



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

**МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА
ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ С ДЕТЬМИ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.01 Педагогическое образование
Направленность программы магистратура
«Образование в сфере физической культуры и спорта»
Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:
74,8 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
(рекомендована / не рекомендована)
«25» 05 2023 г.
зав. кафедрой ТиМФКиС
В.Е.Жабиков В.Е.Жабиков

Выполнил:
студент группы ОФ 214/106-4-1
Сарсенов Нурхан Серсекович
Научный руководитель:
Доцент кафедры, к.п.н
Кравцова Лариса Михайловна

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ВОЛЕЙБОЛЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
1.1 Понятие и сущность обучения тактическим действиям в волейболе.....	8
1.2 Особенности обучения технико-тактическим действиям в волейболе детей среднего школьного возраста.....	14
1.3 Педагогический опыт по проблеме обучения технико-тактическим действиям в волейболе детей среднего школьного возраста..	20
1.4 Техническая подготовка в волейболе.....	26
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	36
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ.....	38
2.1 Организация и методы исследования.....	38
2.2 Методика технико-тактической подготовки детей среднего школьного возраста.....	45
2.3 Результаты реализации методики технико-тактической подготовки детей среднего школьного возраста.....	54
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	77
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	80

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Двигательные действия волейболистов заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках, в большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов, так и к уровню их интеллекта [65].

Качественно новый уровень развития волейболиста требует нового уровня развития физических качеств спортсмена (изменения правил, комплектование команд высокорослыми игроками; повышение атакующего потенциала за счет быстрых перемещений и повышенной скорости выполнения технических приемов с использованием всей длины сетки).

Каждый волейболист обязан эффективно действовать в нападении и защите для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для результата игровой ситуации.

В современной теории и практике волейбола для обучения и совершенствования технико-тактических действий игроков предлагается множество разнообразных упражнений. Однако, несмотря на такое разнообразие, отсутствует их систематизация и недостаточно обоснованных рекомендаций по их применению в учебно-тренировочном процессе волейболистов, особенно тех, кто занимается в школьной спортивной секции. Для эффективной технико-тактической подготовки детей необходимо разработать систему упражнений, включающую как базовые, так и специализированные упражнения, а также использовать тренажеры (например, пасующий, блочный, для отскока) и ситуационные задачи, направленные на развитие конкретных умений и тактических навыков игры в волейбол. При этом следует учитывать индивидуальные особенности каждого игрока и постоянно корректировать программу тренировок в зависимости от его прогресса и результатов.

Анализ научно-методической литературы позволяет констатировать, что современный волейбол характеризуется увеличением атакующих действий, для организации которых необходима специализация технической и тактической подготовки игроков с учетом игровых функций [5]. При этом нападающий удар рассматривается как решающий фактор достижения успеха в волейбольном матче. В педагогической литературе широко представлены исследования, посвященные теоретико-методологическим основам проблемы обучения тактическим действиям в волейболе у детей среднего школьного возраста на секционных занятиях – работы В.И. Андреева, Н. И. Конюхова.

В исследованиях Ю.И. Чернова 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 А.В. Беляев, Л.В. Булыкина, С.К. Шляпников, А.А. Кривошеин, В.О. Романенко, Е.В. Фомин, Л.В. Силаева, Н.Ю. Белова, В.В. Костюков, В.В. Нирка, А.В. Суханов.

В процессе анализа научной литературы и опыта практической деятельности нами выявлено **противоречие** между необходимостью повышения качества технико-тактической подготовленностью детей среднего школьного возраста и недостаточной разработанностью методики технико-тактической подготовки в волейболе с учетом современных требований к игре.

Проблема исследования заключается в разработке эффективной методики технико-тактической подготовки детей среднего школьного возраста, занимающихся волейболом.

Цель исследования: разработать и проверить эффективность разработанной методики технико-тактической подготовки на занятиях волейболом с детьми среднего школьного возраста.

Объект исследования: тренировочный процесс технико-тактической подготовки в волейболе детей среднего школьного возраста на секционных занятиях.

Предмет исследования: методика технико-тактической подготовки в волейболе детей среднего школьного возраста.

Гипотеза исследования. Обучение технико-тактическим действиям детей среднего школьного возраста по волейболу будет эффективным, если методика тренировки будет предполагать соблюдение следующих педагогических условий:

- реализуется принцип систематичности и последовательности в обучении технико-тактическим действиям в волейболе;
- на секционных занятиях реализуется решение ситуационных задач технико-тактической подготовки;
- используются специальные тренажеры для развития технико-тактических умений.

Задачи исследования:

1. Изучить понятия тактической и технической подготовки в волейболе.
2. Рассмотреть особенности обучения технико-тактическим действиям в волейболе детей среднего школьного возраста.
3. Разработать методику технико-тактической подготовки детей среднего школьного возраста на занятиях волейболом.
4. Провести педагогический эксперимент по реализации экспериментальной методике технико-тактической подготовки детей среднего возраста в волейболе.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

-теоретические методы: изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений, анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования;

-эмпирические методы: сбор научных фактов, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент;

-социологические методы: анкетирование.

-статистические методы: t-критерий Стьюдента.

База исследования: школьная секция по волейболу «МБОУ СОШ» №109 г. Челябинск.

Этапы исследования:

На первом этапе исследования (сентябрь-декабрь 2022 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 технико-тактической подготовки детей среднего школьного возраста.

На втором этапе исследования (январь-май 2023 года) осуществлялся педагогический эксперимент. В нем приняли участие две группы занимающихся по 16 человек в каждой (8 мальчиков и 8 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 2023 года) подводились результаты педагогического эксперимента, проводилась подготовка к защите диплома.

Научная новизна исследования заключается в исследовании методики технико-тактической подготовки детей среднего школьного возраста на занятиях волейболом.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении теоретических представлений по вопросу обучения технико-тактическим действиям в волейболе детей среднего школьного возраста.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и внедрении в практику, методики технико-тактической подготовки детей среднего школьного возраста на занятиях волейболом. Разработанная методика может быть рекомендована для применения учителям и руководителям спортивных секций по волейболу при работе с детьми среднего школьного возраста.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ВОЛЕЙБОЛЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Понятие и сущность обучения тактическим действиям в волейболе

Волейбол – это командный вид спорта, который за последние десятилетия значительно вырос в популярности. В настоящее время, волейбол является одним из наиболее популярных и массовых видов спорта во всем мире [24].

Волейбол был создан в конце 19 века в США и быстро получил широкое распространение по всему миру. В настоящее время, этот вид спорта активно развивается и совершенствуется, как в техническом, так и в тактическом плане.

Среди преимуществ волейбола можно выделить его доступность и универсальность. Этот вид спорта может занимать любое количество участников, а играть его можно на любой поверхности – на пляже, на траве, на асфальте или в зале. Благодаря этим факторам, волейбол стал одним из наиболее доступных и популярных видов спорта во всем мире.

Одной из особенностей волейбола является его динамичность и эстетическая привлекательность. Быстрые и яркие действия на поле, неожиданные повороты и движения, высокие прыжки и точные удары – все это делает волейбол захватывающим и заставляет у болельщиков захватывать дух [14].

В настоящее время, волейбол активно развивается и совершенствуется во всем мире. Команды работают над улучшением техники игры, развитием тактических навыков и увеличением физической подготовленности игроков. Кроме того, волейбол стал более доступным благодаря использованию современных технологий и средств связи, что позволяет людям из разных уголков мира обмениваться опытом и учиться друг у друга.

Волейбол – это командная игра, в которой игроки выполняют разнообразные технико-тактические действия. Для эффективной игры в волейболе игрокам необходимо уметь правильно выполнять различные техники, а также уметь адаптироваться к различным ситуациям на игровом поле. Для обучения технико-тактическим действиям в волейболе необходимо учитывать теоретические основы этого процесса.

Одной из основных теоретических основ обучения технико-тактическим действиям в волейболе является принцип системности. Обучение технике волейбола должно быть систематизировано и структурировано. Так, необходимо определить основные технические элементы, которые необходимо освоить на каждом этапе обучения. Например, на первом этапе обучения детей 12-14 лет необходимо научить их правильно выполнять пасы и подачи, на следующем этапе - удары и блоки.

Второй теоретической основой является принцип индивидуализации. Обучение технике волейбола должно учитывать индивидуальные особенности каждого игрока. Каждый игрок имеет свои сильные и слабые стороны, которые необходимо учитывать в процессе обучения. Так, одним игрокам может быть легче освоить подачу сверху, а другим – низкую подачу снизу [13].

Третьей теоретической основой является принцип постепенности. Обучение технике волейбола должно происходить постепенно, начиная с простых элементов и постепенно переходя к более сложным. Например, сначала детям необходимо научиться правильно пасовать, а затем уже приступать к блоку и атаке.

Четвертой теоретической основой является принцип повторения. Для освоения техники волейбола необходимо многократно повторять технические элементы, чтобы они стали автоматическими. Только при постоянном повторении элементы техники будут исполняться качественно и без ошибок.

Волейбол – обязательный раздел программы по физическому воспитанию в средней школе. Эта командная игра помогает детям преодолевать комплексы, улучшает работу легких и дыхательной мускулатуры, а также способствует развитию координации движений, ловкости и гибкости. В волейболе две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, с целью направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. Каждый игрок в волейболе имеет свою специализацию на площадке, а для успешной игры необходимы прыгучесть для высокого поднятия над сеткой, реакция, координация и физическая сила для эффективных атакующих ударов [26].

Овладение игровыми навыками в волейболе является сложным процессом, требующим специально-организованного обучения. В данном контексте, обучение может быть определено как взаимодействие между преподавателем и учеником, направленное на решение обучающих задач и развитие навыков и способностей, которые необходимы для успешной игры в волейбол. Российский педагог Авдееев В.С. раскрыл понятие «обучение» как два взаимно обусловленных вида деятельности, преподавание и учение, которые имеют целью решение обучающих задач и развитие учащихся как личностей, включая их способности к самообучению [2].

При обучении игре в волейбол, необходимо учитывать возрастные особенности учащихся. Дети среднего школьного возраста обладают более развитыми физическими способностями, чем дети младшего возраста, но могут испытывать трудности с концентрацией внимания и пониманием сложных концепций. Поэтому, обучение должно быть специально организованным, учитывающим возрастные особенности и уровень подготовки учащихся. Кроме того, использование разнообразных методов обучения, таких как игры, демонстрации и повторения, может улучшить процесс усвоения материала и развития игровых навыков в волейболе [5].

Спорт – это не только физические упражнения и соревнования, но и интеллектуальное противостояние, которое требует не только силы и выносливости, но и умения выбирать наиболее оптимальную тактику поведения. Тактика – это комплекс решений, которые принимает спортсмен или команда во время соревнования, чтобы достигнуть поставленных целей.

В волейболе тактика играет особую роль, поскольку это командный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Чтобы достичь успеха в волейболе, необходимо выбирать наиболее эффективные тактические приемы в зависимости от ситуации на площадке и соперника.

Существует несколько типов тактики в волейболе. Например, тактика атаки, которая включает в себя выбор оптимального момента для атаки, выбор позиции на площадке, выбор направления удара и так далее. Также важна тактика защиты, которая направлена на предотвращение атак соперника и минимизацию ошибок на своей стороне. Кроме того, существует тактика блока, которая направлена на блокирование атак соперника, и тактика подачи, которая позволяет выбрать оптимальную траекторию подачи для затруднения приема соперника.

