеналом нападающих ударов, их способов, отвлекающих действий.

Основу тактической подготовки составляют упражнения по тактике, в которых встречаются нападающие удары. Большое внимание надо уделять комбинированным упражнениям, в которых связующий и

нападающие игроки стремятся преодолеть сопротивление блокирующих и защитников. Но это осуществляется после преодоления трех этапов обучения.

#### Примерные упражнения

1. Нападающий удар из зон 4,3,2 с различных по траектории, скорости, удаленности от сетки вторых передач (параметры передач нападающему игроку неизвестны).

2. Чередование нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока (блок поставлен – обманный удар; нет блока – силовой удар).

3. Чередование направления нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости

от действия защитника (удар в свободную зону от защитника).

4. То же, но два защитника, один из которых «слабый», – удар в него (защитники меняются зонами или не меняются, страхуют или нет).

5. То же, что в п. 2, 3, 4, но нападающий удар из зоны 2.

6. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действий одного блокирующего и одного защитника (есть блок и страховка – удар по ходу; есть блок, но нет страховки – обманный удар и т.д.).

7. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действий двух блокирующих (два блока – обман; один блок – удар в свободную от блока зону и т.д.).

8. Нападающий удар через низкорослого блокирующего (и.п. блокирующих – в зонах 3 и 2, а нападающего – в зоне 4). Блокирующие игроки меняются зонами или не меняются.

9. Нападающие удары с «неудобных» передач (параметров передач нападающий игрок не знает).

10. Нападающие удары из зоны 2 с передачи игрока из зон 3,4 с одиночным, групповым блоком, с одним, двумя защитниками.



Примечание. Первые передачи от нападающего игрока, а затем от игрока зоны 6 и после приема подач.

Таким образом, технико-тактическая подготовка детей является важной частью образовательного процесса. В процессе обучения технике дети изучают движения, методы разучивания и формы проведения занятий. Тактическая подготовка состоит из формирования тактических умений и действий между ребятами в процессе игры в волейбол. Дети изучают методику и способ передачи мяча в процессе выполнения ситуационных задач.

### 2.3 Результаты обучения технико-тактическим действиям детей среднего школьного возраста

В целях выявления эффективности используемой экспериментальной методики обучения технико-тактическим действиям детей среднего школьного возраста. Были проведены контрольно-педагогические испытания и экспертная оценка по тестам характеризующих технико-тактическую подготовленность занимающихся.

Мы определяли уровень технико-тактической подготовленности занимающимися волейболом по шести показателям.

1. Стойка и перемещения игрока.
2. Передача мяча сверху в парах, в высокой стойке.
3. Прием мяча снизу.
4. Прием мяча стоя на прямых ногах.
5. Прямая нижняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м.
6. Прямая верхняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м.

В таблице 1, представлены результаты первого тестирования контрольной и экспериментальной группы занимающихся. Первое тестирование было проведено в январе 2021 года с целью определения

исходного уровня технико-тактической подготовленности испытуемых, а так же для формирования однородных групп.

Таблица 1 – Результаты оценки технико-тактических действий детей среднего школьного возраста до эксперимента

| № | Название теста                                      | Контрольная группа | Экспериментальная группа | Значение, Р |
|---|---|--------------------|--------------------------|-------------|
| 1 | Стойка и перемещения игрока.                        | 3,2±0,2            | 3,1±0,2                  | >0,05       |
| 2 | Передача мяча сверху в парах, в высокой стойке.     | 3,0±0,1            | 3,1±0,3                  | >0,05       |
| 3 | Прием мяча снизу.                                   | 3,1±0,2            | 3,2±0,2                  | >0,05       |
| 4 | Прием мяча стоя на прямых ногах.                    | 3,2±0,3            | 3,2±0,3                  | >0,05       |
| 5 | Прямая нижняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м.  | 3,2±0,4            | 3,1±0,2                  | >0,05       |
| 6 | Прямая верхняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м. | 3,5±0,4            | 3,4±0,3                  | >0,05       |

Из анализа результатов технико-тактической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной группы в начале исследования, представленных в таблице 1 мы видим, что результаты по всем шести показателям достоверно друг от друга не отличаются. Следовательно, мы можем сделать вывод о том, что выборки испытуемых по группам были сделаны грамотно и испытуемые контрольной и экспериментальной группы равны по уровню технико-тактической подготовленности (Рисунок 1).

