



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное 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 совершенствования технико-тактической
подготовки юных волейболистов

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование»
Профильная направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объем заимствований:

50,45 % авторского текста

Выполнил:
Студент группы
ОФ-514-073-5-1
Сафин Денис Уралович

Работа рекомендована к защите
Рекомендована / не рекомендована
30» марта 2017 г.
Зав. кафедрой ТиМФКС

 Жабиков В. Е.

Научный руководитель:
к.п.н., доцент
Жабиков Владислав
Ермекбаевич

Челябинск
2017

Содержание

Глава I	Организация работы по волейболу в системе ДЮСШа как теоретическая проблема	6
1.1	Основные правила игры в волейбол	6
1.2	Психофизиологические особенности развития школьников юношеского возраста	11
1.3	Содержание работы по волейболу в системе ДЮСШа	21
	Выводы по первой главе	28
Глава II	Опытно-экспериментальная работа по исследованию эффективности специальной методики по волейболу в системе ДЮСШа	30
2.1	Цели и задачи опытно-экспериментальной работы	30
2.2	Реализация специальной методики по волейболу в тренировочном процессе	35
2.3	Результаты опытно-экспериментальной работы	47
	Выводы по второй главе	56
	Заключение	57
	Список литературы	59
	Приложения	65

Введение

Актуальность исследования организации тренировочного процесса в волейболе обусловлена значимостью этого вида спорта как универсального средства физического воспитания школьников юношеского возраста. С его помощью достигается главная цель – формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни.

В системе дополнительного образования волейбол представлен достаточно широко: в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, различных оздоровительных клубах, на физкультурно-спортивных занятиях в местах отдыха и т.д.

В современной науке большое внимание уделяется организации спортивной работы в системе ДЮСШа. В работах А.А. Адемчишина, В.К. Бальсевича, В.Д. Ковалева В.Н. Мухина и др. рассматриваются теоретические и практические аспекты данной проблемы. Занятия физической культурой как вид деятельности и средство физического воспитания рассматривается в работах Г.Д. Бабушкина, В.К. Бальсевича, Ю.Д. Железняк, В.С. Кузнецова, Л.И. Лубышевой, Ж.К. Холодова и др. Пристальное внимание уделяется воздействию физической культуры (на примере волейбола) на эмоциональную сферу личности в работах В.А. Ашмарина, М.А. Грибачева, В.Я. Дихтярева, Г.К. Желнина, А.Г. Селиванова, Ю.В. Чеснокова и др.

Ученые отмечают, что волейбол занимает важное место в системе физического воспитания: занятия волейболом способствуют физическому развитию, укреплению здоровья и воспитанию личности. Регулярность занятий, спланированные действия в нападении и защите, четкое следование правилам игры помогают воспитанию таких качеств личности, как организованность и дисциплина, смелость и решительность, самостоятельность и выдержка, формируют умение преодолевать трудности.

В результате изучения опыта работы ДЮСШ, анализа научной психолого-педагогической литературы по проблеме исследования была выявлена и сформулирована **проблема исследования**, которая определяется необходимостью совершенствования методики по волейболу на тренировочных занятиях в системе ДЮСШа.

Данная проблема характеризуется **противоречием** между необходимостью внедрения в образовательный процесс инновационных технологий по волейболу и стереотипностью существующей системы образования; социальной значимостью проблемы и уровнем ее теоретической разработанностью.

Важность и актуальность рассматриваемой проблемы позволили сформулировать тему исследования: **«Методика совершенствования технико-тактической подготовки юных волейболистов»**.

Целью исследования является разработка специальной методики совершенствования технико-тактической подготовки юных волейболистов.

Объект исследования – технико-тактическая подготовка юных волейболистов.

Предмет исследования – методика совершенствования технико-тактической подготовки волейболистов.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что применение специальной методики по волейболу повысит технико-тактическую подготовку и физическую подготовленность учащихся.

Для достижения поставленной цели необходимо решить **задачи**:

1. изучить основные правила в волейболе;
2. разработать специальную методику по волейболу;
3. внедрить специальную методику технико-тактической подготовки в тренировочный процесс юных волейболистов.

Методологической основой исследования являются такие современные теории, как психологическая теория личности (А.Г. Асмолов, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн), концепция

физического воспитания школьников с акцентом на образовательную направленность (В.И. Лях, А.Ф. Малышевский, Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин).

Организация исследования осуществлялась на базе СДЮСШОР с. Кунашака, Челябинской области.

На разных этапах исследования были использованы такие методы как: теоретический анализ литературы по изучаемой проблеме. Анализ учебной программы по физической культуре, описание и обобщение опыта работы учителей физической культуры, наблюдение, эксперимент, анализ результатов деятельности учащихся.

Избранная методологическая основа и поставленные задачи определили последовательность и этапы теоретико-экспериментального исследования, которое проводилось в три этапа в течение 2015-2017 гг.

Первый этап – теоретико-поисковый (2015 г.) На этом этапе осуществлялось изучение научной литературы по проблеме, разрабатывались теоретические и методические подходы к ее решению, определялись объект и предмет исследования, формулировалась гипотеза, основные предпосылки опытно-экспериментальной работы.

На втором этапе – аналитико-экспериментальном (2015-2016 гг.) разрабатывалась специальная методика по волейболу в спортивной школе. Использовались методы: педагогический эксперимент, анализ педагогических программ.

Третий этап – заключительный (2016-2017 гг.). На этом этапе осуществлялись анализ и оценка полученных результатов. Завершалась работа над оформлением результатов исследования.

Квалификационное исследование состоит из введения, двух глав, заключения, библиографии и приложений.

Глава I. Организация работы по волейболу в системе ДЮСША как теоретическая проблема

1.1 Основные правила игры в волейбол

Волейбол появился в 1895 году, когда преподаватель физической культуры Уильям Морган предложил новую игру с мячом. Однако собственно «мяча» пока не было. Для игры использовалась резиновая камера, в которую накачивали воздух, а сетка, традиционная для современного волейбола, находилась на высоте 2 метров, поэтому мяч достаточно долго находился в воздухе. Не случайно, что первоначально игру называли «летающий мяч» и мяч в воздухе. С 1900 года волейбол получает мировую известность и становится одной из самых популярных спортивных игр. К настоящему времени, только за последнее десятилетие правила игры неоднократно изменялись.

- Приведём пример некоторых из них:
увеличена зона подачи по ширине на всю длину лицевой линии площадки
- время подачи составляет 8 секунд без предоставления повторной попытки;
касание мячом сетки с подачи (в случае его перехода на сторону соперника) не считается ошибкой;
- разрешено начинать движение с мячом на подачу из-за места подачи;
- не считается ошибкой два касания в игре пальцами сверху при приемах первых мячей, направленных со стороны соперника;
- разрешено касание мяча в игре (кроме подачи) любой частью тела;

- разрешено пересекать среднюю линию игровой площадки кистью (кистями) руки (рук) аналогично как это разрешено для ступни (ступней) ноги (ног);
- разрешено неумышленное касание сетки в игре во всех случаях неигровых моментов с мячом, если не было при этом помех в игре;
- разрешено возвращение мяча из свободной зоны со стороны соперника на свою сторону;
- один из игроков команды (кроме капитана) может наделяться функциями «либеро»;
- изменен формат игры – все партии играют по системе «таймбрейк».

К числу наиболее популярных игровых видов спорта, несомненно, относится волейбол. На площадке, разделенной сеткой на две равные части, располагаются команды. Началом игры является подача мяча через сетку. После подбора мяча необходимо перебить его на сторону соперника. Во время розыгрыша мяча на своей площадке каждой команде разрешено сделать 3 касания. Игру продолжают до тех пор, пока мяч не упадет на площадку или же одна из команд не нарушит правил игры [18]. Соревнования по волейболу не предполагают смешанных турниров, т.е. отдельно проводятся соревнования для женщин и отдельно для мужчин. Разметку игрового поля составляют две боковые линии и две лицевые линии, средняя линия, две трехметровые линии нападения и «усики», ограничивающие место подачи. Отметим, что линии входят в общий размер площадки и составляют ширину 5 см.

Сетка, размеры которой составляют 1 м на 9,5 метров, для игры в волейбол натянута над средней линией поперек площадки над средней линией. Расстояние стоек от боковых линий - 0,5-1 м. Сетку укрепляют тросом толщиной до 5 мм. Поперек сетки над боковыми линиями площадки прикреплены ограничительные антенны для обозначения 9-метровой длины сетки. Верхний край сетки обшит полоской из красного материала шириной 5 см [21].

Верхний край сетки находится на высоте: для девочек 13-14 лет - 2 м 10 см; для девушек 15-16 лет - 2 м 20 см; 17-18 лет - 2 м 24 см. Для мальчиков 13-14 лет - 2 м 20 см; для юношей 15-16 лет - 2 м 35 см; 17-18 лет - 2 м 43 см.

Непосредственно в игре на поле В игре участвуют по 6 человек от каждой команды. Количество запасных игроков может быть от 2 до 6. Игру проводят из трех или пяти партий. Девочки и мальчики чаще проводят встречи из трех партий, девушки и юноши - из пяти. При определении количества партий учитывают подготовленность игроков, цель и задачи соревнований, систему розыгрыша и условия проведения игр.