Овладение тактикой в волейболе требует не только теоретического знания различных приемов и их особенностей, но и практических навыков и опыта. Только практика позволяет спортсмену развить интуицию и умение быстро принимать решения на площадке.

В целом, тактика является неотъемлемой частью спортивного успеха в волейболе и других видах спорта. Она требует от спортсмена не только физической, но и интеллектуальной подготовки, что делает волейбол и другие виды спорта не только интересными, но и умственно стимулирующими [8].

Формирование тактических умений является одним из важнейших аспектов обучения волейболу. Начинать следует с развития у занимающихся быстроты реакции, ориентировки, сообразительности и других умений,

необходимых для игровой деятельности. Например, умение быстро принимать правильное решение и выполнять его, а также взаимодействовать с партнерами и наблюдать за игрой и быстро реагировать на изменения ситуации на поле.

Обучение тактике неотделимо от обучения технике. При обучении техническому приему занимающемуся сообщается его тактическое назначение в игре. Например, в случае обучения удару с возвратной подачи, занимающийся должен понимать, какие тактические действия ему необходимо совершить, чтобы добиться наилучшего результата для команды. Таким образом, обучение технике и тактике является взаимосвязанным процессом.

Следует также отметить, что формирование тактических умений требует постоянной практики на поле. Занимающиеся должны иметь возможность применять свои знания и умения в реальной игровой ситуации, чтобы научиться принимать правильные решения в условиях соревнования. Поэтому важно включать в тренировочный процесс игровые упражнения и матчи, которые помогут занимающимся усовершенствовать свои тактические навыки.

В целом, формирование тактических умений в волейболе – это комплексный процесс, который начинается с развития умений, необходимых для игровой деятельности, и продолжается через постоянную практику на поле. Кроме того, тактика и техника волейбола неразрывно связаны между собой и должны обучаться параллельно, чтобы занимающиеся могли достичь максимальных результатов в соревнованиях.

Волейбол – командный вид спорта, где для достижения успеха в игре необходимо владеть не только тактическими умениями, но и техническими навыками. Техника игры в волейбол – это совокупность умений игроков по приему, передаче, подаче, атаке и защите [10].

Прием является первым этапом волейбольной атаки и представляет собой умение принять и контролировать мяч, направленный со стороны

соперника. Прием выполняется при помощи различных технических приемов, таких как пасс, ловля или подача. При выполнении приема игрок должен иметь хорошую реакцию и координацию движений, а также точность и уверенность в действиях.

Тактическая подготовка игроков является важной составляющей успешной игры в спортивных соревнованиях. Это понятие более широко, чем просто обучение тактике, включая в себя органическое сочетание тактики и техники, которое необходимо для достижения высоких результатов в игре. Тактическая подготовка должна основываться на высоком уровне развития специальных качеств, надежности технических приемов и овладении навыками индивидуальных и коллективных тактических действий.

Для достижения высокой результативности в игре, игрокам необходимо владеть специальными качествами, такими как быстрота реакции, ориентировка, сообразительность и быстрота ответных действий. Они должны быть готовы к неожиданным ситуациям, которые могут возникнуть в игре, и быстро принимать правильные решения [12].

Однако высокий уровень тактической подготовки не может быть достигнут без надежной техники. Игрокам нужно иметь арсенал технических приемов, которые они могут применять в сложных игровых условиях. Это поможет им сохранять уверенность в своих действиях и выполнять их точно и эффективно.

Кроме того, тактическая подготовка включает в себя овладение навыками индивидуальных и коллективных тактических действий в нападении и защите. Игроки должны уметь эффективно взаимодействовать с партнерами и осуществлять быстрые и точные передачи. Командная игра, основанная на понимании тактики и взаимодействии игроков, также является важным аспектом успешной игры в волейбол.

Понимание тактической подготовки является необходимым для достижения высоких результатов в волейболе. Она включает в себя органическое сочетание тактики и техники, высокий уровень развития

специальных качеств и надежности арсенала технических приемов, а также овладение навыками индивидуальных и коллективных

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 технико-тактическим действиям в волейболе детей среднего школьного возраста

По учебно-методическому пособию «Физическая культура по «Комплексной программе физического воспитания учащихся I-XI классов» Ляха В. И., Зданевича А. А. 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 [45].

Особенности обучения технико-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].

Техника в игре представляет собой выполнение определенных приемов, тогда как тактика определяет, какие приемы использовать, куда направлять мяч и какую траекторию выбрать. Тактическая подготовка включает в себя развитие тактического мышления, обучение индивидуальным и командным действиям, формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические навыки, а также развитие способности быстро переключаться между тактическими системами в зависимости от обстановки. В волейболе, помимо блокирования, защитные действия основаны на приеме мяча и страховке. Существуют два вида тактической защиты: угол назад и угол вперед, а также 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 [46].

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 [52].

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 [54].

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 [57].

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 [59].

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 [61].

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 [63].

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 [66].

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 технико-тактическим действиям в волейболе детей среднего школьного возраста

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 [68].

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 [70].

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.

1.4 Техническая подготовка в волейболе

Техническая подготовка является важным компонентом спортивной подготовки, направленной на развитие и совершенствование техники

движений у спортсмена. В современных условиях соревнований техника в спортивных играх должна обеспечивать высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена, что требует особой подготовки [54].

В процессе технической подготовки спортсмены изучают и совершенствуют технические приемы, используемые в спортивной деятельности, а также развивают необходимые для этого качества: координацию, силу, выносливость, быстроту реакции и другие.

Качественное освоение техники игры и ее доведение до совершенства достигается путем систематической тренировки и использования специальных методик, включающих в себя упражнения, имитирующие условия игры. При этом, важно не только освоить технику движений, но и научиться применять ее в реальных соревновательных условиях.

Техническая подготовка является неотъемлемой частью спортивной подготовки, и ее качество оказывает прямое влияние на результаты соревнований. Поэтому требуется постоянное совершенствование и развитие методик технической подготовки, а также контроль за их эффективностью.

Техническая подготовленность является важным аспектом в достижении высоких результатов в спортивных соревнованиях. Она описывает уровень владения спортсменом техникой движений и его способностью выполнять освоенные действия. Техническое мастерство, как показатель технической подготовленности, является достаточно высоким уровнем мастерства, который достигается через постоянную тренировку.

Критериями технического мастерства являются объем техники и разносторонность техники. Объем техники – это общее число технических приемов, которые спортсмен умеет выполнять. Чем больше технических приемов в арсенале спортсмена, тем выше его вероятность успешного выполнения в различных игровых ситуациях [57].

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия технических приемов, которые спортсмен может использовать в игре. Это

включает соотношение частоты использования разных игровых приемов, которые требуются в различных ситуациях игры. Чем более разнообразной является техника спортсмена, тем более эффективным и адаптивным он может быть в игре.

Таким образом, техническая подготовленность спортсмена является основой для достижения высокой результативности в спортивных соревнованиях. Она должна обеспечивать высокую степень мастерства, широкий арсенал технических приемов и их разнообразие, что позволяет спортсмену эффективно применять свои навыки в различных игровых ситуациях.

Общая и специальная техническая подготовка являются ключевыми компонентами спортивной подготовки. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного участия в спортивной деятельности. Она включает в себя решение следующих задач: увеличение (или восстановление) диапазона двигательных умений и навыков, которые являются предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта, а также овладение техникой упражнений, применяемых в качестве средств общей физической подготовки [55].

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта и решение следующих задач: сформировать знания о технике спортивных действий, разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможности спортсмена, сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях, преобразовать и обновить формы техники в соответствии с закономерностями спортивно-тактического совершенствования и сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее. Успешная реализация специальной технической подготовки обеспечивает высокую

результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревнований.

В соответствии с распределением приемов по целевому признаку, классификация техники игры включает следующие элементы: перемещения, передачи мяча, прием подачи, прием-передачи, подачи, атакующие удары и блокирование. В игре в нападении основными элементами техники являются подачи (нижние прямая и боковая, верхние прямая и боковая, подача в прыжке), передачи двумя руками сверху и снизу, нападающие удары прямой, с переводом, боковой, а также стойки и перемещения. В игре в защите основными элементами техники являются прием двумя руками снизу и сверху в опорном положении и в падении, блокирование одиночное и групповое, стойки и перемещения.

Техника игры в нападении

Стойки и перемещения. Стойка представляет собой положение игрока в ожидании выполнения передачи или нападающего удара. Различают высокую и среднюю стойки, отличающиеся по степени сгибания ног. Выделяют также исходные положения – позы игрока, удобные для выполнения приема игры после перемещения и стойки. Исходные положения входят в подготовительную фазу приема игры, отличаются от стойки положением рук [54].

Передача мяча двумя руками сверху

С помощью передачи создаются благоприятные условия для атакующего удара. Существуют следующие способы передачи: двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке, двумя руками в падении и перекатом на спину (бедро и спину). Последний способ в современном волейболе применяется игроками редко. По направлению (относительно передающего) передачи бывают: вперед, над собой, назад. По длине: длинные – через зону, короткие – из зоны в зону, укороченные в пределах зоны. По высоте траектории: высокие - более 2 м., средние – до 2 м., низкие – до 1 м.

Техника передачи состоит из: исходного положения, встречного движения рук к мячу, амортизации и направлении мяча – вылет. Исходное положение волейболиста: туловище расположено вертикально, степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча, стопы параллельны или одна (разноименная сильнейшей руке) несколько впереди. Руки выносятся вверх, кисти в форме овала оптимально напряжены (рисунок 1).

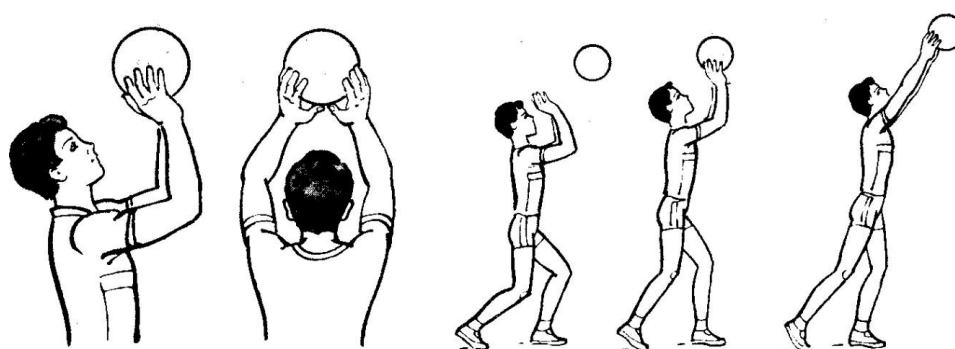


Рисунок 1 – Передача мяча двумя руками сверху

Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. Ударное движение при передаче характеризуется амортизацией. При этом большие пальцы принимают на себя основную нагрузку, а указательные являются основной ударной частью, средние в меньшей степени, а безымянные и мизинцы в основном удерживают мяч в боковом направлении. Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. При этом масса тела смещается несколько вверх-вперед, и масса тела переносится на носки обеих ног. Полет мяча сопровождают руки и после передачи они почти полностью выпрямляются.