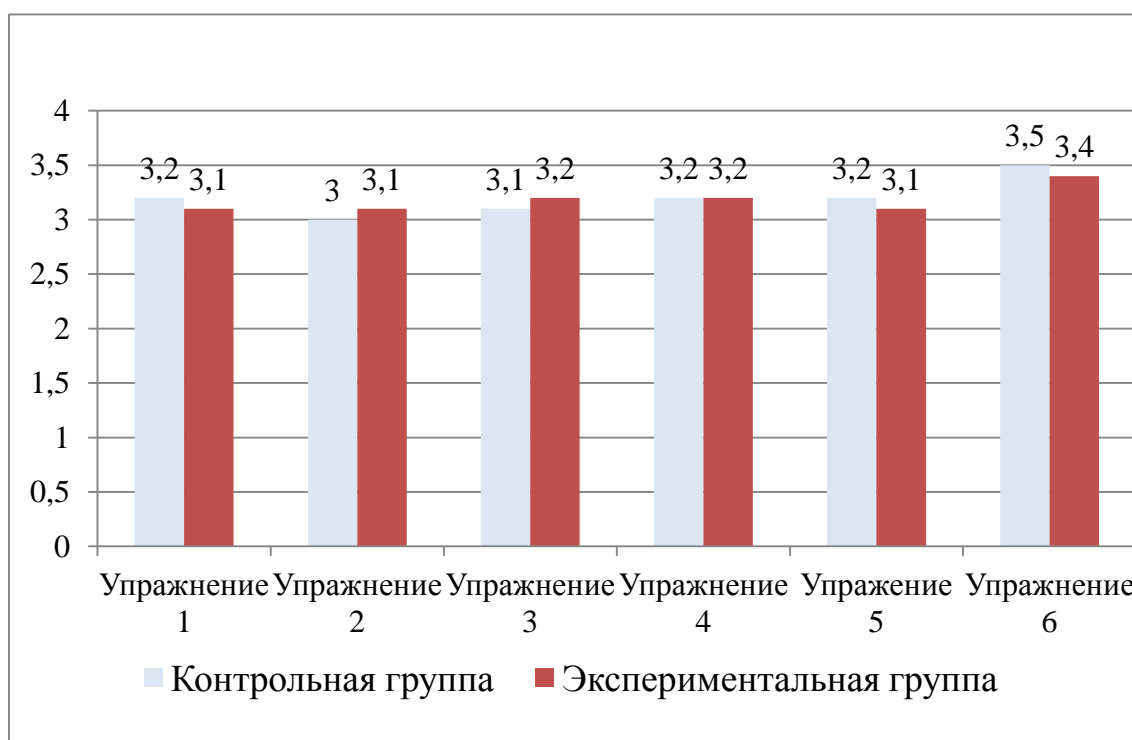


Рисунок 1 – Оценка тестирования технико-тактической подготовленности контрольной и экспериментальной группы до эксперимента

После этого измерения мы начали тренировочный процесс в обеих группах: в контрольной группе спортсмены занимались по традиционной методике обучения технико-тактическим действиям, предложенной для спортивных школ, а в экспериментальной группе проводились занятия с применением экспериментальной методики обучения. Учебно-тренировочные занятия в контрольной и экспериментальной группах проведены в течение 3х месяцев: с января по март 2021 года.

По завершению экспериментального периода тренировок было проведено повторное тестирование контрольной и экспериментальной группы.

В таблице 2 представлены результаты технико-тактической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной группы в период завершения эксперимента.