Если игры проводят из трех партий, выигрыш двух партий дает команде победу. Во встрече из пяти партий необходимо победить в трех.

В партии выигрывает та команда, которая раньше набирает 25 очков. Если же счет в ней достигает 24 : 24, то игру продолжают до тех пор, пока одна из команд не будет иметь перевес в два очка. После окончания каждой партии команды меняются площадками [21].

Подачу мяча игроки производят после свистка судьи. В случае подачи до свистка мяч переигрывается (заново дается свисток и заново производится подача). Если при подаче игрок промахнулся, то он снова повторяет подачу. Считается ошибкой, если игрок после свистка судьи подбросит и поймает мяч или мяч при падении коснется туловища игрока выше пояса. подача выполнена правильно, если игрок не вышел за боковые пределы ограничительных «усиков», не наступил на лицевую линию, подбросил мяч до удара по нему (подавать с руки нельзя), если мяч при полете над сеткой не задел ее. подача должна быть произведена игроком в течение 5 с от момента его готовности (после свистка на подачу) [18].

Если в розыгрыше мяча выигрывает команда, выполнившая подачу, то ей присуждается очко. При этом следующая подача повторно производится игроком зоны 1. Этот игрок должен выполнять подачу до проигрыша командой мяча. В последнем случае подача переходит к команде соперника и игроки ее осуществляют очередную смену расстановки по направлению

часовой стрелки. Подавать начинает игрок, переместившийся из зоны 2 в зону 1. При розыгрыше мяча его можно передавать друг другу или же перебивать на сторону противника, но при этом один игрок не имеет права касаться мяча два раза подряд. Исключением являются те случаи, когда игрок выполняет передачу после блокирования (преграждение полета мяча руками над сеткой). Касание мяча должно быть коротким и одноразовым (иначе судится задержка мяча или двойное касание). Одновременное касание мяча двумя игроками считается за два удара, и ни один из них не имеет права выполнять третью передачу. Прикосновение мяча к телу выше пояса приравнивают к удару. Когда мяч касается части тела ниже пояса, засчитывают ошибку.

Если во время розыгрыша мяча кто-либо из игроков задевает сетку или переступает среднюю линию, он совершает ошибку. Не считается нарушением правил, когда игрок наступает на среднюю линию, не переходя ее. Правилами разрешается переносить руки над сеткой при блокировании, однако наносить удар по мячу, находящемуся на стороне противника, запрещено. Любой игрок, коснувшийся мяча при блокировании, может тут же выполнить еще и передачу. Если волейболист коснулся мяча при постановке блока, то команде разрешается еще три касания. Считается ошибкой, если какой-либо игрок своей команды или команды соперника во время подачи находился за пределами площадки (кроме подающего).

Перебивать мяч в прыжке выше верхнего края сетки могут только игроки передней линии. Игроки задней линии могут перебивать мяч в прыжке только в том случае, если они произвели отталкивание из-за трехметровой линии. Если мяч перелетает через сетку за пределами ограничительных антенн или касается их, то мяч считается вышедшим из игры. Боковые и лицевые линии входят в размеры площадки, поэтому если мяч при падении касается их, то считается, что он упал на площадку.

Все нарушения правил фиксируются свистком. Обычно судят встречу три судьи: первый судья (на вышке), второй судья (на противоположной стороне

у средней линии площадки) и судья-секретарь (ведет протокол). Первый судья следит за ходом встречи и фиксирует все ошибки игроков. Второй помогает первому, обращая наибольшее внимание на правильность расстановки игроков, готовящихся к первой передаче, а также на правильность действий всех игроков у сетки. На крупных соревнованиях судейская бригада, обслуживающая отдельную встречу, увеличивается до 5-6 судей. Добавляются еще два судьи, следящие за падением мяча на каждой половине площадки (судьи на линии), и судья-информатор [29].

В каждой партии команда имеет право заменить основных игроков запасными. Основными игроками считаются те спортсмены, которые выходят на площадку в начале партии. В каждой партии разрешается 3 полные или 6 неполных замен. Неполной считается замена основного игрока запасным, полной - когда основным игрок повторно возвращается на площадку. Каждая команда может использовать в одной партии два перерыва продолжительностью по 30 с. Во время перерыва игроки не имеют права покидать площадку, а тренеры – находиться в ее пределах.

В связи с изменением правил игры возникает необходимость в поиске новых методов организации спортивной тренировки, технологий организации игры. Помимо прочего внесенные изменения правил приводят к изменению структуры соревнований в игровых видах спорта, в частности, в волейболе, так как увеличивается средняя продолжительности игры. Кроме того, возрастающая конкуренция среди волейбольных команд и обуславливает увеличение напряженности игры. В современных условиях достаточно проблематично превзойти уровень физической, технической и тактической подготовленности, что определяет остроту борьбы соперников.

1.2 Психофизиологические особенности развития школьников юношеского возраста

Волейбол – это не только зрелищная и популярная игра, это и особый вид спорта, оказывающий не только широкий спектр воздействия на физическую подготовку, физиологическое состояние, но и позволяющий решать задачи повышения интереса к физической культуре школьников юношеского возраста. Доступные правила игры, отсутствие сложного оборудования позволяют проводить занятия по волейболу с учащимися разного возраста.

Занятия волейболом оказывают положительное воздействие на организм школьников. Так, короткие и стремительные перемещения, частые и высокие прыжки, разнообразные удары по мячу укрепляют опорно-двигательный аппарат, развиваются органы дыхания, совершенствуется система кровообращения. Развитие специализированного восприятия, например, чувства мяча, чувства поля, связано с развитием глазомера, развитием периферического зрения, поскольку действия волейболиста скоординированы с движением мяча. Высокий темп смены игровой ситуации, смена тактических действий обуславливают развитие произвольного внимания, поскольку совершенствуются зрительно-двигательные реакции [22]. Двигательная активность в процессе игры разнообразна, приобретенные спортсменом технические приемы используются в постоянно меняющихся условиях.

По мнению Н.А. Фомина, игровая деятельность предъявляет высокие требования к аналитико-синтетической деятельности мозга. Новые формы движений, появляющиеся в ряде случаев внезапно, есть результат синтеза автоматизированных технических элементов, осуществляемого под контролем сознания [68].

Высокий темп игры, позволяет сделать вывод о том, что величина нагрузки для школьников на занятиях по волейболу должна быть

дозированной, адекватной полу, возрасту и физическому развитию школьников, т.е. психофизиологические особенности школьников предъявляют особые требования к адекватности физической нагрузки.

Весь опыт физического воспитания свидетельствует, что умеренные и средние по своей интенсивности физические нагрузки способствуют максимальному раскрытию ростовых процессов в человеке, обретению его телом максимального физического совершенства.

Снижение двигательной активности приводит к дисфункции в работе мышечного аппарата и внутренних органов. Это является следствием уменьшения интенсивности проприоцептивной импульсации из скелетных мышц в центральный аппарат нейрогуморальной регуляции.

Состояние тренированности является физиологически обусловленным, поскольку связано с повышением уровня функциональных возможностей организма, обеспечивающих прогрессивные морфологические изменения в организме. Достижение оптимальной функциональной готовности отдельных систем организма происходит не всегда одновременно. Физическая работоспособность может в своем развитии опережать техническую и тактическую подготовленность и наоборот.

В юношеском возрасте создаются морфологические и функциональные предпосылки для овладения практически любым видом движений.

Юноше, занимающемуся в спортивной секции, желательно обладать анатомо-физиологической грамотностью.

Знание основных закономерностей деятельности организма человека позволяет спортсмену правильно оценивать влияние физических упражнений на организм и на основе этого планировать методику занятий по физическому самосовершенствованию.

Правильно и своевременно заложенные основы физического развития и функциональной подготовки позволяют в будущем производить полноценную работу, которая должна способствовать гармоничному

развитию организма ребенка и достижению высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Пропорциональность телосложения юношей определяется на основании их осмотра и антропометрических данных.

По мнению А.В. Чоговадзе, основное внимание обращается на рост, длину верхних и нижних конечностей, окружность и форму грудной клетки, форму спины, живота, осанку и походку. Следует иметь в виду, что показания нарастают непрерывно, но наиболее интенсивно на первом году жизни и в период полового созревания [65].

Организм спортсмена претерпевает характерные возрастные изменения. Он отличается от взрослого человека не только количественно - по росту и весу, - но и качественно. Поэтому, при занятиях волейболом и другими видами спорта школьникам нельзя предъявлять те же требования, что и взрослым, только механически уменьшив их пропорционально возрасту ребенка.

Последовательные периоды изменения организма школьника, когда усиление роста тела в длину сменяется нарастанием мышечной массы, а затем снова - ускорением роста в длину, глубоко отражается на функциях как отдельных органов, так и всего организма в целом. Такая цикличность возрастных изменений определяется также в нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой системах и в железах внутренней секреции.

Оценку физического развития индивидуума обычно проводят путем сравнения его показателей физического развития со средними показателями той возрастно-половой группы, членом которой он является.