Подачи мяча

В современном волейболе используются верхние прямая и боковая подачи с планирующей траекторией полета мяча и подача в прыжке. На

начальном этапе обучения волейболу разучивается нижняя прямая подача [60].

Нижняя прямая подача (рисунок 2). Нижняя прямая подача эффективна если: направление замаха - строго назад, высота подбрасывания - небольшая, и точка удара по мячу - примерно на уровне пояса.

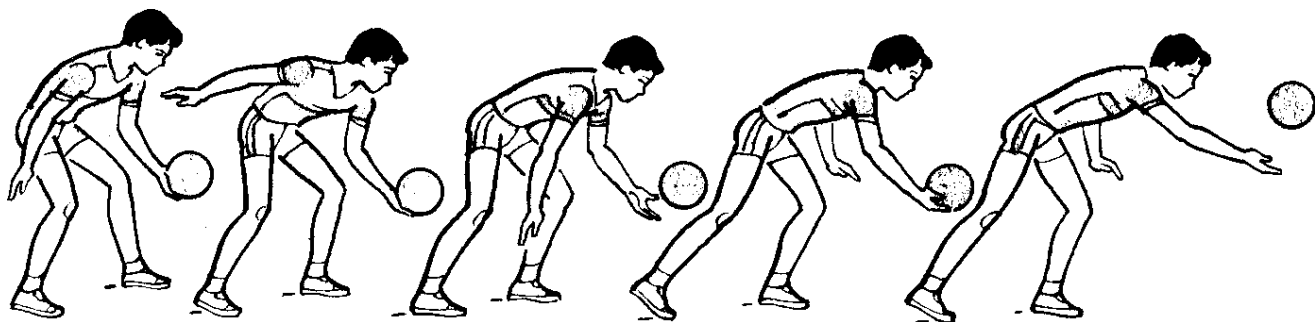


Рисунок 2 – Нижняя прямая подача

Верхняя прямая подача (рисунок 3). Из положения лицом к сетке игрок подбрасывает мяч над головой несколько впереди себя, выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад-вверх. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока.

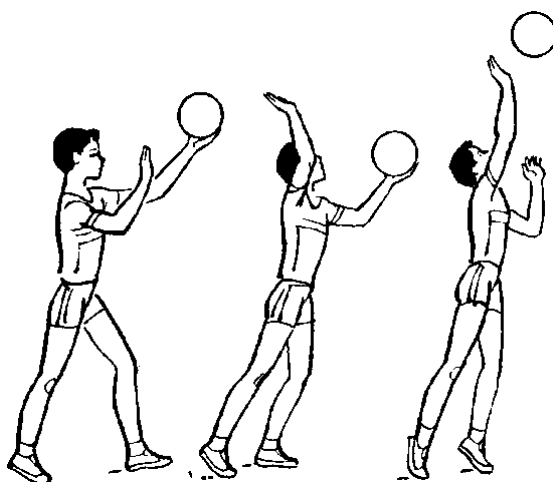


Рисунок 3 – Верхняя прямая подача

Верхняя прямая подача имеет два варианта: с вращением мяча – силовая и без вращения – планирующая. Существенными элементами техники планирующей подачи являются: повышение точности удара по мячу, для чего левая рука с мячом поднимается до уровня плеча или выше, понижение высоты подбрасывания мяча до 0,5 м, уменьшение амплитуды замаха. Удар по мячу наносится в центр мяча, движение руки перед ударом притормаживается, а ударное движение должно быть кратковременным, ладонной поверхностью напряженной кисти [63].

Атакующий удар осуществляется выше верхнего края сетки. Удар через сетку, выполняемый ниже ее верхнего края, называется нападающим (маловероятная возможность выигрыша) или отбиванием (вынужденные действия, исключаящие, как правило, возможность выигрыша). В атакующих ударах как в фокусе сконцентрирована эмоциональная сторона волейбола, его притягательная сила. Но это и самые сложные технические приемы, требующие высокого профессионализма от тренера и активности занимающихся при обучении.

По направлению атаки удары различают: удары по ходу, когда направление полета мяча соответствует направлению разбега игрока; удары с Переводом – при несовпадении отмеченных параметров. По скорости полета мяча атакующие удары разделяют на силовые (скоростные), кистевые (ускоренные) и обманные (медленные). По технике выполнения атакующие удары делятся на прямые (лицом к сетке) и боковые (боком к сетке) [46].

Прямой атакующий удар. В нем выделяют четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение (рисунок 4). В разбеге делают от одного до трех шагов. В последнем шаге волейболист выставляет вперед одну ногу (чаще правую), руки отводит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно совершают движение вниз-вперед. Во время прыжка волейболист быстро разгибает ноги, а руки резко поднимает взмахом вверх. Большое значение имеет согласованность движений: в момент приставления

левой ноги руки посылаются вниз с таким расчетом, чтобы выпрямление ног совпало с движением рук вверх. Нарушением является заступ за среднюю линию.

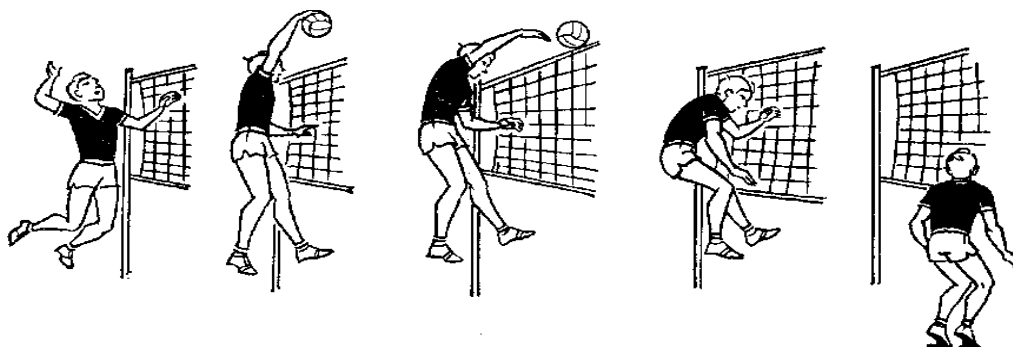


Рисунок 4 – Прямой атакующий удар

Удар осуществляется резким и последовательным сокращением мышц живота, груди и руки. При этом кисть бьющей руки накладывают на мяч сзади-сверху в естественном состоянии напряжения. Это состояние обусловлено тактическими задачами атаки; напряжение будет увеличиваться при необходимости повышения точности удара. Правильное ударное движение кисти - основа успеха в технике атакующего удара. Оно должно осуществляться вокруг вертикальной оси. На начальном этапе обучения и совершенствования техники атакующих ударов следует особое внимание уделять не силе удара, а его своевременности и направлению. Также стоит уделить внимание разбегу и моменту удара по мячу [42].

Боковой атакующий удар

В подготовительной фазе разбег и отталкивание выполняются так же, как и при прямом ударе. В момент прыжка замах выполняется по типу верхней боковой (силовой) подачи - вниз-в сторону, туловище наклоняется в сторону бьющей руки, левая рука поднимается вверх. Ударное движение начинается с поворота туловища вокруг вертикальной оси. При этом правое

плечо подается вперед, и замах выполняется снизу-сзади-вверх. Удар по мячу наносится сзади-сверху-сбоку. Атака может стать победным очком.

Атакующий удар с задней линии в основном выполняют так же, как у сетки. Однако здесь для удара характерно поступательное движение вперед после отталкивания. Движение кистью при ударе выполняют не сверху вниз, а вперед-вниз, мячу придают более пологую траекторию. Здесь действия игрока сходны с техникой подачи в прыжке. Также выполняется разбег, но удар по мячу выполняется сверху. Нельзя бить по мячу снизу.

Техника игры в защите

Стойки и перемещения. Специфическими здесь будут стойки и положения для приема подачи (рисунок 5, а), для блокирования (рисунок 5, б), для приема мяча от атакующего удара и отскочившего от блока, перемещения скрестным шагом и прыжок при блокировании, падения при приеме мяча.

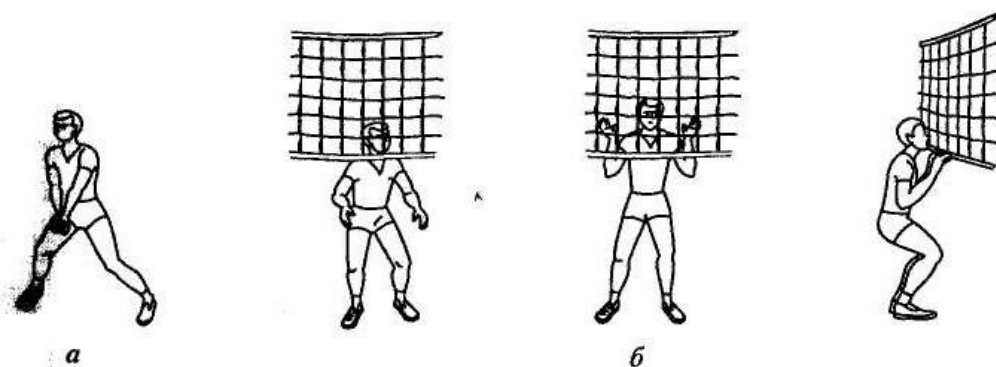


Рисунок 5 – Стойки и исходные положения для приема подачи (а), для блокирования (б)

Приём подачи

Качество приема подачи может быть высоким (70% оценки 4-5 по пятибалльной системе), если мяч опускается в зоне нападения так, что создаются благоприятные условия для организации любых нападающих действий, которые имеются в арсенале команды. Прием подачи производится снизу двумя руками. Это самый надежный и безопасный способ, так как нет риска выбить пальцы из-за сильной подачи, как на приеме сверху. Волейболисты всего мира принимают подачу именно так. На рисунке 6, (а)

показано положение игрока, принимающего подачу именно так. В исходном положении ноги согнуты. Одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Большие пальцы должны образовывать по форме либо треугольник, либо сердце. Руки прямые, развернуты снаружи и сближены. Ноги должны быть согнуты в коленях и руки находятся на уровне глаз. Чтобы своевременно занять исходное положение, игрок должен уметь предвидеть возможное направление подачи [29].

Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти, руки в момент приема мяча выпрямлены, ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Руки приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног - руки «подставляют» под мяч, но не «отбивают» ими его. Чем ниже мяч будет к площадке, тем легче его будет принять.

При приеме мяча одной рукой в падении вперед на руки с последующим приземлением перекатом на груди игрок в последнем шаге резким движением посылает туловище вниз-вперед и, отбив мяч тыльной стороной ладони в безопорном положении, вытягивает руки вперед и касается ими площадки, сгибает руки в локтях и выполняет перекаат на округленную грудь и бедра. Данный способ приема предъявляет высокие требования к силовой и координационной подготовленности игрока. После быстрого передвижения возможно скольжение на груди-животе. Коснувшись пола, ноги сгибаются в коленях, а руки отталкиванием назад-в стороны содействуют поступательному переходу туловища в горизонтальное положение. Важно приземлиться на бок, так будет правильнее.

Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. Это самый эффективный прием защиты и один из самых сложных приемов игры. Овладение мастерством блокирования способно активно влиять на выигрыш очка.