Таблица 2 – Результаты оценки технико-тактических действий детей среднего школьного возраста после эксперимента

| № | Название теста                                      | Контрольная группа | Экспериментальная группа | Значение, Р |
|---|---|--------------------|--------------------------|-------------|
| 1 | Стойка и перемещения игрока.                        | 3,6±0,2            | 4,1±0,2                  | <0,05       |
| 2 | Передача мяча сверху в парах, в высокой стойке.     | 3,5±0,1            | 4,2±0,3                  | <0,05       |
| 3 | Прием мяча снизу.                                   | 3,7±0,2            | 4,5±0,3                  | <0,05       |
| 4 | Прием мяча стоя на прямых ногах.                    | 3,7±0,3            | 4,3±0,2                  | <0,05       |
| 5 | Прямая нижняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м.  | 3,8±0,4            | 4,7±0,1                  | <0,05       |
| 6 | Прямая верхняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м. | 3,9±0,4            | 4,8±0,3                  | <0,05       |

Как видно из результатов, показанных в таблице 2, результаты в технико-тактической подготовленности стали выше в обеих группах. Для большей наглядности, результаты представлены на рисунке 2.

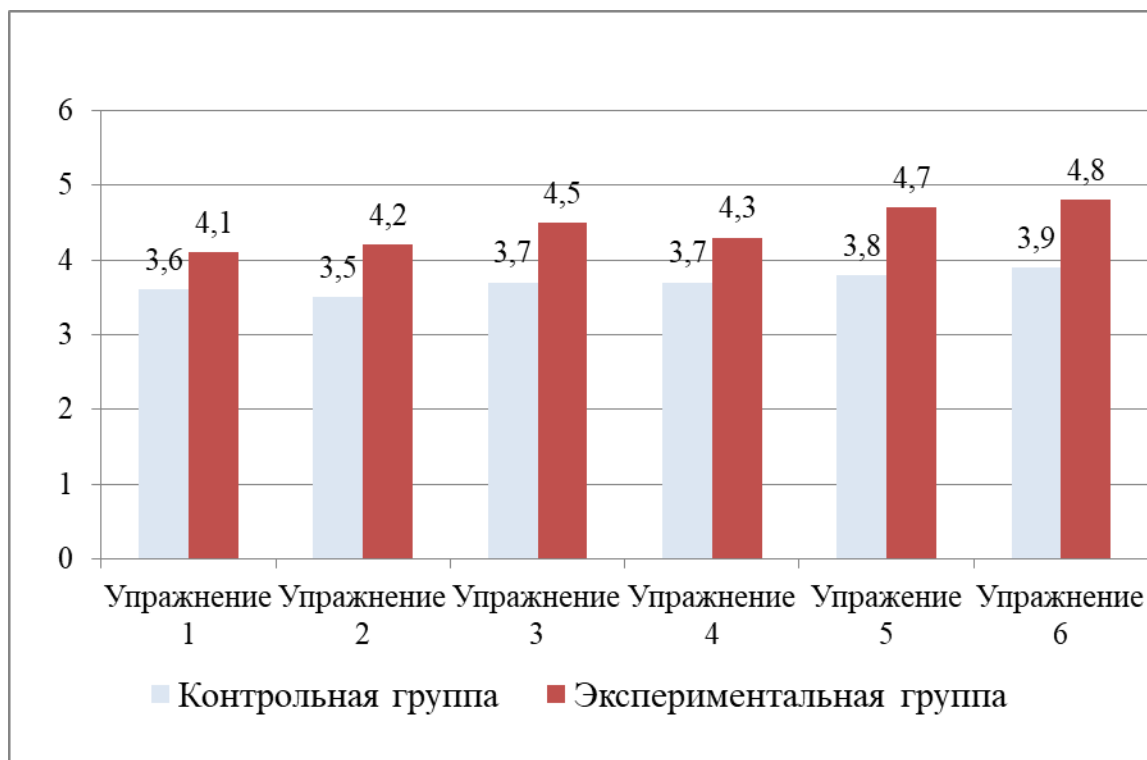


Рисунок 2 – Оценка тестирования технико-тактической подготовленности контрольной и экспериментальной группы после эксперимента

Кроме тестирования проведена экспертная оценка технико-тактических действий испытуемых обеих групп во время матча. Так, в контрольной группе средний балл пяти судей составил 7,8б, а в экспериментальной группе средний балл составил 8,9б. Разница между группами составляет 1,0 балл.