В системе ДЮСШа дети обычно начинают заниматься волейболом с 10-11 лет, когда отмечается незначительный прирост тела в длину (на 4-6 см за год) и относительно интенсивное прибавление веса (на 3-3,5 кг за год). Этот возрастной период принято называть периодом округления, в отличие от предыдущего и последующего периодов, известных как периоды вытягивания [17].

Грудная клетка не только увеличивается в объеме, но и изменяет свою форму: уменьшается ее переднезадний размер, по сравнению с поперечным, она заметно расширяется в верхней части и принимает форму, характерную для взрослых.

Аппарат движения - костный скелет, мышцы, сухожилия, суставы и связки - также претерпевает большие изменения.

Меняется и строение губчатого вещества эпизодов, дифференцировка которого продолжается до 20 и более лет. Она, во многом, зависит от характера тренировочной нагрузки, применяемой на занятиях баскетболом.

У школьников 16-17 лет особенно интенсивно нарастает мышечная масса. Вместе с увеличением мышечной массы у старших подростков ярко выражено развитие качества силы. При мышечной нагрузке возникает напряжение всех систем организма, кислородное голодание. Это постоянно тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат, механизмы регуляции гомеостаза. Двигательные нагрузки, специальные физические упражнения ведут к адаптивным изменениям в организме, оптимизируя функциональные проявления на разных уровнях (клеточном, органном, системном, организменном). В конечном итоге, наблюдается рост физической и умственной работоспособности, стенических эмоций, формируется оптимальное стресс-напряжение и т.д.

В результате быстрого удлинения трубчатых костей конечностей, мышечные волокна вытягиваются, вследствие своей эластичности. В результате, у школьников старшего подросткового возраста тонус мышц постепенно повышается, а их способность к расслаблению ухудшается. Движения подростка становятся менее координированными [57].

Процесс окостенения у юношей еще не заканчивается. Это обстоятельство важно учитывать в тренировочном процессе, так как у подростка может произойти искривление позвоночника, что отрицательно скажется на его дальнейшем физическом развитии.

Сердечно-сосудистая система в этом возрасте также претерпевает значительные изменения. Просвет сосудов становится более широкий по отношению к объему сердца. К 13-15 годам определяется увеличение объема правого желудочка, по сравнению с левым. Только к 18 годам объемы желудочков сердца становятся одинаковыми [49].

Пульс у юношей несколько ускорен. Происходит перестройка нервной системы и нервно-мышечного аппарата сердца учащегося, что приводит к колебанию кровяного давления и изменению ритма сердечных сокращений.

Обмен веществ у юношей все еще более интенсивен, чем у взрослых, но менее интенсивен, чем у младших школьников.

Произвольное внимание у школьников юношеского возраста более устойчиво. Они могут длительное время сосредотачивать внимание на разучивании одного упражнения. Это качество данного возраста, применительно к занятиям в спортивной секции, необходимо обязательно учитывать.

Организм школьника слабо устойчив к внешним и внутренним неблагоприятным воздействиям.

В юношеском возрасте при достаточном уровне физического развития и возможностей тонкого анализа мышечных ощущений, а также центрально-нервных механизмов регуляции наблюдается отставание в физиологической зрелости внутренних органов.

Деятельность желез внутренней секреции в юношеском возрасте значительно усиливается. Половые железы начинают оказывать угнетающее действие на гипофиз и щитовидную железу, которые способствуют росту тела.

Все эти анатомо-физиологические особенности развития школьников необходимо учитывать тренерам при организации тренировочного процесса.

Анализ спортивной деятельности занимающегося определяет направление работы тренера – формирование факторов, обеспечивающих психологическую готовность к спортивной деятельности (мотивации,

самооценки), поскольку они могут стать мощным резервом повышения физической подготовленности учащихся.

Юношеский возраст, как известно, характеризуется острыми противоречиями как в самой структуре потребностей и мотивов, так и невозможностью их полного удовлетворения. В результате, порой создаются конфликтные условия для формирования главного новообразования личности – стабильной, относительно независимой позитивной самооценки. В этот период формирование адекватной самооценки существенно зависит от того, предоставляется ли ребенку возможность для удовлетворения становящихся главными для него потребностей в уважении, автономии, привязанности [70].

Юношеский возраст характеризуется включением спортсмена в доступные ему формы общественной жизни.

Надо отметить, что юношеский возраст – это особый уровень психического развития, который связан с появлением новых интеллектуальных и личностных образований и, следовательно, большей интеграции линий познавательного и личностного развития. Наряду с этим ученые установили, что с возрастом половая дифференциация в развитии личности и интеллекта усиливается среди лиц с низким уровнем интеллектуального развития.

Как отмечает С.Б. Тихвинский, интеллектуальное развитие старшеклассников заключается не столько в накоплении умений и применении отдельных свойств интеллекта, сколько в формировании индивидуального стиля умственной деятельности [57].

Исследуемый нами юношеский возраст нельзя однозначно отнести к критическому периоду психического развития, как предшествующий подростковый возраст, однако, исключительная сложность и противоречивость развития сохраняется. Для юношеского возраста характерны такие многочисленные психологические «вызовы», как переживание дисгармоничности, внутренней нестабильности личности,

преобладание протестных настроений в отношениях со взрослыми, резкая смена предпочтений и интересов. Но этот период отмечается и массой положительных факторов, поскольку расширение сферы как интеллектуальной, так и практической деятельности в период юности, повышает самостоятельность личности, т.е. формируется внутренняя автономность. Углубление и содержательное насыщение отличает общение с другими людьми, особенно со сверстниками, поэтому появляются новые формы отношений.

В.К. Бальсевич [7] в своих трудах много внимания уделил разработке проблемы физической активности школьников старшего возраста.

Именно в период юности, по мнению ученого, программа физической подготовки на уроках физической культуры должна быть весьма насыщенной и разнообразной, поскольку главной задачей становится обеспечение оптимального уровня физической активности. Наиболее целесообразными в этот период будут занятия одновременно несколькими видами спорта, возможно с сезонной их сменой. В период юности в качестве эффективной формы физической активности может быть использована углубленная специализация при занятиях спортом в режиме высокой интенсивности.

Исследования В.К. Бальсевича [6] показывают, что организация работы по физической культуре и спорту должна отвечать таким принципам, как принцип актуальности; принцип научности; принцип доступности; принцип положительного ориентирования; принцип единства теории и практики; принцип активного обучения; принцип единства обучения и воспитания; принцип дифференцированного подхода; принцип индивидуального подхода; принцип иллюстративности; принцип последовательности; принцип системности; принцип стимулирования сознательности и активности.

Принцип актуальности связан с обеспечением обучающихся, наиболее важной и своевременной информацией, отражающие анализ физиологических возможностей организма юношеского возраста.

Актуальность такой информации определяется необходимостью в постановке задач по поддержанию здоровья, в том числе задачами создания здоровьесберегающей среды на уроках физической культуры и тренировках по волейболу.

Принцип научности предусматривает соответствии теоретической и практической деятельности современными научно обоснованными данными о психофизиологическом развитии школьников юношеского возраста.

В соответствии с этим принципом в физическом воспитании осуществляется интеграция знаний общественных наук (педагогике, психологии, социологии и др.), которые позволяют дать анализировать данные о физиологическом состоянии учащихся в период юности.

Принцип доступности предполагает соответствие содержания, методов, форм, средств исследования психофизиологический особенностей развития школьников юношеского возраста социально-культурному уровню, интересам и потребностям индивида, группы лиц, социальной общности на тренировочных занятиях по волейболу.

Данный принцип предполагает оптимальный для усвоения объем информации и рациональность методики обучения волейболу на основе психофизиологических особенностей школьников юношеского возраста. Реализация принципа доступности предполагает усиление дидактической направленности тренировочного процесса по волейболу на основе психофизиологических особенностей школьников юношеского возраста.

Принцип положительного ориентирования предполагает формирование положительной мотивации к занятиям волейболом. Реализация данного принципа – показ положительных примеров физического развития – более эффективна, чем показ отрицательных последствий гиподинамии.

Принцип единства теории и практики предполагает возможность использования полученных знаний по волейболу на практике. Реализация принципа способствует иллюстрирование материалов по тактическим приёмам игры фактическими данными, анализ конкретных практических ситуаций, а также, по возможности, практическая обработка типичных ошибок в тренировочном процессе по волейболу.

Принцип активного обучения способствует устойчивому закреплению навыков игры в волейбол, включающий качественный анализ, в том числе позволяющий учащимся сделать максимальное число повторов, выработать наиболее подходящую тактическую линии игры.

Принцип единства обучения и воспитания предусматривает усвоение не только содержания информации и правилах игры, тактических приёмах игры в волейбол, но и отношения к игрокам собственной и команды противника. Реализация принципа возможна в условиях комплексного использования методов передачи информации и методов, активизирующих воспитательную направленность занятий по волейболу, способствующие формированию творческой активности на уроках физической культуры.

Принцип дифференцированного подхода предусматривает учет психофизиологических особенностей развития школьников. В соответствии с этим принципом в процессе организации занятий по волейболу со школьниками юношеского возраста следует учитывать признаки, послужившие основанием для формирования целевых групп: пол, возраст, состояние здоровья, уровень информативности, потребности в физической активности.