Блокирование может выполняться одним игроком – одиночное (рисунок 6, а) или двумя-тремя – групповое (рисунок 6, б) с места и после

передвижения. Игрок располагается в непосредственной близости от сетки, руки на уровне плеч, стопы параллельны. Передвижение вдоль сетки осуществляется приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком в зависимости от расстояния к месту прыжка. Независимо от способа передвижения необходимо его закончить наскоком, аналогично прыжку при атакующем ударе. Игрок выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук оптимально напряжены (пальцы расставлены) и по достижении верхнего края сетки начинают движение вверх-вперед через сетку [42].

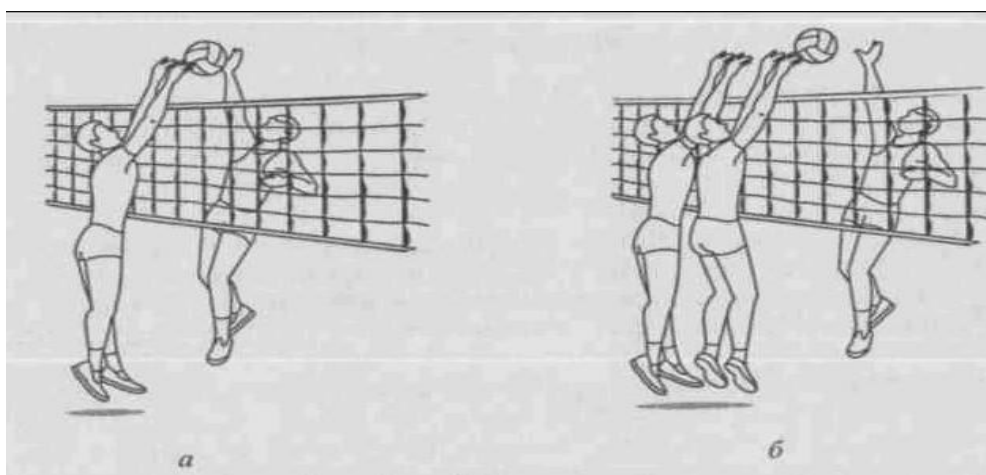


Рисунок 6 – Блокирование: а - одиночное; б – групповое.

В момент удара по мячу кисти максимально приближают к нему и активно сгибают в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперед-вниз на площадку соперника. Для предохранения лица следует кисти не разводить широко или одной рукой закрывать лицо. Блок главная защита в волейболе.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Тактическая подготовка в волейболе включает в себя развитие тактического мышления, индивидуальных и командных технических действий, умения эффективно использовать технические приемы и

тактические навыки в зависимости от обстановки на площадке и особенностей действий противника. Она также включает развитие способности быстро переключаться с одних тактических систем и вариантов на другие в зависимости от конкретной обстановки на площадке и действий противника. Важными задачами тактической подготовки являются также обучение страховке и приему мяча после нападающих ударов. Защитные действия в волейболе осуществляются в двух разновидностях тактической реализации игры команды: углом назад и углом вперед, а также может использоваться самостраховка.

2. Для эффективного обучения тактическим действиям в волейболе у подростков широко применяются тренажеры и ситуационные задачи. Тренажеры представляют собой специальные устройства и оборудование, разработанные для тренировки определенных аспектов игры. Например, на тренажере можно отрабатывать точность подачи, улучшать технику приема мяча и т.д.

Ситуационные задачи являются эффективным способом развития тактического мышления и принятия решений в условиях игры. Подростки могут тренироваться на ситуациях, которые моделируются тренером и имитируют реальные игровые ситуации. Такие задачи помогают улучшить коммуникацию и взаимодействие в команде, развить умение быстро анализировать ситуацию и принимать решения в условиях неопределенности.

3. Техника игры в волейболе представляет собой совокупность специальных приемов и методов, необходимых для достижения тактических целей в различных игровых ситуациях. Техника игры делится на два основных раздела – технику нападения и технику защиты – каждый из которых включает в себя ряд технических приемов. Технический прием – это система рациональных движений, имеющая структуру, направленную на решение конкретной задачи, и включающая в себя три фазы: подготовительную, основную и заключительную.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ

2.1 Организация и методы исследования

На первом этапе исследования (сентябрь-декабрь 2022 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 технико-тактической подготовки детей среднего школьного возраста.

На втором этапе исследования (январь-май 2023 года) осуществлялся педагогический эксперимент. Эксперимент проводился для определения эффективности разработанной методики технико-тактической подготовки детей среднего школьного возраста на занятиях волейболом. В эксперименте приняли участие две группы занимающихся по 16 человек в каждой (8 мальчиков и 8 девочек), в возрасте 12-14 лет.

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, которая включает применение ситуационных задач игры в волейбол и тренажеров.

Основной формой организации учебно-тренировочного занятия явились академические занятия (3 раза в неделю по 90 минут). Разработанная методика реализовывалась в основной части учебно-тренировочного занятия.

Эксперимент проводился в течение шести месяцев с ноября 2022 года по апрель 2023 года.

Проведено тестирование до и после эксперимента. Результаты сравнивались с изначальными, расчеты проводились с применением методов математической статистики.

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 2023 года) подводились результаты педагогического эксперимента, проводилась подготовка к защите диплома.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

1. Теоретический анализ источников литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогическое тестирование;
4. Экспертная оценка;
5. Анкетирование;
6. Педагогический эксперимент;
7. Методы математической статистики.

Теоретический анализ источников литературы является одним из основных методов в научных исследованиях. Он предполагает анализ, обобщение и интерпретацию существующих публикаций по теме исследования. В данном случае, речь идет о теоретическом анализе литературных источников, связанных с проблемой технико-тактической подготовки на занятиях волейболом с детьми среднего школьного возраста [35].

Для выполнения данного метода исследования необходимо проанализировать как отечественную, так и зарубежную литературу, которая рассматривает проблему технико-тактической подготовки волейболистов, в

том числе и детей среднего школьного возраста. Также необходимо изучить научные работы, книги, статьи, методические пособия, опубликованные в периодических изданиях и научных журналах, посвященных данной тематике.

В процессе теоретического анализа литературных источников необходимо выявить основные подходы к проблеме технико-тактической подготовки волейболистов, а также описать методы и приемы, используемые при работе с детьми среднего школьного возраста. В результате анализа можно сделать выводы о наиболее эффективных методах и приемах работы с детьми, а также о современных тенденциях в обучении волейболу.

Таким образом, теоретический анализ источников литературы является важным инструментом для проведения научных исследований в области спорта и физической культуры. Он позволяет получить необходимую информацию о современных методах и подходах в обучении волейболу, а также выявить наиболее эффективные способы работы с детьми среднего школьного возраста.

Педагогическое наблюдение является одним из наиболее распространенных методов в педагогическом исследовании. Этот метод позволяет получить информацию об объекте исследования (в данном случае – о технико-тактической подготовке детей среднего школьного возраста на занятиях волейболом) путем непосредственного наблюдения за процессом обучения.

В рамках исследования методом педагогического наблюдения исследователь наблюдает за процессом обучения волейболу детей среднего школьного возраста, фиксирует и оценивает их технико-тактические навыки, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей. Для этого исследователь должен заранее разработать определенные критерии, по которым он будет оценивать навыки детей.

В ходе исследования методом педагогического наблюдения исследователь может использовать различные инструменты, такие как

наблюдение в живую, видеозапись занятий и последующий анализ записей, анкетирование детей и тренеров и т.д.

Результаты исследования методом педагогического наблюдения могут быть использованы для определения эффективности методов обучения, разработки новых методик обучения и оценки качества подготовки детей к соревнованиям по волейболу.

Педагогическое тестирование по проблеме технико-тактической подготовки на занятиях волейболом с детьми среднего школьного возраста" представляет собой систему тестов, разработанных для оценки уровня технико-тактической подготовки детей в возрасте от 12 до 14 лет на занятиях волейболом. Данный метод исследования позволяет определить уровень усвоения техники волейбола и уровень понимания тактики игры.

Тестирование проводится на специально подготовленной площадке для игры в волейбол. Дети выполняют технические упражнения и игровые ситуации, предназначенные для определения уровня их навыков и умений. Оценка проводится в соответствии с критериями, разработанными авторами методики.

В процессе тестирования учитываются различные параметры, такие как точность подачи и приема мяча, уровень движения и координации, а также понимание тактики игры и способность к ее применению.

Результаты тестирования анализируются и обрабатываются с помощью статистических методов, что позволяет выявить основные проблемы технико-тактической подготовки детей и разработать методы их решения.

Таким образом, педагогическое тестирование по проблеме технико-тактической подготовки на занятиях волейболом с детьми среднего школьного возраста представляет собой эффективный инструмент для определения уровня подготовки детей и разработки педагогических рекомендаций для улучшения их технико-тактической подготовки в волейболе.

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.

Нами была проведено тестирование на знание тактики игры в волейбол (приложение 2). Тест состоит из 10 вопросов.

Анкетирование – это метод сбора данных в педагогике, который основан на опросе людей путем заполнения стандартизированной формы вопросов. Анкетирование может быть использовано для сбора данных о различных аспектах обучения и воспитания, таких как уровень знаний, мотивация, отношение к учебе, удовлетворенность и т.д.

Основными преимуществами анкетирования являются:

- возможность получить большой объем информации от большого количества людей;
- стандартизация вопросов позволяет получить более точные и сравнимые данные;
- возможность анонимности участников, что позволяет получить более честные ответы.

Существуют различные типы анкет, в том числе закрытые (требующие выбора ответа из заранее определенных вариантов) и открытые (позволяющие участникам свободно выражать свое мнение). Кроме того, в анкетах могут использоваться различные типы вопросов, такие как однозначный ответ, множественный выбор, шкала оценок и т.д.

Мы провели анкетирование обучающихся контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента. Результаты анкетирования представлены в параграфе 2.3.

Педагогический эксперимент – это контролируемое исследование, проводимое в условиях образовательной среды, направленное на выявление эффективности новых методов, технологий, программ и прочих педагогических инноваций.

В ходе педагогического эксперимента проводится сравнение результатов обучения одной или нескольких групп учащихся, которые получают различные методы обучения или разные условия обучения. Для проведения педагогического эксперимента необходимо соблюдать ряд принципов, таких как научная обоснованность и достоверность получаемых данных, этичность и безопасность участников эксперимента, а также комплексность и системность исследования.

Результаты педагогического эксперимента могут быть использованы для определения наиболее эффективных методов обучения, создания новых программ обучения, изменения условий обучения, а также для совершенствования профессиональной компетенции педагогов.

Математическая статистика – это раздел математики, в котором изучаются методы сбора, систематизации и обработки результатов наблюдений массовых случайных явлений для выявления существующих закономерностей [19].

В педагогических исследованиях методы математической статистики являются вспомогательными и служат для обработки результатов эксперимента. В рамках представленного исследования нами применялись

методы математической статистики для обработки полученных результатов педагогического эксперимента. Результаты проведенных обследований обрабатывали общепринятыми методами математической статистики с помощью компьютерных программ («Microsoft Excel»). Достоверность различий между группами проверялась по Т-критерию Стьюдента.

Методами статистической обработки результатов исследования называются математические приемы, формулы, способы количественных расчетов, с помощью которых показатели, получаемые в ходе исследования, можно обобщать, приводить в систему, выявляя скрытые в них закономерности.