Сравнительный анализ результатов технико-тактической подготовки в контрольной и экспериментальной группе в процессе исследования, показывает, что достоверное улучшение на конец эксперимента наблюдается в обеих группах занимающихся.

Однако в экспериментальной группе результаты стали выше, чем в контрольной группе. Таким образом, можно говорить об эффективности предлагаемой методики обучения технико-тактическим действиям детей среднего школьного возраста с соблюдением условий:

- реализуется принцип систематичности и последовательности в обучении тактическим действиям в волейболе;
- обеспечивается развитие тактического мышления у детей среднего школьного возраста;
- реализуется решение ситуационных задач при обучении тактическим действиям детей среднего школьного возраста на секционных занятиях.

## ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Технико-тактическая подготовка детей является важной частью образовательного процесса. В процессе обучения технике дети изучают движения, методы разучивания и формы проведения занятий. Тактическая подготовка состоит из формирования тактических умений и действий между ребятами в процессе игры в волейбол. Дети изучают методику и способ передачи мяча в процессе выполнения ситуационных задач. В процессе технико-тактической подготовки с использованием ситуационных задач происходит формирование тактического мышления игроков, что в дальнейшем отражается на принятии тактических решений во время игры.

Сравнительный анализ результатов технико-тактической подготовки в контрольной и экспериментальной группе в процессе исследования, показывает, что достоверное улучшение на конец эксперимента наблюдается в обеих группах занимающихся. Однако в экспериментальной группе результаты стали выше, чем в контрольной группе. Таким образом, можно говорить об эффективности предлагаемой методики обучения технико-тактическим действиям детей среднего школьного возраста.

Кроме тестирования проведена экспертная оценка технико-тактических действий испытуемых обеих групп во время матча. Так, в контрольной группе средний балл пяти судей составил 7,8б, а в экспериментальной группе средний балл составил 8,9б. Разница между группами составляет 1,0 балл.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Под тактикой понимают рациональное использование приёмов игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником. Распределение игровых функций позволяет наилучшим образом использовать индивидуальные возможности волейболистов. Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физических способностей и волевых проявлений.

Особенности обучения тактическим действиям у подростков выражены в продолжении исправлении ошибок и разучивании новых тактических вариантов как во взаимодействии с партнером, так и в совершенствовании индивидуальных действий. Также совершенствуются ранее изученные тактические действия и разучиваются новые игровые взаимосвязи с учетом тенденции развития тактики игры (выход «связующего» игрока из зон 1,6,5; подключение к атаке игрока задней линии; изучение

Технико-тактическая подготовка детей является важной частью образовательного процесса. Дети изучают методику и способ передачи мяча в процессе выполнения ситуационных задач. В процессе технико-тактической подготовки с использованием ситуационных задач происходит формирование тактического мышления игроков, что в дальнейшем отражается на принятии тактических решений во время игры.