Принцип индивидуального подхода предусматривает учет индивидуальных особенностей психофизиологического развития школьников юношеского возраста. В соответствии с принципом осуществляется дифференциация содержания, методов, форм, средств организации тренировочного процесса с учетом состояния здоровья, характерологических особенностей, темперамента, пола, возраста и т.д. В

соответствии с этим принципом необходимо, чтобы каждый школьник имел возможность получить индивидуальную консультацию по вопросам организации тренировочного процесса по волейболу с учетом физиологических и психологических характеристик, социальных параметров.

Принцип иллюстративности предусматривает сочетание изложения информации теоретического характера по волейболу с примерами и демонстрациями, конкретизирующими ее применение на практике. Иллюстративность способствует доходчивому и убедительному изложению материала, улучшает его восприятие.

Принцип последовательности предусматривает выделение основных этапов и их логическую преемственность в тренировочном процессе по волейболу. Физическое воспитание на тренировочных занятиях по волейболу осуществляется на всех этапах психофизиологического развития школьников юношеского возраста; при этом тренировочный процесс по волейболу должен опираться на ранее приобретенные навыки. Логическая преемственность усвоенных навыков позволяет избежать отрывочности, фрагментарности способов действий в процессе игры в волейбол, и в целом формирует устойчивые мотивы посещения уроков физической культуры.

Принцип системности предусматривает постоянный, регулярный характер осуществления занятий по волейболу на основе психофизиологических особенностях развития. Системность в процессе занятий по волейболу дает возможность сформировать целостную картину по тренировочному процессу, овладеть необходимыми знаниями и умениями, которые являются предпосылкой формирования позитивного отношения к физической активности.

Принцип стимулирования сознательности и активности является чрезвычайно важным, так как выступает в качестве основополагающего для изменения форм поведения и стилей жизни.

1.3 Содержание работы по волейболу в системе ДЮСШа

Современный волейбол – это игровой вид спорта, который предъявляет новые требования к физической, психологической и теоретической подготовке спортсмена [20].

Содержание физической подготовки связано с системой общих задач системы физического воспитания школьников юношеского возраста. Выделим конкретные задачи физической подготовки волейболиста юношеского возраста:

- повышение уровня развития и расширения функциональных возможностей организма (функциональная подготовка)
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка).

Эффективное решение этих задач связано с научно обоснованной организацией процесса общей и специальной физической подготовки волейболистов юношеского возраста.

Общая физическая подготовка, обеспечивая гармоничное развитие физических качеств волейболиста, в большей степени создает условия для наиболее эффективного формирования специальных физических качеств в избранном виде спорта. Отметим, что главным признаком общей физической подготовки является специфическая направленность. В частности, укрепление органов и функциональных систем организма юного спортсмена в соответствии с требованиями организации учебно-тренировочного процесса по волейболу, способствовать усилению тренировочного эффекта как в процессе выполнения подготовительных упражнений, так и в на основных действиях [12].

Специальная физическая подготовка обеспечивает эффективное формирование двигательных способностей волейболиста, поэтому определяется особенностями техники, тактики игры, показателями соревновательной нагрузки и психической напряженности. В качестве критериев эффективной специальной подготовки выделим овладение и совершенствование навыков и способов тактических действий в волейболе, а также способность игроков использовать эти навыки с учетом изменений игровых условий в процессе соревнований. Невысокий уровень физической подготовленности волейболиста ограничивает способность к овладению технико-тактическими приемами, сковывает физическое совершенствование спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка взаимосвязаны и дополняют друг друга. С одной стороны, эти виды подготовки зависят от особенностей игры, с другой – определяют реальные возможности действий игрока в соревнованиях. Следует еще также подчеркнуть, что достаточно высокий уровень физической подготовленности игрока является важным фактором психологического плана – придает уверенность в борьбе, способствует проявлению более высоких волевых качеств в экстремальных условиях [25].

Функциональные возможности волейболиста являются фактором, оказывающим влияние на эффективность физической подготовленности волейболиста. Уровень развития функциональных возможностей волейболиста в значительной степени проявляется в спортивной работоспособности, которая отражает способность юного волейболиста совершать специфические соревновательные действия в течение длительного времени, достаточного для получения устойчивых сдвигов. Работоспособность в волейболе проявляется в виде полного и недостаточного кислородного обеспечения мышц в виде аэробной и анаэробной нагрузок как двух отличительных по своей биохимической природе интегративных свойств организма. Поэтому необходимо в

тренировочном процессе в волейболе учитывать степень воздействия физических упражнений на функциональные сдвиги организма спортсмена [10].

Современный атлетический волейбол, как считает М. Фидлер [19], предъявляет высокие требования к силовым способностям игрока и имеющим большое значение для проявления ловкости и выносливости, в значительной мере определяющим высоту прыжков, быстроту выполнения различных приемов, скорость перемещения. В игровой деятельности, а тем более соревновательной деятельности волейболистов, именно силовые способности как особое физическое качество проявляется в процессе формирования двигательных навыков, обеспечивающих оптимальную технику игры в волейбол. Формирование собственно силовых способностей юных волейболистов обеспечивает создание в тренировочном процессе различных условий для проявления мышечной силы. Важность формирования скоростно-силовых способностей подчеркивает тот факт, что примерно 70% движений в волейболе являются скоростно-силовыми. Однако по ходу игры требуются значительные статические усилия. Следовательно, силовая подготовка игрока должна быть разносторонней и развивать силу мышц в различных режимах [62].

Несомненную актуальность и значимость для игрока волейбол приобретает воспитание быстроты. Под быстротой А.Л. Данилин [29] понимает способность волейболиста выполнять движения в минимальный промежуток времени. В качестве основных форм быстроты выделяют элементарные и комплексные формы. В волейболе, как правило, требуется комплексное проявление всех форм быстроты, так как эффективность и целесообразность большинства двигательных действий волейболистов проявляются именно в скорости передвижений при выполнении отдельных технических приемов с мячом и без мяча и их комплексов, в скорости смены одних приемов другими. Особенность проявления и формирования быстроты как физического в волейболе – это скорость смены технических приемов,

так как в непрерывно меняющихся ситуациях при наличии таких сбивающих факторов, как сопротивление противника, психологическая напряженность, утомление, именно скорость протекания психических процессов является значимой для волейболистов. Однако только быстрота реакции не оказывает решающего значения на результативность волейболистов, так как на окончательный результат оказывают именно способности быстро наращивать скорость (стартовое ускорение) и достигать максимальной скорости, а также от способности удерживать эту скорость и противостоять утомлению (дистанционная скорость).

Скоростные способности служат основой психологического сопровождения быстроты выполнения бросков, точности передач, скорости решения тактических задач.

Актуальность и важность формирования выносливости волейболистов определяется высокими соревновательными и тренировочными нагрузками, постоянное ускорение темпа игры, выполнение технических приемов на большой скорости, постоянное преодоление сопротивления противника, применение активных систем защиты и нападения, быстрого прорыва и прессинга. Длительный соревновательный период, высокая напряженность турниров и матчей требуют высокого уровня развития выносливости, т. е. способности противостоять появляющемуся в результате соревновательных нагрузок утомлению. Поэтому необходимо развивать выносливость игроков.

Организация тренировочного процесса в волейболе предполагает развитие общей и специальной выносливости в соответствии с целесообразностью и последовательностью решения тренировочных задач.

Г.Н. Григорьев [26] считает, что для юного волейболиста важно воспитание ловкости, т.е. готовности овладевать сложнокоординированными движениями, а также способности быстро и точно решать сложные двигательные задачи и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменяющейся обстановкой. Ловкость – это комплексное качество, в котором органически сочетаются проявление

высокого уровня силы и быстроты с координированностью движений и их точностью.

Ю.Д. Железняк [30] выделяет три степени ловкости: пространственная точность и координированность движений вообще, пространственная точность и координированность движений выполняемых в сжатые сроки; пространственная точность и координированность движений, осуществляемых в сжатые сроки в изменяющихся условиях.

В процессе овладения новыми приемами техники запас элементов движений способствует их объединению в более сложные двигательные навыки.

Важную роль в процессе подготовки игрока в волейбол играет воспитание гибкости и умения расслабляться. Понятие «гибкость», по мнению Ю.Д. Железняка [31], отражает морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Способность волейболиста выполнять движения с большой амплитудой в некоторой степени определяет легкость и свободу выполнения технических приемов, их быстроту и точность. Критерием степени развития гибкости является максимальная амплитуда движений, которая зависит от подвижности в суставах, эластичности мышц, связок и сухожилий, силы мышц, а также состояния центральной нервной системы. Постоянное напряжение различных групп мышц создает дополнительные нагрузки на организм и поэтому очень важно уметь расслаблять мышцы.