В зависимости от применяемых методов можно охарактеризовать выборочное распределение данных исследования, можем судить о динамике изменения отдельных показателей, о статистических связях, существующих между исследуемыми переменными величинами.

Для сравнения выборочных средних величин, принадлежащим к двум совокупностям данных, и для решения вопроса о том, отличаются ли средние значения статистически достоверно друг от друга, используют t – критерий Стьюдента. Это параметрический метод, используемый для проверки гипотез о достоверности разности средних при анализе количественных данных.

Для сравнения средних величин t -критерий Стьюдента рассчитывается по следующей формуле [27]:

$$T = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (1)$$

где M_1 - средняя арифметическая первой сравниваемой совокупности (группы), M_2 - средняя арифметическая второй сравниваемой совокупности (группы), m_1 - средняя ошибка первой средней арифметической, m_2 - средняя ошибка второй средней арифметической.

2.2 Методика технико-тактической подготовки детей среднего школьного возраста

Занятия волейболом являются непростым процессом обучения, так как данный вид спорта является сложным и требует высокой техники и тактической подготовки у учеников. Волейбол отличается от других командных видов спорта тем, что игрок при взаимодействии с партнерами не может удерживать мяч, а передача осуществляется кратковременным контактом с мячом. Это создает условия, при которых школьники должны исключить ошибку – задержку или бросок мяча [26].

Овладение техническими элементами в волейболе – это задача обучения, которую можно упростить и ускорить с помощью применения технико-тактических тренажеров. Они позволяют ученикам отрабатывать определенные технические элементы, прежде чем они начнут их применять в реальной игре.

Технико-тактические тренажеры для волейбола разработаны для того, чтобы симулировать игровые ситуации и помочь ученикам отрабатывать различные приемы, такие как отскок мяча, пас, блок, нападающий удар и т.д. Кроме того, они помогают улучшить технику игроков, обучают правильному размещению на поле и формируют способность анализировать игровую ситуацию и принимать решения в режиме реального времени [30].

Применение технико-тактических тренажеров для волейбола является эффективным способом подготовки игроков к реальной игре. Они позволяют ученикам отработать свои навыки в безопасной и контролируемой среде, что позволяет им чувствовать себя более уверенно и готовым к игре в реальных условиях.

Таким образом, использование технико-тактических тренажеров для волейбола является необходимым элементом обучения, который позволяет ученикам быстрее и более эффективно освоить сложную технику этого вида

спорта. Они также улучшают игровые навыки и способствуют формированию стратегического мышления.

Для отработки нападающего удара в волейболе может использоваться тренажер, который позволяет повторять движения и отрабатывать технику без необходимости наличия соперников и других игроков.

Методика применения тренажера для отработки нападающего удара в волейболе может быть следующей [93]:

1. Настройка тренажера: перед началом тренировки необходимо настроить тренажер на соответствующий уровень сложности и размер поля, чтобы он максимально соответствовал требованиям реальной игры.

2. Разминка: перед началом отработки удара необходимо провести разминку для подготовки мышц и суставов к физической нагрузке. Разминка может включать различные упражнения, такие как приседания, выпады, подтягивания и т.д.

3. Отработка базовой техники: для отработки нападающего удара необходимо сначала отработать базовую технику. На тренажере можно отработать различные элементы, такие как подача, прием, подача вторым мячом, передача на атаковую зону и т.д.

4. Отработка удара: после отработки базовой техники можно перейти к отработке нападающего удара. Для этого необходимо выбрать соответствующую программу на тренажере, которая позволит повторять удары с различных позиций на поле.

5. Контроль качества удара: в процессе отработки необходимо контролировать качество ударов и уделять внимание деталям техники, таким как положение тела, траектория мяча, скорость и сила удара.

6. Анализ результатов: после каждой отработки необходимо проанализировать результаты и выявить ошибки, чтобы работать над их исправлением. Можно использовать видеозапись для анализа техники и выявления ошибок.

7. Повторение: для достижения лучших результатов необходимо постоянно повторять удары на тренажере и работать над совершенствованием техники.

Для отработки ударов в волейболе на тренажере блок с детьми можно использовать следующую методику:

Настройка тренажера: перед началом тренировки необходимо настроить тренажер на соответствующий уровень сложности и размер поля, чтобы он максимально соответствовал требованиям реальной игры.

Разминка: перед началом отработки ударов необходимо провести разминку для подготовки мышц и суставов к физической нагрузке.

Отработка базовой техники: для отработки ударов в блок на тренажере необходимо сначала отработать базовую технику удара. Также перед работой на тренажере можно отработать различные элементы, такие как подача, прием, передача на атакующую зону и т.д.

Отработка ударов в блок: после отработки базовой техники можно перейти к отработке ударов в блок. Преодоление блока необходимо проводить с разных позиций на поле [38].

Контроль качества удара: в процессе отработки необходимо контролировать качество ударов и уделять внимание деталям техники, таким как положение тела, траектория мяча, скорость и сила удара. Важно также обращать внимание на правильное преодоление блокировки.

Анализ результатов: после каждой отработки необходимо проанализировать результаты и выявить ошибки, чтобы работать над их исправлением. Можно использовать видеозапись для анализа техники и выявления ошибок.

Повторение: для достижения лучших результатов необходимо постоянно повторять удары на тренажере и работать над совершенствованием техники.

Тренажер для пасующего в волейболе представляет собой специальное устройство, предназначенное для отработки навыков приема и передачи мяча. Основными особенностями такого тренажера являются:

Регулируемый угол наклона: тренажер для пасующего обычно имеет регулируемый угол наклона, который позволяет имитировать различные типы подач и усложнять задачу для спортсмена. Это позволяет отрабатывать навыки приема мяча из различных положений.

Различные программы тренировки: в зависимости от уровня подготовки и целей тренировок, на тренажере для пасующих можно выбирать различные программы тренировок, которые имитируют различные ситуации игры. Например, можно выбрать программу для отработки приема на высокую подачу, низкую подачу, сервис или удар соперника.

Использование специальных мячей: для тренировок на тренажере для пасующих используют специальные мячи, которые имеют определенный вес и размер, максимально приближенный к реальному мячу волейбола. Это позволяет спортсмену максимально точно отработать технику приема и передачи мяча [39].

Отображение статистики: многие современные тренажеры для пасующих позволяют отображать статистику тренировок, такую как количество успешных приемов и передач, процент ошибок и т.д. Это позволяет спортсмену отслеживать свой прогресс и корректировать свою технику в соответствии с результатами.

Возможность проведения индивидуальных тренировок: тренажер для пасующего позволяет проводить индивидуальные тренировки в любое удобное время, что особенно важно для профессиональных спортсменов и тех, кто хочет достичь высоких результатов.

Безопасность: тренажер для пасующих обеспечивает безопасность при тренировках, так как исключает возможность получения травм, связанных с контактом с другими игроками или препятствиями на поле.

Тренажер для отскока мяча в волейболе является эффективным инструментом для отработки техники приема мяча и координации движений у детей. Основными особенностями его применения с детьми являются:

1. Безопасность: тренажер для отскока мяча представляет безопасный способ для детей отработать навыки приема мяча, так как исключает возможность получения травм, связанных с контактом с другими игроками или препятствиями на поле.

2. Возможность отработки различных типов мячей: тренажер для отскока мяча позволяет имитировать различные типы подач и ударов, что позволяет детям отработать навыки приема и отскока мяча в различных ситуациях игры.

3. Регулируемый угол наклона: тренажер для отскока мяча обычно имеет регулируемый угол наклона, который позволяет усложнять задачу для детей, отрабатывать прием мяча в различных положениях и увеличивать уровень их мастерства.

4. Индивидуальные тренировки: тренажер для отскока мяча позволяет проводить индивидуальные тренировки в любое удобное время, что особенно важно для детей, которые хотят достичь высоких результатов в волейболе.

5. Игровой характер: применение тренажера для отскока мяча в волейболе с детьми может быть проведено в форме игры, что делает процесс тренировки более интересным и увлекательным для детей.

6. Развитие координации движений: использование тренажера для отскока мяча в волейболе помогает детям развивать координацию движений и улучшать реакцию на мяч.

7. Корректировка техники: применение тренажера для отскока мяча позволяет детям корректировать свою технику приема мяча и повышать ее качество.

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»

Техника выполнения упражнения на волейбольную эстафету:

1. Разделение площадки на две части с помощью волейбольной сетки.
2. Выстраивание в колонны две, три или четыре команды учеников лицом к сетке на одной стороне площадки.
3. Выбор расстояния до сетки на стороне площадки, где находятся команды.
4. Ученики, находящиеся в колоннах, держат мячи в руках.
5. По сигналу учителя ученики выполняют подачу мяча через сетку на противоположную сторону площадки и уходят в конец своих колонн.
6. Ученики на противоположной стороне площадки стараются поймать мяч или подобрать его с пола, затем бегут к ограничительной линии, обозначенной учителем, и выполняют передачу в свою колонну.
7. Новый направляющий ловит мяч и повторяет задание.
8. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах ученики примут передачи.
9. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других.
10. Выполнение упражнения продолжается до 6 минут.
11. Поддачи и передачи выполняются только из-за ограничительной линии, обозначенной учителем.
12. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку ученик повторяет упражнение.
13. Поддачи выполняют все члены команды.
14. Направляющие в колоннах, приняв последнюю передачу, поднимают мяч над головой и мяч не должен касаться сетки.

Применение волейбольной эстафеты является эффективным методом обучения и тренировки учеников, помогая им развивать навыки передачи и поимки мяча, улучшать координацию движений и скорость реакции. Также,

это упражнение может быть применено в качестве разминки перед основным тренировочным занятием, что позволяет ученикам быстрее войти в рабочий ритм.

«Мяч капитану»

В ходе данного упражнения ученики располагаются в колоннах на расстоянии не менее 1 метра друг от друга. Капитаны команд с мячом в руках находятся перед колоннами на расстоянии, указанном учителем, при этом перед колоннами и капитанами проводятся ограничительные линии. По сигналу капитаны отправляют свои мячи первым игрокам в колоннах любой волейбольной передачей, после чего те выполняют встречную передачу и уходят в конец колонн. Эстафета заканчивается, когда все участники выполняют передачу своим капитанам. Победителем считается команда, которая первой завершит упражнение. Упражнение продолжается до 6 минут. При выполнении данного упражнения запрещается наступать на ограничительную линию, нарушать очередность выполнения передач в колоннах и пропускать передачи. В случае неудачного выполнения передачи ученик должен повторить ее. Если мяч падает на землю, его должен подобрать тот участник, которому была адресована передача. По окончании упражнения капитаны поднимают мячи над головой. Для более неподготовленных учеников рекомендуется поместить их в начало колонн, чтобы им было 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 не удачном 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.

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 реализации методики технико-тактической подготовки 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, а также анкетирование.

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 2023 года с целью определения исходного уровня технико-тактической подготовленности испытуемых, а также 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 7).