Сравнительный анализ результатов технико-тактической подготовки в контрольной и экспериментальной группе в процессе исследования, показывает, что достоверное улучшение на конец эксперимента наблюдается в обеих группах занимающихся. Однако в экспериментальной группе результаты стали выше, чем в контрольной группе. Таким образом, можно говорить об эффективности предлагаемой методики обучения технико-тактическим действиям детей среднего школьного возраста.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамкин, Е. В. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите волейболисток [Текст] / Е. В. Абрамкин, Е. В. Харитоновна // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2016. – №1. – С. 134-140.
2. Анализ индивидуальных и групповых тактических действий в волейболе [Текст]: учеб.-метод. пособие / Л. В.Булыкина, Н. Ю.Белова, В.А. Григорьев и др. М. : ТВТ Дивизион, 2018. – 64 с.
3. Андрущишин, И. Ф.Совершенствование диагностики игрового взаимодействия в волейболе [Текст] / И. Ф. Андрущишин, И. Н. Пресняков // Человек. Спорт. Медицина. – 2016. – №1. – С. 63-67.
4. Артеменко, Б. А. Значимость тактической подготовленности волейболистов разного уровня мастерства в их игровой деятельности [Текст] / Б. А. Артеменко // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2014. – №1. – С. 9-12.
5. Артеменко, Б. А. Особенности использования комбинационных схем игры в нападении во время волейбольных матчей [Текст] / Б. А. Артеменко // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2013. – №12. – С. 10-14.
6. Асаад, М. Х. Ведущие параметры, определяющие эффективность игровых действий игрока-либеро в волейболе [Текст] / М. Х. Асаад, Л. В. Булыкина, В. П. Губа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – №2. – С.64.
7. Бабушкин, Г. Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов [Текст]: учебник / Г. Д. Бабушкин. – Саратов : Вузовское образование, 2020. – 294 с.
8. Белова, Н. Ю. Особенности подготовки нападающего игрока в волейболе [Текст] / Н. Ю. Белова, М. В. Цветиков, В. А. Григорьев //



Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – №6. С.40-43.

9. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки [Текст] / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. М. : ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.

10. Булыкина, Л. В. Волейбол [Текст]: учебник для вузов / Л. В. Булыкина, В.П. Губа. М. : Сов. спорт, 2020. – 412 с.

11. Виленский, М. Я. Физическая культура [Текст]: учебник / М. Я. Виленский, А.Г. Горшков. 3-е изд., стер. М. : КноРус, 2018. – 214 с.

12. Волейбол [Текст]: учебно-методическое пособие. – Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. – 44 с.

13. Волейбол [Текст]: энциклопедия. – Москва : Издательство «Спорт», Человек, 2016. – 624 с.

14. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие [Текст] / В. Ф. Мишенькина [и др.]. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 136 с.

15. Волейбол: теория и практика : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта [Текст] / С. С. Даценко [и др.]. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 456 с.

16. Волков, И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта : пособие / И. П. Волков. – Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. – 196 с.

17. Глазырин, И. Д. Связь психофизиологических и нейродинамических функций с технико-тактической подготовленностью волейболистов [Текст] / И. Д. Глазырин, Б. А. Артеменко // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2013. – №6. – С. 25-29.

18. Глебо, Т. В. Волейбол [Текст] / Т. В. Глебо, Е. А. Волкова; УралГУФК : лекционный материал. Челябинск : УралГУФК, 2012. – 57 с.

19. Губа, В. П. Волейбол : основы подготовки, тренировки, судейства : монография [Текст] / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. М. : Спорт, 2019. – 192 с.
20. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник [Текст] / В.П. Губа. М. : Спорт, 2020. – 720 с.
21. Ермохин, А. В. Физическая подготовка юных волейболистов на основе игровых заданий [Текст] / А. В. Ермохин, Ж. В. Кузнецова // Вестник ХГУ им. Н.Ф. Катанова. – 2020. – №1. – С. 131-134.
22. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие [Текст] / Т. Ю. Карась. – Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 131 с.
23. Карева, Ю. Ю. Волейбол: анализ вариантов вероятностного распределения попаданий мяча в площадку при выполнении соперником подач [Текст] / Ю. Ю. Карева, И. В. Николаева, П. П. Николаев, Н. Е. Курочкина // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – №2 (156). – С. 84-88.
24. Карева, Ю. Ю. Сравнительный анализ тактико-технических действий высококвалифицированных волейболистов при выполнении подачи [Текст] / Ю. Ю. Карева, Ю. В. Шиховцов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – №4 (158). – С. 122-126.
25. Карева, Ю. Ю. Хроноалгоритм тактико-технических действий волейболиста, принимающего подачу соперника [Текст] / Ю. Ю. Карева, Ю. В. Шиховцов, И. В. Николаева // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – №6 (148). – С. 98-103.
26. Кариаули, А. С. Программное обеспечение в оценке игровых действий волейболиста [Текст] / А.С. Кариаули // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019 – №3. – С.16-18.

27. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебное пособие [Текст] / Кокоулина О.П.. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с.
28. Коротаева, Е. Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола : учеб. пособие [Текст] / Е.Ю. Коротаева. М. : Проспект, 2017. 48 с.
29. Курдюков, Б.Ф. Коррекция тактики нападения в волейболе на этапе подготовки к соревновательной деятельности [Текст] / Б. Ф. Курдюков, В. В. Костюков, М. Б. Бойкова, А. Б. Курдюков // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2020. – №1. – С. 93-97.
30. Лукин, В. А. Обучение двигательным действиям в волейболе на основе теории учебной деятельности (на примере ДЮСШ Горного улуса) [Текст] / В. А. Лукин, С. В. Сабарайкин // Инновационная наука. – 2015. – №3. – С. 83-93.
31. Малкин, В. Спорт – это психология [Текст] / Малкин В., Рогалева Л.. – Москва : Издательство «Спорт», 2015. – 174 с.
32. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта [Текст] / Л. П. Матвеев. – Москва : Издательство «Спорт», 2020. – 344 с.
33. Межман, И. Ф. Научись играть в волейбол : учебное пособие [Текст] /И. Ф. Межман. – Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017. – 335 с.
34. Нечушкин, Ю. В. Информатизация спортивной подготовки в волейболе [Текст] / Ю. В. Нечушкин, Н. Н. Чубуков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – №2. – С.11-14.
35. Николаева, И. В. Роль специальной физической подготовленности игроков в овладении техникой и тактикой волейбола [Текст] / И. В. Николаева, Ю. В. Шиховцов, А. А. Лобанов, Н. Н. Королева // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – №2 (180). – С. 297-301.

36. Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие [Текст] / А.А. Гераськин [и др.].. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 280 с.
37. Основы организации и проведения занятий по волейболу : учеб. пособие[Текст] / О.В. Мараховская, Т.А. Сагиев, М.Ю. Славнова и др. М. : Сов. спорт, 2021. 92 с.
38. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие [Текст] / О. В. Парыгина. – Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2019. – 131 с
39. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу : учеб.-метод. пособие [Текст] / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин, Н.Ю. Белова, А.С. Ефимов. М. : ТВТ Дивизион, 2018. 48 с.
40. Родин, А.В. Научно-методическое обоснование эффективности принципов построения защитных тактических взаимодействий в волейболе [Текст] / А. В. Родин // Вестник спортивной науки. – 2020. – №1. – С.14-17.
41. Смирнова, У. В. Особенности проявления базовых физических качеств спортсменов в волейболе [Текст] / У. В. Смирнова, Ю. Ю. Карева, И. В. Николаева, Ю. В. Шиховцов, Л. Г. Шиховцова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – №4 (170). – С. 309-313.
42. Тертычный, А. В. Волейбол для 12-13-летних : учебно-методическое пособие [Текст] / А. В. Тертычный, В. Т. Тертычная. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2013. – 127 с.
43. Тинюков, А.Б. Требования к выполнению индивидуальных технических приемов в волейболе [Текст] / А. Б. Тинюков, И. Н. Тимошина, Л. И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – №3. – С. 103-111.

44. Тренируйся как чемпион. Классический и пляжный волейбол : настольная книга каждого тренера и спортсмена [Текст] / ред.- сост. Л Барышникова. Тверь : Парето-Принт, 2020. – 328 с.

45. Умаров, К. М. Методология повышения точности передачи мяча связующих игроков в процессе волейбольной подготовки [Текст] / К. М. Умаров, З. Х. Абдурахимов, У. А. Насимов // Вестник спортивной науки. – 2020. – №5. – С.18-22.

46. Усков, В. А. Разработка комплекса упражнений для совершенствования нападающего удара волейболистов [Текст] / В. А. Усков, И. А. Зюбанова // Вестник ТГПУ. 2013. – №4 (132). – С. 17-172.

47. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол [Текст] / . – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 24 с.

48. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие [Текст] / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. – 96с.

49. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение [Текст] / Фомин Е. В., Булыкина Л. В.. – Москва : Издательство «Спорт», 2015. – 88 с.