На особенности технической подготовки волейболистов оказывают влияние современные тенденции игры. Только высокая техническая подготовка может принести и высокие результаты. Для повышения эффективности технической подготовки юных волейболистов необходимо обучать владению всеми известными приемами игры и умению осуществлять их в разных условиях. Кроме того, технический компонент подготовки волейболистов связан с умением сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения; разнообразить

действия, сочетая различные приемы. Результативность игроков в волейболе с позиции технической подготовленности определяет владение комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, выполнение «технических комплексов» с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей. Отметим, что именно постоянно совершенствование приемов игры, улучшение общей согласованности выполнения игровых действий являются критерием эффективности технической подготовки.

Овладение рациональной техникой – важный залог успеха игры.

Наряду с физической и технической подготовкой важную роль играет и тактическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка предполагает овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она формируется на основе способностей спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать ее с партнером.

В процессе создания теоретической базы для тактической подготовки следует использовать все формы самостоятельной работы спортсмена. Повышение эффективности тактической подготовки связано с решением следующих задач:

1. развитие скорости таких сложных психических реакций, как внимательности, ориентировки сообразительности, творческой инициативы;
2. овладение индивидуальными действиями и типовыми взаимодействиями с партнерами, основными системами командных действий в нападении и защите;
3. формирование умения эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника;
4. развитие способности по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Первые две задачи характерны для начального этапа овладения тактикой игры, вторые – решаются на протяжении многих лет совершенствования.

В исследованиях Ю.Н. Клещева, А.Г. Фурманова [38] отмечается, что понятие «тактическая подготовка» более емкое, чем понятие «обучение тактике». Можно хорошо знать тактику волейбола, изучить ее теоретически, но тактически действовать в игре малоэффективно. Изучения тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) недостаточно для достижения высокой результативности в игре. В процессе обучения необходимо добиться органического единства тактики и техники.

Можно выделить факторы, определяющие успешность тактических действий волейболиста в игре и соревнованиях. Во-первых, высокий уровень развития специальных качеств: быстроты сложных реакций, ответных действий, ориентировки, сообразительности и т. п. Во-вторых, высокая степень надежности технических приемов в сложных игровых условиях. В-третьих, единство первых двух факторов, выражающееся в высоком уровне овладения навыками индивидуальных и коллективных тактических действий в нападении и защите.

За игровой подготовкой следует соревновательная подготовка, которая приобретает все большее значение. В соревновательных условиях значительно полнее используются рабочие потенциалы организма спортсмена. Возникают особенно эффективные стимулы адаптации к максимальным нагрузкам. Только в соревновании с другими командами может развиваться способность до конца мобилизовать собственные силы и расчетливо использовать их, справляться со своими эмоциями и подниматься как бы выше своих возможностей. Успех подготовки во многом зависит от соревновательного опыта. Соревновательная подготовка завершает процесс подготовки команды к основным соревнованиям. Соревнования

подразделяют на контрольные, подводящие и основные в зависимости от целевого назначения в системе подготовки.

Интегрирующую роль в подготовке волейболиста играет психологическая подготовка, которая помогает спортсменам мобилизовать личностный резерв, выдерживать огромные психологические нагрузки, физические нагрузки. В качестве важных задач психологической подготовки выделяют: формирование волевых качеств личности спортсменов, оптимизация межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, в частности, тактического мышления, формирование специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки как отдельные игроки, так и команда в целом нацелена на формирование значимых для волейболистов психологических качеств [57]. К ним принято относить как узко личностные качества, например, устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность в соблюдении тренировочного режима, так и широкие социальные качества личности – чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступлений в соревнованиях, трудолюбие, аккуратность, самокритичность, стремление к самовоспитанию, волевые черты. В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях проживания и тренировки, в условиях соревнований.

Выводы по главе I

1. Система ДЮСШа концентрируют свои усилия на углубленном развитии мотивации школьников к игровым занятиям волейболом, содействуют их саморазвитию, формируют самостоятельность и самоконтроль в осуществлении различных видов спортивной деятельности.

2. Принципы построения работы по волейболу в спортивной школе включают принцип сбалансированного повышения нагрузок, принцип соответствия педагогических воздействий возрасту занимающихся, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания нагрузок.

3. Содержание работы по волейболу в спортивной школе осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

4. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие волейболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта.

5. Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей волейболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности.

Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по исследованию эффективности специальной методики технико-тактической подготовки юных волейболистов

2.1 Цели и задачи опытнo-экспериментальной работы

Цель опытнo-экспериментальной работы – проверить предположение о том, что технико-тактическая подготовка юных волейболистов повысится если будет внедрена в тренировочный процесс специальная методика по волейболу.

Реализация данной цели предусматривает решение ряда задач:

1. внедрение в практику работы ДЮСШа специальной методики по волейболу с юными волейболистами;
2. выявление особенностей физической подготовленности учащихся.

Достоверность исследования подтвердилась методами математической статистики.

Опытнo-экспериментальную базу исследования составили спортсмены СДЮСШОР с. Кунашака Челябинской области.

Констатирующий эксперимент

Первым направлением констатирующего этапа эксперимента было выявление исходного уровня физической подготовленности школьников, позволяющего судить об эффективности методики по волейболу, применяемой тренером.

Для этого нами были использованы разнообразные методы исследования: наблюдение, анализ результатов спортивной деятельности занимающихся, опросы, с помощью которых выявлялись знания школьников, их практические умения.

С целью определения степени эффективности применяемых тренером форм и методов в тренировочном процессе было проведено анкетирование учащихся.

Анализируя ответы школьников, удалось выяснить, что 62% школьников, занимающихся в спортивной секции, не могут в полной мере контролировать объем выполняемой физической нагрузки в процессе тренировочных занятий. 52% – не владеют методикой выполнения тестов для самопроверки двигательных кондиций, 49% учащихся не способны диагностировать степень утомления ни по внешним признакам, ни по результатам пульсометрии; 14% школьников не умеют правильно обращаться с секундомером.

Отсутствие у большинства школьников знаний о собственной физической подготовленности объясняется, на наш взгляд, недостаточной работой тренеров в данном направлении.

Вторым направлением констатирующего эксперимента стало определение уровня физической подготовленности учащихся.

Определение уровней физической подготовленности спортсменов осуществлялось по следующим критериям:

- Бег на 30 м
- Челночный бег 3 x 10 м
- Прыжок в длину с места
- Наклоны вперед из положения стоя.
- Подтягивание на высокой перекладине из виса.

Для оценки скоростных качеств использовался тест – бег на 30 м. Тестирование проводилось по следующей схеме: испытуемые принимали положение низкого старта и по сигналу преподавателя начинали бег, стартовали парами. Учащимся давалось по две попытки, фиксировалась лучшая попытка.

Для определения координационных способностей использовался тест – челночный бег 3×10 м. Этот тест проводился следующим образом: на расстоянии 10 м. от линии старта ставились 4 кубика из пенопласта, учащиеся по команде преподавателя начинали движение с линии старта, добежали до своих двух кубиков, брали один из них и возвращались обратно, аналогичная процедура со вторым кубиком. Стартовали учащиеся парами.

Для определения скоростно-силовых качеств использовался тест-прыжок в длину с места. Тест-прыжок в длину с места проводился следующим образом: на полу нанесена разметка со шкалой результатов, учащийся подходил к началу разметки и вставал к линии, не наступая на нее, выполняя прыжок. Учащимся давалось три попытки, фиксировалась лучшая из попыток, результат попытки фиксировался по ближайшей точке приземления.

Для определения гибкости использовался тест - наклон вперед из положения стоя: учащийся вставал на стул, между ножек которого была закреплена планка со шкалой результатов. Затем ученик выполнял наклон вперед до предела, не сгибая ног в коленях, пальцами рук касался планки, и задерживался в этом положении 3-4 секунды. Учащимся давалось три попытки, фиксировалась лучшая попытка.

Для выявления силовых способностей использовался тест – подтягивание на высокой перекладине из виса. Фиксировалось количество подтягиваний.

Перед выполнением каждого задания выполнялась соответствующая разминка.

Представим в виде таблиц и диаграмм результаты нулевого среза, проведенного на констатирующем этапе эксперимента (табл.1).

Результаты тестирования показывают низкий уровень физической подготовленности учащихся КГ и ЭГ. Так, не уложились в нормативы (бег на 30м, челночный бег, наклоны) 55,3% учащихся в КГ и 44% в ЭГ.

Таблица 1.

Уровень физической подготовленности учащихся КГ (нулевой срез)

Уровень	Бег на 30м		Челночный бег 3×10м		Прыжок в длину с места		Наклоны		Подтягивание	
	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%
высокий	4	22	5	27,7	8	44	5	27,7	6	33
средний	5	27,7	4	22	6	33	4	22	5	27,7
низкий	9	55,3	9	55,3	4	23	9	55,3	7	38,5

Таблица 2.