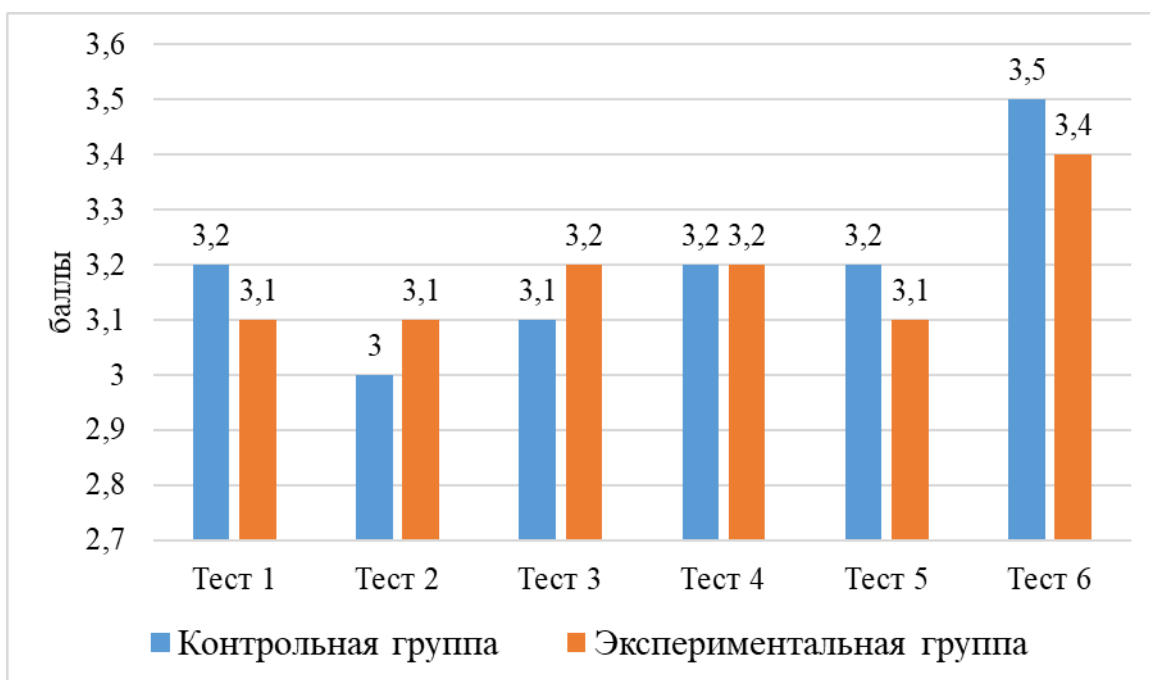


Рисунок 7 – Оценка тестирования технико-тактической подготовленности контрольной и экспериментальной группы до эксперимента

Кроме тестирования перед началом эксперимента была проведена экспертная оценка технико-тактических действий испытуемых обеих групп во время матча. Так, в контрольной группе средний балл пяти судей составил 6,5 б, а в экспериментальной группе средний балл составил 6,4 б. Разница между группами не является существенной и можно говорить о примерно равных результатах экспертной оценки испытуемых обеих групп.

Кроме этого мы провели тестирование знаний по основам технико-тактической подготовки в волейболе. На рисунке 8 представлены результаты констатирующего тестирования знаний по основам технико-тактической подготовки детей 12-14 лет в контрольной и экспериментальной группе. Так в контрольной группе средний результат правильных ответов составил 30%. В экспериментальной группе этот показатель составляет 35%.

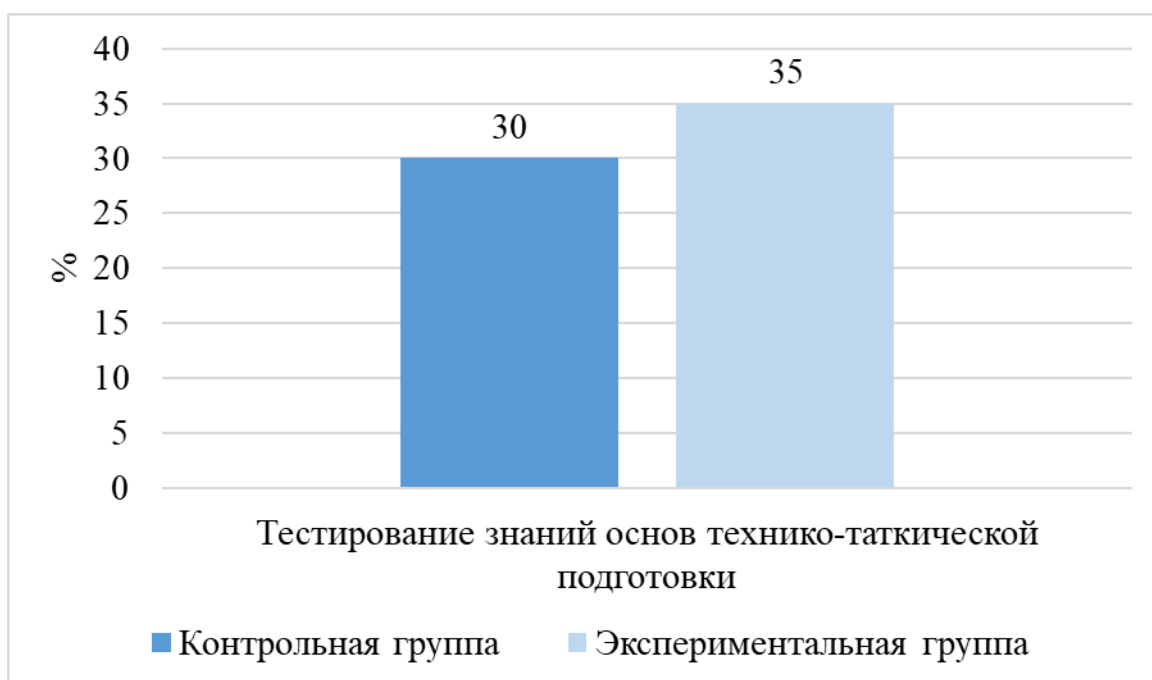


Рисунок 8 – Оценка тестирования знаний технико-тактической подготовки в волейболе в контрольной и экспериментальной группе до эксперимента

Мы провели анкетирование детей контрольной и экспериментальной группы до эксперимента. Результаты анкетирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты анкетирования школьников до начала эксперимента

№	Вопрос	Контрольная группа (да/нет)	Экспериментальная группа (да/нет)
1	Нравится играть в волейбол?	10/6	10/6
2	Интересно проходят занятия волейболом?	8/8	7/9
3	Ощущаешь прогресс в игре в волейбол?	3/13	4/12
4	Ощущаешь прогресс в развитии физических качеств от игры в волейбол?	2/14	2/14
5	Есть желание участвовать в соревнованиях по волейболу?	4/12	3/13

На основе результатов анкетирования детей в возрасте 12-14 лет, занимающихся волейболом, можно сделать следующие выводы:

1. Большинство детей (10 из 16) в обеих группах любят играть в волейбол.
2. В экспериментальной группе больше детей (9 из 16) нашли занятия волейболом интересными, чем в контрольной группе (8 из 16).
3. Общее ощущение прогресса в игре в волейбол было более распределено в экспериментальной группе (4 из 16), чем в контрольной группе (3 из 16).
4. В обеих группах очень мало детей (2 из 16) ощутили прогресс в развитии физических качеств от игры в волейбол.
5. Большинство детей в обеих группах (12 из 16) не выразили желание участвовать в соревнованиях по волейболу.

Из этих результатов можно заключить, что большинство детей находят занятия волейболом интересными и любят играть в эту игру, но лишь небольшое количество детей ощущает прогресс в игре или в развитии физических качеств. Также можно заметить, что участие в соревнованиях не вызывает у большинства детей желания. Однако, в экспериментальной группе было немного больше детей, которые находят занятия волейболом интересными и ощущают прогресс в игре, чем в контрольной группе.

После констатирующего этапа педагогического эксперимента 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 тренировки. Учебно-тренировочные занятия в контрольной и экспериментальной группах проведены в течение 3х месяцев: с января по март 2023 года.

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

В таблице 3 представлены результаты технико-тактической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной группы в период завершения эксперимента.

Таблица 3 – 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

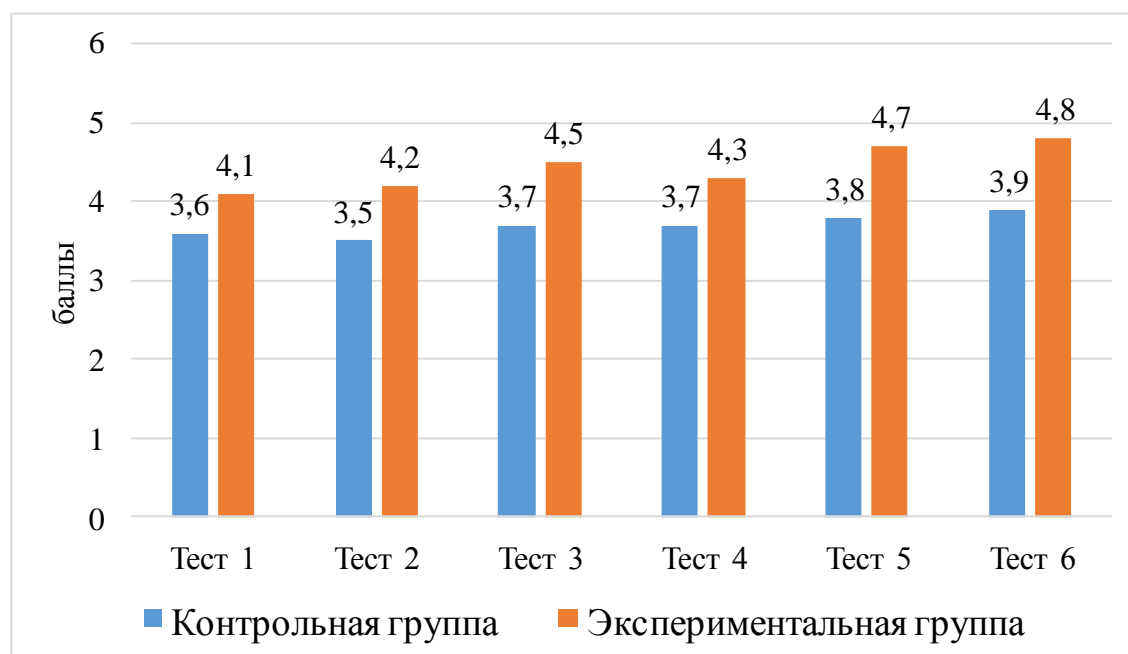


Рисунок 9 – Оценка тестирования технико-тактической подготовленности контрольной и экспериментальной группы после эксперимента

Как видно из результатов, показанных в таблице 3, результаты в технико-тактической подготовленности стали выше в обеих группах. Для большей наглядности, результаты представлены на рисунке 9.

Кроме тестирования проведена экспертная оценка технико-тактических действий испытуемых обеих групп во время матча. Так, в контрольной группе средний балл пяти судей составил 7,8 б, а в экспериментальной группе средний балл составил 9,1 б. Разница между группами составляет 1,2 балл.

Мы провели повторное тестирование знаний по основам технико-тактической подготовки в волейболе. На рисунке 10 представлены результаты контрольного тестирования знаний по основам технико-тактической подготовки детей 12-14 лет в контрольной и экспериментальной группе. Так в контрольной группе средний результат правильных ответов составил 40%. В экспериментальной группе этот показатель составляет 95%.