50. Шиховцов, Ю. В. Классический волейбол: анализ тактико-технических действий спортсменов в нападении [Текст] / Ю. В. Шиховцов, И. В. Николаева, О. Г. Савченко, Л. А. Мокеева, Л. К. Федорова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – №4 (170). – С. 373-377.

51. Шиховцов, Ю. В. Ориентировочная деятельность волейболиста-защитника: алгоритмические предписания [Текст] / Ю. В. Шиховцов, А. В. Левченко // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – №10 (188). – С. 447-451.

52. Шиховцов, Ю. В. Основные компоненты, определяющие эффективность защитных действий в волейболе [Текст] / Ю. В. Шиховцов, Ю. В. Кудинова, Л. Г. Шиховцова, Л. К. Федорова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – №2 (156). – С. 289-293.

53. Шулятьев, В. М. Волейбол : учебное пособие [Текст] / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. – Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. – 204 с.

54. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учеб. пособие для вузов [Текст] / под ред. А.А. Зайцева. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Юрайт, 2020. – 227 с.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

### **Контрольные тесты и критерии оценивания технико- тактических действий в волейболе**

#### **Стойка и перемещения игрока**

«5» – действие выполнено уверенно, легко.

«4» – допущены 1-2 мелкие ошибки.

«3» – допущены 2-3 существенные ошибки.

«2» – искажены основные положения техники перемещения и стоек.

Мелкие ошибки

Считается недостаточное сгибание ног в коленном суставе.

Мышечное напряжение.

Существенные ошибки

Чрезмерное напряжение и статичность стойки.

Слишком сильный наклон вперед.

Неправильная работа рук и ног.

Отсутствие пластичности в перемещении.

Лишние движения.

#### **Передача мяча сверху в парах, в высокой стойке.**

«5» – упражнение выполнено без ошибок.

«4» – упражнение выполнено с незначительными ошибками.

«3» – допущена одна ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

«2» – допущено две и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.

Прием мяча на прямых ногах.

Руки в положении у груди.

Мяч принимается с хлопком, т.е. недостаточно согнуты пальцы.

Низкая траектория полета мяча.

**Прием мяча снизу.**

«5» – упражнение выполнено без ошибок.

«4» – упражнение выполнено правильно, но допущена незначительная ошибка.

«3» – допущено 2-3 ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

«2» – допущено 3 и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.

Несвоевременный выход к летящему мячу.

Выполнение встречного движения рук, к мячу, без учета скорости и траектории полета мяча.

Сгибание рук в локтевом суставе в момент приема мяча.

### **Прием мяча стоя на прямых ногах.**

Серийные передачи мяча снизу над собой.

«5» – 15 передач без ошибок с первой попытки.

«4» – 15-10 передач с 1-2 ошибками.

«3» – 10-8 передач с 2-3 ошибками.

«2» – менее 5 передач с 3-4 ошибками.

Высота передачи ниже 1м.

Не синхронная, согласованная работа рук, ног, туловища.

Отскок мяча не под прямым углом.

Не выполнено количество намеченных передач.

### **Прямая нижняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м.**

«5» – из 7 подач, 5 подач в поле.

«4» – из 7 подач, 3-4 подачи в поле.

«3» – из 7 подач, 1-2 подачи в поле.

«2» – из 7 подач, 0 подач.

Неправильное подбрасывание мяча.

Недостаточный или чрезмерный замах для удара.

Удар по мячу выполняется рукой согнутой в локтевом суставе.

После удара тяжесть тела не переносится на ногу стоящую впереди.



Количество невыполненных подач.

**Прямая верхняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м.**

«5» – из 7 подач, 5 подач в поле.

«4» – из 7 подач, 3-4 подачи в поле.

«3» – из 7 подач, 1-2 подачи в поле.

«2» – из 7 подач, 0 подач.

Неправильное подбрасывание мяча.

Во время замаха руки, кисть идет не из-за головы.

Не точный удар по мячу кистью руки.

Не выполнено количество подач.