Уровень физической подготовленности учащихся ЭГ (нулевой срез)

Уровень	Бег на 30м		Челночный бег 3×10м		Прыжок в длину с места		Наклоны		Подтягивание	
	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%
Высокий	6	33	5	27,7	7	38,8	5	27,7	6	33
Средний	4	22	6	33	6	33	5	27,7	6	33
Низкий	8	44	7	38,7	5	27,5	8	44	6	33

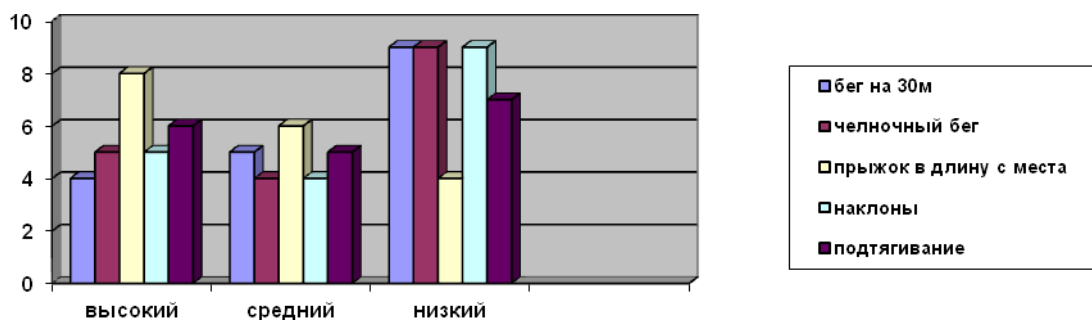


Диаграмма 1. Уровень физической подготовленности учащихся КГ (нулевой срез)

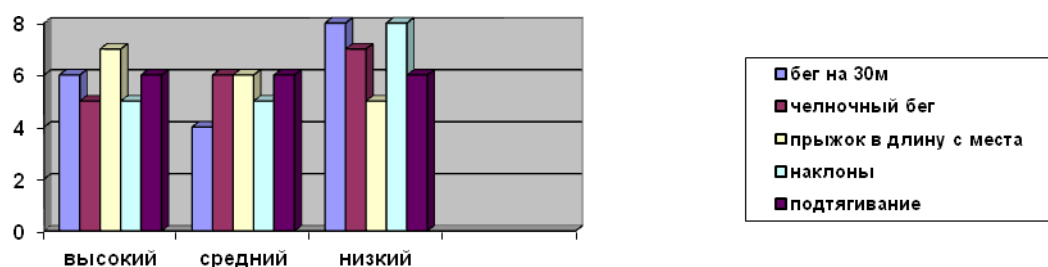


Диаграмма 2. Уровень физической подготовленности учащихся ЭГ (нулевой срез)

Анализ диаграмм показывает, что у испытуемых КГ и ЭГ преобладает низкий уровень физической подготовленности. Как в ЭГ, так и в КГ низкий уровень физической подготовленности преобладает по таким показателям, как бег на 30м, челночный бег, наклоны. Различия между КГ и ЭГ не являются статистически значимыми, поскольку разница значений по показателям не превышает 12%.

Результаты констатирующего эксперимента показывают необходимость развития физических качеств учащихся в рамках реализации специальной методики.

Третьим направлением констатирующего эксперимента стало определение уровня технико-тактической подготовленности в волейболе учащихся.

Таблица 3.

Распределение учащихся по баллам владения технико-тактическими приемами в волейболе (нулевой срез)

Группа	Кол. чел.	Баллы							
		2		3		4		5	
		Кол.	%	кол.	%	кол.	%	Кол.	%
ЭГ	28	2	7,14	14	50,00	12	42,86	0	0
КГ	25	3	12,00	16	64,00	6	24,00	0	0

Результаты эксперимента свидетельствуют о преобладании среднего уровня владения учащимися технико-тактическими приемами в волейболе.

Так средний уровень владения данными приемами показали в ЭГ- 50%. в КГ - 64%. Уровень выше среднего показали в ЭГ- 42,85%, в КГ-24%.

Данные сформированности компонента владения учащимися технико-тактическими приемами в волейболе более наглядно представлены на диаграмме 3.

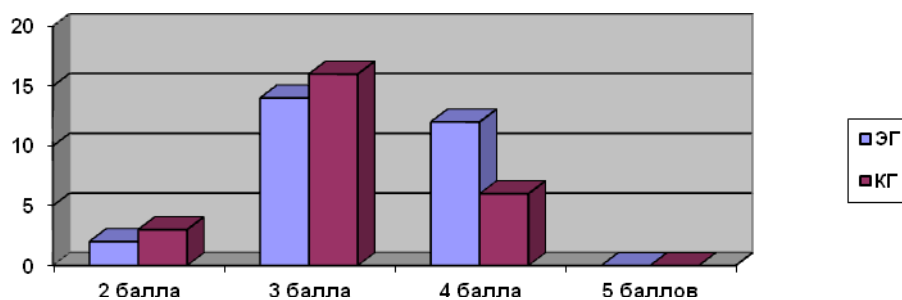


Диаграмма 3. Распределение учащихся по баллам владения технико-тактическими приемами в волейболе (нулевой срез)

Результаты констатирующего эксперимента показывают преобладание недостаточного уровня владения технико-тактическими приемами в волейболе в КГ и ЭГ, что обуславливает необходимость внедрения специальной методики по волейболу в тренировочном процессе.

2.2 Реализация специальной методики по волейболу в тренировочном процессе

Волейболист должен уметь эффективно выполнять основные технико-тактические действия в нападении и защите уже при включении в команду высшего разряда. На основе прочной универсальной подготовки совершенствуется мастерство в выполнении игровой функции в команде (связующего, нападающего, либеро). Для этого проводится специализация технической подготовки с учетом игровой функции и индивидуализация тренировочного процесса.

Связующие. Техническая подготовка связующих игроков — это в первую очередь совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками, а также умения атаковать с первой передачи и блокировать.

Специализированная подготовка проводится по специальной программе в форме индивидуальных упражнений, упражнений в парах (связующий – связующий; связующий – нападающий), в группах (только связующие, связующие и нападающие). При совершенствовании важно добиться высокой точности передачи и обеспечить ее стабильную надежность. Для этого упражнения выполняют из различных по отношению к сетке положений (у сетки, из глубины площадки, находясь лицом и спиной в направлении передачи), сочетая их с быстрыми перемещениями, обеспечивающими своевременный выход к мячу. Связующий должен научиться скрывать свои намерения, применять отвлекающие действия.

Рекомендуемые упражнения.

1. Передачи (индивидуально, в парах) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в прыжке), на время и после перемещений и остановок.

2. Передачи двух мячей, которые направляют партнеры передачей, ударом одной рукой (прием снизу одного мяча, передача другого; передача стоя и с последующим падением и т.п.). В тройке (в линию) передача двух мячей, стоя спиной к направлению передачи.

3. Один игрок стоит с мячом в зоне 4 у сетки, другой — в зоне 3 (связующий). Первый передачей посылает мяч в зону 6, куда выходит второй, и передачей на удар возвращает мяч в зону 4; первый игрок посылает мяч в зону 3, куда выходит второй (из зоны 6), и выполняет передачу на удар в зону 4, и т.д.; меняются высота передачи и расстояние. То же, но связующий в зоне 2, передача в зону 2, затем 4.

4. То же, что в упражнении 3, только после передачи в зону 3 из зоны 4 игрок бежит в зону 2, а из зоны 3 игрок выполняет передачу в зону 2, стоя спиной, и тут же поворачивается кругом. То же выполняют в новом расположении, но уже передача следует назад – в зону 4. То же, но исходное расположение в зонах 4 и 6. Передача из зоны 4 в зону 3, из зоны 3 в зону 4;

затем из зоны 4 игрок выполняет передачу в зону 6, из зоны 6 – в зону 4, из зоны 4 – в зону 3, из зоны 3 – в зону 2, стоя спиной.

5. Три игрока располагаются в зонах 4, 3 и 2, один в зоне 1 (6, 5) – связующий. Тренер из зоны 6 с противоположной площадки посылает мяч через сетку одному из нападающих, связующий выходит к сетке и выполняет передачу (в определенную зону и заданной высоты). Соответствующий игрок передачей в прыжке посылает мяч тренеру. Тренер отправляет мяч снова через сетку (передачей, ударом после передачи над собой); связующий, после выхода и передачи вернувшийся в свою зону, снова выходит и передает мяч игроку, не участвовавшему в этом, и т.д. Меняют высоту передач. Игроки последовательно проходят через все зоны.

6. Первоначальное расположение такое же, как в упражнении 5. После трех передач связующий не возвращается в зону 1, а идет в зону 6, выполняет три передачи после выхода из этой зоны, уходит в зону 5, затем в зону 6 и т.д. То же, но зону выхода связующий меняет после каждой передачи на удар.

7. Выполнение упражнений в связке связующий – нападающий, т.е. все передачи к сетке завершают нападающим ударом. Связующий оценивает техническое качество передачи по результативности нападающего удара. В этих упражнениях связующие и нападающие «притираются» друг к другу.

Связующие должны в совершенстве владеть блокированием. Этому также необходимо, уделять внимание в процессе специализированной технической подготовки.

Нападающие. Техническая подготовка нападающих игроков первого темпа предполагает прежде всего совершенствование навыков нападающих ударов и блокирования. Нападающие игроки второго темпа совершенствуют кроме нападающих ударов и блокирования навыки приема подачи и защитных действий.

Специализированная подготовка нападающих складывается из индивидуальных упражнений, упражнений в парах (нападающий – нападающий, нападающий – связующий), групповых (2 – 4 нападающих и связующий, только нападающие).