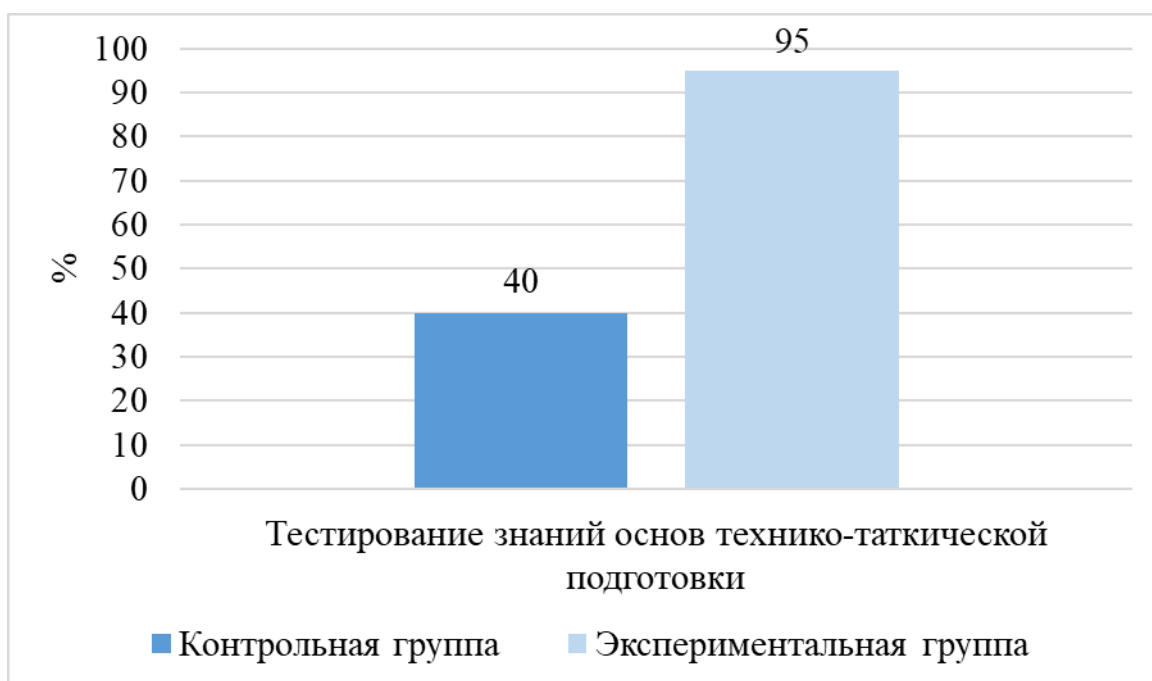


Рисунок 10 – Оценка тестирования знаний технико-тактической подготовки в волейболе в контрольной и экспериментальной группе после эксперимента

Мы провели анкетирование детей контрольной и экспериментальной группы после эксперимента. Результаты анкетирования представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты анкетирования школьников до начала эксперимента

№	Вопрос	Контрольная группа (да/нет)	Экспериментальная группа (да/нет)
1	Нравится играть в волейбол?	10/6	16/0
2	Интересно проходят занятия волейболом?	9/7	15/1
3	Ощущаешь прогресс в игре в волейбол?	4/12	14/2
4	Ощущаешь прогресс в развитии физических качеств от игры в волейбол?	2/14	11/5
5	Есть желание участвовать в соревнованиях по волейболу?	5/11	16/0

Сравнение результатов первого и второго анкетирования позволяет сделать следующие выводы:

1. В экспериментальной группе во втором анкетировании все дети ответили, что им нравится играть в волейбол, в то время как в контрольной группе отметили это только 10 из 16 детей в первом анкетировании.

2. Во втором анкетировании в экспериментальной группе почти все дети (15 из 16) нашли занятия волейболом интересными, в то время как в контрольной группе это отметили только 9 детей в первом анкетировании.

3. В экспериментальной группе значительно больше детей (14 из 16), чем в контрольной группе (4 из 16), ощутили прогресс в игре в волейбол.

4. Также в экспериментальной группе больше детей (11 из 16) ощутили прогресс в развитии физических качеств, чем в контрольной группе (2 из 16).

5. В экспериментальной группе все дети (16 из 16) захотели участвовать в соревнованиях по волейболу, в то время как в контрольной группе только 5 детей в первом анкетировании.

Из этих результатов можно сделать вывод, что проведенный эксперимент оказал положительное влияние на участников, которые занимались волейболом. Дети из экспериментальной группы показали более высокий уровень удовлетворенности занятиями волейболом, большее количество из них ощутили прогресс в игре и в развитии физических качеств, а также все дети выразили желание участвовать в соревнованиях. Таким образом, эксперимент позволил добиться более высоких результатов в обучении и мотивации детей, занимающихся волейболом.

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 технико-тактическим действиям в волейболе;
- на секционных занятиях реализуется решение ситуационных задач технико-тактической подготовки;
- используются специальные тренажеры для развития технико-тактических умений.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1. Техничко-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

ребят 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 и спортивных тренажеров происходит формирование тактического мышления игроков, что в дальнейшем отражается на принятии тактических решений во время игры.

2. 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.

3. Результаты первого и второго анкетирования позволяют сделать выводы о положительном влиянии обучения волейболу на интерес детей к данному виду спорта и развитие их физических качеств. Экспериментальная группа проявила более значительный прогресс в сравнении с контрольной группой, включая ощущение прогресса в игре и развитии физических качеств. Также в экспериментальной группе все дети выразили желание участвовать в соревнованиях, что говорит о более высокой мотивации в игре. Эти результаты подтверждают важность обучения волейболу в детском возрасте для формирования здорового образа жизни и укрепления интереса к спорту.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Технико-тактическая подготовка в волейболе является важной составляющей обучения этому виду спорта. Она включает в себя не только овладение базовыми техническими элементами, но и развитие тактических навыков, умения читать игру и принимать решения на поле. Среди основных элементов технико-тактической подготовки в волейболе можно выделить следующие:

1. Прием и отбивка мяча – эти элементы позволяют контролировать мяч в приеме и атаке, обеспечивая команде возможность построения атакующих действий.

2. Подача мяча – правильная техника подачи позволяет не только доставить мяч на поле соперника, но и создать дополнительные сложности для его приема.

3. Блокировка – эффективное блокирование атак соперника является важным элементом тактической подготовки, позволяющим сбивать с толку и создавать давление на игроков соперника.

4. Нападение – атака является основным способом набора очков в волейболе, поэтому важно научиться правильно и точно атаковать мяч.

5. Защита – включает в себя различные приемы и действия, направленные на защиту своей половины поля, а также на принятие мячей в трудных ситуациях.

6. Тактические элементы – тактика игры, адаптированная к сопернику и текущей ситуации на поле, позволяет создавать преимущество и контролировать игру.

Все эти элементы тесно связаны друг с другом и важны для обеспечения эффективности игры команды в волейболе. Хорошая технико-тактическая подготовка способствует повышению уровня игры, а также улучшению физических и ментальных способностей спортсменов.

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.

Из этих результатов можно сделать вывод, что проведенный эксперимент оказал положительное влияние на участников, которые занимались волейболом. Дети из экспериментальной группы показали более высокий уровень удовлетворенности занятиями волейболом, большее количество из них ощутили прогресс в игре и в развитии физических качеств, а также все дети выразили желание участвовать в соревнованиях. Таким образом, эксперимент позволил добиться более высоких результатов в обучении и мотивации детей, занимающихся волейболом.

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 технико-тактическим действиям в волейболе;
- на секционных занятиях реализуется решение ситуационных задач технико-тактической подготовки;
- используются специальные тренажеры для развития технико-тактических умений.

Для того, чтобы обеспечить эффективную технико-тактическую подготовку детей 12-14 лет на занятиях волейболом, учителю следует учитывать ряд **практических рекомендаций**.

1. Систематичность. Учитель должен планировать занятия постоянно и учитывать их последовательность и связь между ними. На каждом занятии следует работать над улучшением техники и тактики игры волейбола, начиная с базовых элементов и постепенно переходя к более сложным.

2. Индивидуализация. Каждый ребенок имеет свои особенности, поэтому учителю необходимо учитывать индивидуальные возможности и особенности каждого ученика. Некоторые дети могут быть более способны к выполнению определенных упражнений или более успешны в выполнении определенных технических элементов.

3. Использование тренажеров. Тренажеры, такие как пасующий тренажер, блочный тренажер или тренажер для отскока, помогают ученикам совершенствовать технику игры и развивать необходимые движения для выполнения элементов игры волейбола. Учителю следует использовать эти тренажеры в процессе занятий.

4. Ситуационные задачи. Учитель должен создавать ситуационные задачи для развития тактических навыков учеников. Например, можно проводить тренировки по позиционным играм, при которых игроки на поле вынуждены принимать решения, исходя из ситуации на поле и действий соперника.

5. Контроль и оценка. Учителю необходимо контролировать выполнение технических и тактических элементов игры волейбола и оценивать результаты учеников. Для этого можно использовать различные формы контроля, такие как наблюдение, тестирование и оценку во время игры.

6. Психологическая поддержка. Учителю следует обеспечить психологическую поддержку ученикам, чтобы они чувствовали себя уверенно и могли успешно выполнять элементы игры волейбола.

7. Для достижения лучших результатов в развитии технико-тактических умений игры в волейбол необходимо использовать вариативность упражнений. Это позволяет разнообразить тренировочный процесс, предотвращает привыкание к однотипным упражнениям и способствует развитию креативности у детей.

8. Контроль за выполнением техники. Учителю следует обращать внимание на правильность выполнения техники у детей на занятиях волейболом. Неправильное выполнение техники может привести к травмам и снижению результативности игры. Для контроля за выполнением техники можно использовать видеоанализ или попросить другого ученика наблюдать за своим товарищем.

9. Индивидуальный подход. Учителю следует учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка при разработке плана занятий и выборе упражнений. Некоторые дети могут иметь более развитые физические качества, а другие – более развитые технико-тактические умения.

10. Постоянное развитие. Учитель должен постоянно развиваться и улучшать свои профессиональные навыки. Для этого можно посещать специальные тренинги и семинары, изучать литературу по волейболу, а также обмениваться опытом с коллегами. Только так учитель сможет эффективно помогать детям в развитии технико-тактических умений игры в волейбол.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамкин Е. В. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите волейболисток / Е. В. Абрамкин, Е. В. Харитоновна // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2016. – №1. – С. 134-140.
2. Авдеев В. С. Влияние психологических моментов игры на эффективность действий волейболистов / В. С. Авдеев, В. А. Быкова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т. 5. – № 3. – С. 137-142.
3. Ананьин А. С. Количественное выражение напряженности матча в волейболе / А. С. Ананьин, Д. А. Блинов, В. М. Денисова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 6. – С. 79.
4. Андрущишин И. Ф. Совершенствование диагностики игрового взаимодействия в волейболе / И. Ф. Андрущишин, И. Н. Пресняков // Человек. Спорт. Медицина. – 2016. – №1. – С. 63-67.
5. Артеменко Б. А. Значимость тактической подготовленности волейболистов разного уровня мастерства в их игровой деятельности / Б. А. Артеменко // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2014. – №1. – С. 9-12.
6. Артеменко Б. А. Особенности использования комбинационных схем игры в нападении во время волейбольных матчей / Б. А. Артеменко // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2013. – №12. – С. 10-14.
7. Асаад М. Х. Ведущие параметры, определяющие эффективность игровых действий игрока-либеро в волейболе / М. Х. Асаад, Л. В. Булькина, В. П. Губа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – №2. – С. 64.