Нападающие должны мастерски овладеть основными способами атакующих ударов как сильнейшей, так и слабейшей рукой. Совершенствуют навыки атакующего удара с различных передач, из всех зон у сетки, с задней линии, при противодействии блокирующих, варьируя способы удара. Нападающий должен уметь активно использовать отвлекающие действия: показ удара с поворотом туловища влево и перевод вправо (и наоборот), изменение направления разбега (первоначально перед связующим и выход позади него, где и выполняется удар), остановка в разбеге с последующим прыжком и выполнением удара, имитация удара и отбивание мяча через сетку (одной, обеими руками), имитация удара и откидка (передача в прыжке партнеру), имитация передачи в прыжке и удар, замах одной рукой, а удар другой.

Упражнения для специализированной подготовки нападающих подбирают из упражнений в атакующих ударах, блокировании и вторых передачах, куда включают и атакующие удары. Кроме, перечисленных ранее приведем еще некоторые упражнения.

1. Индивидуально (у тренировочной стенки, у сетки). Выполнение ударов с собственного подбрасывания различными способами, отвлекающих действий, сочетание отвлекающих действий и нападающих ударов.

2. В парах. Нападающие удары против одиночного блока. Блокирующий закрывает блоком определенные направления, а нападающий, зная это, выполняет удары в свободном направлении. С передач связующего атакующие удары различными способами, в различных направлениях и с различных передач (лицом, боком, спиной к нападающему – в опорном

положении и в прыжке).

3. Групповые упражнения, в которых участвуют несколько нападающих и связующих. Таким образом связующий изучает технические особенности своих партнеров, нападающих (в различных зонах и т.п.), а они приспосабливаются к манере связующего выполнять передачу.

4. Три нападающих находятся в зонах 4, 3 и 2, в зоне 1 – связующий. Тренер с противоположной стороны площадки бросает мяч кому-либо из нападающих, а тот направляет его выходящему к сетке. Выходящий выполняет передачу на удар тому, от кого по лучен мяч. После удара игроки быстро занимают свои места, мяч направляют другому нападающему и т.д. Упражнение делают не прерывно, пока все не выполнят заданное количество ударов.

5. Нападение в зонах 4, 2, 3 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации («разрыв» в блоке, руки одного блокирующего намного ниже, чем у другого, блок сдвинут далеко от линии или на самой линии и т.д.).

Для совершенствования навыков блокирования используют упражнения в блокировании, предложенные ранее, а также те, которые рекомендованы для совершенствования нападающих ударов, – в них вводят блокирование. Однако если раньше блокирующие помогали нападающим, то в данном случае нападающие помогают блокирующим.

Либеро – свободный защитник. Либеро заменяет любого игрока на задней линии, эта замена не входит в число разрешенных. Основная его функция в игре – защитные действия: прием подачи, прием мяча от нападающего удара, на страховке. Ему не разрешается выполнять подачу, нападающий удар по мячу выше верхнего края сетки, блокировать. От этого игрока во многом зависит успешность защитных действий команды.

Совершенствование тактического мастерства при выполнении индивидуальных и коллективных действий наряду с техническим мастерством

и в единстве с ним является важнейшим условием результативности соревновательной деятельности волейболистов.

Поскольку волейбол – командный вид спорта, важное значение имеет умение максимально использовать индивидуальные особенности волейболистов, что выражается в определении каждому члену команды его игровой функции (амплуа), облегчающей организацию атакующих и оборонительных действий в соревновательном противоборстве с командой соперника.

В современном волейболе различают нападающих первого и второго темпа, связующих игроков и «либеро» (защитника) – по характеру проявления индивидуальных качественных способностей (длина тела, быстрота, прыгучесть, оперативное мышление) и роли в организации атакующих и защитных действий игроков.

Нападающие:

- первого темпа – игрок, выполняющий надежные действия в атаке и на блоке, хорошо играющий с низких передач;
- второго темпа («диагональный», «доигровщик») – универсально подготовленный игрок, обладающий высокой активностью в организации атакующих и защитных действий, надежностью приема подачи.

Разделение нападающих по темпу условно, в принципе нападающие должны хорошо уметь выполнять атакующие удары в тактических комбинациях в нападении на любом месте.

Связующий игрок должен обладать высокими надежностью и качеством вторых передач мяча в различных игровых ситуациях. Учитывая, что данная игровая функция предполагает реализацию тактического замысла в игре, к связующим игрокам предъявляются исключительно высокие требования как организаторам игровых действий. Это, как правило, спокойные и

рассудительные спортсмены, блестяще понимающие игру и мгновенно ориентирующиеся в ее сложных ситуациях.

С целью равномерного распределения сил команду комплектуют по определенному принципу. При этом учитывается не только стартовый, но и запасной состав. Наиболее оправданными признаются принципы 4 + 2 (четыре нападающих и два связующих) и 5 + 1 (пять нападающих и один связующий). Реже используется принцип 3 + 3 (три нападающих и три связующих), при котором игроки разных функций располагаются через зону.

Высокий уровень тактической подготовки создает благоприятные предпосылки для максимального использования в игре технического потенциала волейболистов и индивидуальных особенностей каждого игрока. В свою очередь, тактическая подготовка игрока зависит от технической. Любое тактическое действие (индивидуальное, групповое, командное) реализуется в серии технических приемов и их способов. Большое значение имеет умение принимать решения, позволяющие наиболее рационально применять арсенал действий, которыми владеют спортсмены, для достижения победы над соперником.

В тактическую подготовку необходимо включать основной арсенал тактических действий, овладение которым позволило бы спортсменам максимально использовать в игре свою техническую оснащенность, уровень развития специальных качеств и способностей, теоретические знания и т.д.

Понятие «тактическая подготовка» более емкое, чем понятие «обучение тактике». Можно хорошо знать тактику волейбола, изучить ее теоретически, но тактически действовать в игре малоэффективно. Изучения тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) недостаточно для достижения высокой результативности в игре. В процессе обучения необходимо добиться органического единства тактики и техники.

Можно выделить факторы, определяющие успешность тактических действий волейболиста в игре и соревнованиях. Во-первых, высокий уровень

развития специальных качеств: быстроты сложных реакций, ответных действий, ориентировки, сообразительности и т.п. Во-вторых, высокая степень надежности технических приемов в сложных игровых условиях. В-третьих, единство первых двух факторов, выражающееся в высоком уровне овладения навыками индивидуальных и коллективных тактических действий в нападении и защите.

Тактическую подготовку нельзя сводить к обучению волейболистов только тактическим действиям. Основу успешных действий волейболистов в игре составляют специальные качества (наблюдательность, быстрота реакции и т.д.) и умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат своеобразной формой организации действий волейболистов индивидуально, в группах и команде в условиях единоборства с соперником.

Методическая последовательность решения задач тактической подготовки выглядит так: 1) подготовительные упражнения; 2) подводящие упражнения; 3) упражнения по технике; 4) упражнения по тактике; 5) учебные и контрольные игры.

Индивидуализация учебно-тренировочного процесса с учетом игровой функции волейболиста в команде предполагает специализацию не только технической, но и тактической подготовки (связующие и нападающие, «либеро»). Такая специализированная тактическая подготовка тесно связана с технической и специальной физической подготовкой.

Связующие. В тактическую подготовку связующих в первую очередь входят тактические действия, связанные с передачей мяча для нападающего удара: вторая передача после приема подачи и при доигровке, первая передача после касания мяча блокирующими (партнерами связующего) или вторая передача в прыжке после имитации нападающего удара, если первая передача на удар была адресована связующему игроку.

Тактическое мастерство связующего совершенствуется с помощью упражнений подготовительных, подводящих, по технике и тактике, индивидуально и во взаимодействиях 2 – 6 игроков: передача на удар либо непосредственно прием мяча от соперника, после касания мяча блокирующими или после предшествующей первой передачи.

Широко используют и упражнения для связующих из раздела технической подготовки, но им придают тактическую направленность – дают специальные задания, используют сигналы, вносят в них элемент выбора действий.

Связующий должен глубоко изучить биомеханические основы технических приемов волейбола, и в первую очередь передачи сверху двумя руками и нападающего удара, хорошо знать своих партнеров – нападающих, их манеру игры, особенности выполнения нападающих ударов с высоких и низких передач, различных по расстоянию; важное значение имеет знание тактики игры, тактики ведущих команд, сильнейших связующих. Приобретенные знания связующий должен оперативно использовать в упражнениях по тактике и в игре.

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

Упражнения выполняют только связующие, связующие и нападающие. Взаимодействия с нападающим занимают основное место в групповых упражнениях по тактике. Роль связующего в этом особенно большая при низких передачах, так как нападающий при низких и коротких передачах практически не может внести коррективы в свои действия (находится в безопорном положении).

Нападающие. Основу их специализированной тактической подготовки составляют упражнения по тактике, в которых встречаются нападающие удары и блокирование. Игрок должен уметь уверенно и эффективно пользоваться широким арсеналом нападающих ударов, их способов, отвлекающих действий,

индивидуального и группового блокирования. В упражнениях нападающего со связующим игроком, блокирующих между собой, вырабатываются навыки точного взаимодействия, взаимопонимания.