8. Бабушкин Г. Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов : учебник / Г. Д. Бабушкин. – Саратов : Вузовское образование, 2020. – 294 с.
9. Белова Н. Ю. Особенности подготовки нападающего игрока в волейболе / Н. Ю. Белова, М. В. Цветиков, В. А. Григорьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – №6. С.40-43.
10. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. М. : ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
11. Булыкина Л. В. Анализ индивидуальных и групповых тактических действий в волейболе : учеб.-метод. пособие / Л. В. Булыкина, Н. Ю.Белова, В.А. Григорьев и др. М. : ТВТ Дивизион, 2018. – 64 с.
12. Булыкина Л. В. Волейбол : учебник для вузов / Л. В. Булыкина ,В.П. Губа . М. : Сов. спорт, 2020. – 412 с.
13. Виленский М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А.Г. Горшков. 3-е изд., стер. М. : КноРус, 2018. – 214 с.
14. Винокуров Ю. И. Совершенствование прыгучести у школьников 14-15 лет на занятиях волейболом с применением упражнений ударно-реактивного воздействия / Ю. И. Винокуров, Н. В. Андрианова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 2. – С. 62-64.
15. Волейбол : учебно-методическое пособие. – Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. – 44 с.
16. Волейбол : энциклопедия. – Москва : Издательство «Спорт», Человек, 2016. – 624 с.
17. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина [и др.]. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 136 с.

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

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

20. Гарбузов С. П. Роль спортивных игр в развитии физической подготовки школьников (на примере волейбола) / С. П. Гарбузов, А. И. Мацко, Л. Г. Чернышева, Н. Л. Сатосова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2021. – № 10. – С. 65-69.

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

22. Глебко Т. В. Волейбол / Т. В. Глебко, Е. А. Волкова; УралГУФК : лекционный материал. Челябинск : УралГУФК, 2012. – 57 с.

23. Глухарева М. Р. Роль координационных способностей в успешном овладении двигательных навыков в волейболе / М. Р. Глухарева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11(201). – С. 95-98.

24. Губа В. П. Волейбол : основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. М. : Спорт, 2019. – 192 с.

25. Губа В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В.П. Губа. М. : Спорт, 2020. – 720 с.

26. Ермохин А. В. Физическая подготовка юных волейболистов на основе игровых заданий / А. В. Ермохин, Ж. В. Кузнецова // Вестник ХГУ им. Н.Ф. Катанова. – 2020. – №1. – С. 131-134.

27. Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. – Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 131 с.

28. Карева Ю. Ю. Волейбол: анализ вариантов вероятностного распределения попаданий мяча в площадку при выполнении соперником подач / Ю. Ю. Карева, И. В. Николаева, П. П. Николаев, Н. Е. Курочкина // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – №2 (156). – С. 84-88.

29. Карева Ю. Ю. Системный анализ игровых действий атакующей и защищающейся команд в классическом волейболе / Ю. Ю. Карева, И. В. Николаева, Ю. В. Шиховцов [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 5. – С. 38-40.

30. Карева Ю. Ю. Сравнительный анализ тактико-технических действий высококвалифицированных волейболистов при выполнении подачи / Ю. Ю. Карева, Ю. В. Шиховцов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – №4 (158). – С. 122-126.

31. Карева Ю. Ю. Терминологический аппарат теории и практики волейбола: современные представления / Ю. Ю. Карева, А. В. Левченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10(188). – С. 152-155.

32. Карева Ю. Ю. Хроноалгоритм тактико-технических действий волейболиста, принимающего подачу соперника / Ю. Ю. Карева, Ю. В. Шиховцов, И. В. Николаева // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – №6 (148). – С. 98-103.

33. Кариаули А. С. Программное обеспечение в оценке игровых действий волейболиста / А.С. Кариаули // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019 – №3. – С.16-18.

34. Кариаули А. С. Программное обеспечение в оценке игровых действий волейболиста / А. С. Кариаули // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 3. – С. 16-18.

35. Кокоулина О. П. Основы теории и методика физической культуры и спорта : учебное пособие / Кокоулина О.П.. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с.

36. Коротаева Е. Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола : учеб. пособие / Е.Ю. Коротаева. М. : Проспект, 2017. 48 с.

37. Курдюков Б.Ф. Коррекция тактики нападения в волейболе на этапе подготовки к соревновательной деятельности / Б. Ф. Курдюков, В. В. Костюков, М. Б. Бойкова, А. Б. Курдюков // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2020. – №1. – С. 93-97.

38. Легоньков С. В. Обучение тактике защиты в волейболе / С. В. Легоньков, Т. К. Комарова, А. В. Мазурина // Физическая культура в школе. – 2021. – № 7. – С. 45-48.

39. Лукин В. А. Обучение двигательным действиям в волейболе на основе теории учебной деятельности (на примере ДЮСШ Горного улуса) / В. А. Лукин, С. В. Сабарайкин // Инновационная наука. – 2015. – №3. – С. 83-93.

40. Малкин В. Спорт – это психология / Малкин В., Рогалева Л.. – Москва : Издательство «Спорт», 2015. – 174 с.

41. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – Москва : Издательство «Спорт», 2020. – 344 с.

42. Межман И. Ф. Научись играть в волейбол : учебное пособие / И. Ф. Межман. – Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017. – 335 с.

43. Нечушкин Ю. В. Информатизация спортивной подготовки в волейболе / Ю. В. Нечушкин, Н. Н. Чубуков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – №2. – С.11-14.

44. Николаева И. В. Роль специальной физической подготовленности игроков в овладении техникой и тактикой волейбола /

И. В. Николаева, Ю. В. Шиховцов, А. А. Лобанов, Н. Н. Королева // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – №2 (180). – С. 297-301.

45. Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие / А.А. Гераськин [и др.]. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 280 с.

46. Основы организации и проведения занятий по волейболу : учеб. пособие / О.В. Мараховская, Т.А. Сагиев, М.Ю. Славнова и др. М. : Сов. спорт, 2021. 92 с.

47. Парыгина О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. – Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2019. – 131 с

48. Педагогический контроль технической подготовленности волейболисток при выполнении передачи мяча сверху двумя руками / А. В. Дворников, О. А. Штыренков, А. В. Андреев, П. В. Королев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 3. – С. 52-54.

49. Проломова М. В. Совершенствование подачи мяча у волейболисток 12-13-летнего возраста путем тренировки глубинного глазомера / М. В. Проломова, Т. В. Глебка // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т. 5. – № 2(15).

50. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу : учеб.-метод. пособие / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин, Н.Ю. Белова, А.С. Ефимов. М. : ТВТ Дивизион, 2018. 48 с.

51. Родин А.В. Научно-методическое обоснование эффективности принципов построения защитных тактических взаимодействий в волейболе / А. В. Родин // Вестник спортивной науки. – 2020. – №1. – С.14-17.

52. Рудин М. В. Особенности развития точности движений у волейболистов на начальном этапе обучения / М. В. Рудин, В. В. Сысоев, Н. В. Пешкова [и др.] // Современный ученый. – 2022. – № 4. – С. 167-170.

53. Самойлова Е. Л. Педагогические условия, необходимые для эффективного развития базовых элементов техники игры в процессе подготовки волейболисток 15-17 лет / Е. Л. Самойлова, А. Э. Болотин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17. – № 3. – С. 16-22.
54. Сарычева Н. Н. Классификация подач в волейболе / Н. Н. Сарычева, А. В. Дворников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 4. – С. 69.
55. Смирнова У. В. Особенности проявления базовых физических качеств спортсменов в волейболе / 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.
56. Смирнова У. В. Особенности проявления базовых физических качеств спортсменов в волейболе / У. В. Смирнова, Ю. Ю. Карева, И. В. Николаева [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4(170). – С. 309-313.
57. Соколова И. А. Обучение технике игры в волейбол на уроках физической культуры / И. А. Соколова, Н. В. Лукьянова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 2(40). – С. 49-54.
58. Тертычный А. В. Волейбол для 12-13-летних : учебно-методическое пособие / А. В. Тертычный, В. Т. Тертычная. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2013. – 127 с.
59. Тинюков А.Б. Требования к выполнению индивидуальных технических приемов в волейболе / А. Б. Тинюков, И. Н. Тимошина, Л. И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – №3. – С. 103-111.
60. Тренируйся как чемпион. Классический и пляжный волейбол : настольная книга каждого тренера и спортсмена / ред.- сост. Л. Барышникова. Тверь : Парето-Принт, 2020. – 328 с.

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

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

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

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

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

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

67. Формирование реакции выбора в волейболе / А. А. Ржанов, А. А. Ахматгатин, С. А. Гальцев, А. И. Несмеянов // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 10. – С. 92-94.

68. Шиховцов Ю. В. Классический волейбол: анализ тактико-технических действий спортсменов в нападении / 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.

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

70. Шиховцов Ю. В. Основные компоненты, определяющие эффективность защитных действий в волейболе / Ю. В. Шиховцов,

Ю. В. Кудинова, Л. Г. Шиховцова, Л. К. Федорова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – №2 (156). – С. 289-293.

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

72. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учеб. пособие для вузов / под ред. А.А. Зайцева. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Юрайт, 2020. – 227 с. Пространственно-временные психомоторные ориентиры двигательных характеристик в волейболе / А. А. Ржанов, А. А. Ахматгатин, В. Ю. Лебединский, А. Г. Харьковская // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 9. – С. 29-31.

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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тестирование знаний тактики для детей среднего школьного возраста

Что такое атака в волейболе?

- a. Отбивание мяча соперника
- b. Подача мяча сопернику
- c. Нанесение удара мячом в сторону соперника

Правильный ответ: c

Какая тактика игры используется при преодолении блока соперника?

- a. Атака по центру поля
- b. Атака в длину поля
- c. Атака по углам поля

Правильный ответ: c

Что такое блок в волейболе?

- a. Нанесение удара мячом в сторону соперника
- b. Перехват мяча в противоположной половине поля
- c. Перекрытие мяча в противоположной половине поля

Правильный ответ: c

Что такое разворот в волейболе?

- a. Движение игрока по кругу вокруг своей оси
- b. Смена мест игроков на поле
- c. Смена направления атаки в середине розыгрыша

Правильный ответ: c

Какая тактика игры используется при защите от атаки соперника?

- a. Блок

- b. Разворот
- c. Ловля мяча

Правильный ответ: a

Какой вид передачи является наиболее точным и надежным для передачи мяча на большое расстояние?

- a. Фоллов
- b. Прямая передача
- c. Лоб

Правильный ответ: b

Какая тактика игры используется при нападении на слабое место соперника?

- a. Атака по центру поля
- b. Атака в длину поля
- c. Атака по углам поля

Правильный ответ: a

Что такое фейк в волейболе?

- a. Имитация атаки или подачи для привлечения блокировщика
- b. Передача мяча партнеру сбоку
- c. Удар мячом в сетку

Правильный ответ: a

Какой вид подачи является наиболее сложным для приема?

- a. Топ-спин
- b. Фоллов
- c. Прямая подача

Правильный ответ: a

Какая тактика игры используется при смене направления атаки в середине розыгрыша?

- a) контратака
- b) комбинационная атака
- c) стандартная атака

Правильный ответ: b