Конкретные упражнения нетрудно подобрать из арсенала технической и тактической подготовки – все, что связано с нападающими ударами, блокированием, придавая им тактическую направленность. Большое внимание надо уделять комбинированным упражнениям, в которых связующий и нападающие стремятся преодолеть сопротивление блокирующих; те, в свою очередь, совершенствуют навыки взаимодействия при блокировании (групповом или осуществляя персональное блокирование – своего рода личная защита в волейболе).

Либеро должен хорошо ориентироваться в выборе своих действий с учетом конкретного «окружения» из игроков в данный момент его пребывания на площадке, знания их действий в той или иной конкретной расстановке при приеме подачи, атакующего удара, страховке.

Взаимосвязь и всех основных видов подготовки в динамике тренировочного процесса осуществляется следующим образом. Первоначально решают специфические задачи каждого вида подготовки в отдельности, затем вопросы взаимосвязи – содействие решению задач одного вида подготовки средствами другого вида. Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности: физическая и техническая, физическая и тактическая, техническая и тактическая, наконец, все три вида подготовки – учебные и контрольные игры, соревнования.

С позиции решения задач интегральной подготовки необходимо рассматривать структуру становления навыков игры в волейбол, средства и методы, виды подготовки, этапы обучения технике и тактике. На каждой стадии становления навыка должны быть задействованы такие средства (упражнения), которые создают определенную преемственность и связь сторон подготовки.

Волейболист высокого класса – это всесторонне развитый атлет, обладающий силовой и скоростной выносливостью, «взрывной реакцией», прыгучестью, умением быстрого перемещения и перехода из статистического положения в динамическое, силой и быстротой сокращения мышц участвующих в выполнении основных игровых приемов (подача, переход, нападающий удар, блок), ловкостью, гибкостью необходимой для овладения рациональной техникой, а так же психологической подготовкой (быстрота двигательных реакций, ориентировка, наблюдательность, быстрота ответных действий, умение пользоваться периферическим зрением). Все эти качества вырабатываются (достигаются) во время учебно-тренировочных занятий по общефизической и специальной подготовке.

Физическая подготовка служит первоосновой успешности начального обучения навыкам игры в волейбол и неуклонного повышения уровня спортивного мастерства волейболистов на всем протяжении многолетней подготовки: в сфере подготовки резервов и на уровне спорта высших достижений. Это объясняется тем, что в основе технико-тактических действий, непосредственно обеспечивающих спортивный результат в волейболе (выигрыш-проигрыш очка, партии, встречи), лежат закономерности двигательной деятельности как совокупности двигательных действий и отдельных движений. Следовательно, базовая компетентность волейболистов формируется в процессе физической подготовки.

Базовые компетенции волейболистов

1. Способность организма противостоять утомлению.
2. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности.
3. Способность к многократному повторению игровых действий с максимальными усилиями.
4. Способность волейболиста выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью в течение всей игры.

5. Способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов.

6. Способность волейболиста прыгать максимально высоко для постановки блока, выполнения нападающих ударов и вторых передач.

7. Способность проявлять максимальную силу в наименьшее время;

8. Способность волейболиста выполнять технические приемы с большой амплитудой движения.

9. Способность волейболиста к технико-тактической импровизации в играх с различными командами.

10. Способность быстро перестраивать двигательную активность в соответствии с постоянно меняющимися условиями игры.

11. Способность игрока выполнять с большой скоростью технические приемы, способы и отдельные действия.

12. Способность к быстрому реагированию на мяч или действия противника.

13. Способность к быстрому началу движений.

14. Способность к быстрому выполнению технических приемов.

15. Способность к быстроте перемещений.

16. Точность выполнения технических приемов.

Физическая подготовка волейболистов – педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

Констатирующий этап эксперимента показал преобладание низкого уровня физической подготовленности у школьников. Основными задачами этого этапа явились следующие:

- выявление исходного уровня технико-тактической подготовленности спортсменов;
- выявление исходного уровня физической подготовленности у школьников;

Для этого нами были использованы такие методы, как анализ учебных программ учителей, педагогическая диагностика, наблюдение, беседы, анкетирование.

На формирующем этапе исследования нами ставились и решались следующие задачи:

- экспериментально проверить эффективность специальной методики по волейболу;
- определить методы, средства и организационные формы обучения, позволяющие наиболее успешно формировать физическую подготовленность у школьников.

Заключительный этап экспериментального исследования был направлен на уточнение и конкретизацию основных положений гипотезы, оформление исследования.

Основные методы исследования на данном этапе опытно-экспериментальной работы: наблюдение, анализ результатов педагогического эксперимента.

В ходе опытно-экспериментального исследования были проведены три среза с целью определения динамики физической подготовленности у школьников, определения эффективности использования специальной методики по волейболу.

Первый срез был проведен с целью определения уровней физической подготовленности у школьников до проведения формирующего эксперимента.

Результаты первого среза отражены в таблицах и диаграммах в первом параграфе второй главы исследования.

Как показывают результаты констатирующего этапа эксперимента, у учащихся контрольной и экспериментальной группы выявлено преобладание низкого уровня физической подготовленности.

На наш взгляд, преобладание низкого уровня физической подготовленности у школьников объясняется отсутствием целенаправленной работы по формированию данных умений у школьников.

Второй срез по выявлению уровней физической подготовленности у школьников проводился уже в ходе опытно-экспериментальной работы. Его основной целью было установление динамики развития уровня физической подготовленности у школьников. Результаты второго среза представлены в таблице 4.

Таблица 4.

Уровень физической подготовленности учащихся КГ (первый срез)

Уровень	Бег на 30м		Челночный бег 3×10м		Прыжок в длину с места		Наклоны		Подтягивание	
	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%
высокий	5	27,7	5	27,7	8	44	5	27,7	6	33
средний	5	27,7	4	22	7	38,8	4	22	6	33
низкий	8	44,3	9	49,7	3	16,5	9	49,6	6	33

Сравнительный анализ результатов нулевого и первого среза не позволяет выявить значимой динамики физической подготовленности учащихся в КГ. Изменение показателей по критерию бег на 30 м составило 5,7%, остальные критерии остались без изменения.

Таблица 5.

Уровень физической подготовленности учащихся ЭГ (первый срез)

Уровень	Бег на 30м		Челночный бег 3×10м		Прыжок в длину с места		Наклоны		Подтягивание	
	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%
высокий	6	33	5	27,7	8	44	5	27,7	7	38,8
средний	5	27,7	6	33	7	38,8	5	27,7	6	33
низкий	7	38,7	8	44,3	3	16,6	8	44,3	5	27,5

Анализ результатов первого среза тестирования показывает, что в показатели физической подготовленности учащихся по сравнению с нулевым срезом изменились незначительно. В ЭГ показатели быстроты (бег на 30м, челночный бег) изменились на 8,7%. Качественные результаты оценки по показателям прыжок в длину с места и подтягивание остались на том же уровне. При определении гибкости, качественный показатель в ЭГ изменился на 10%.

Представим сравнительный анализ динамики физической подготовленности учащихся в виде диаграмм.

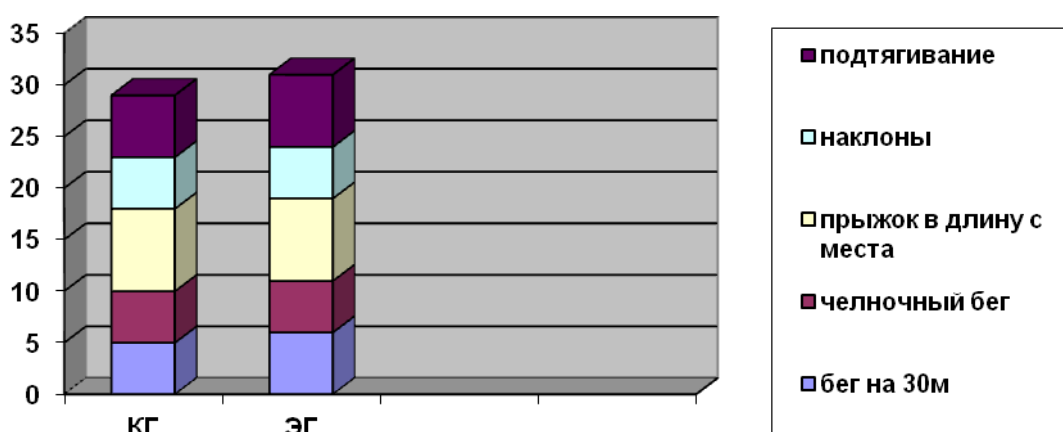


Диаграмма 3. Изменение уровня физической подготовленности учащихся КГ и ЭГ (первый срез)

Сравнительный анализ результатов КГ и ЭГ позволяет сделать вывод об изменении уровня физической подготовленности учащихся в ЭГ. Следовательно, необходимо дальнейшее использование специальной методики по волейболу с целью повышения физической подготовленности учащихся.

Представим в виде таблиц и диаграмм результаты второго среза.

Таблица 6.

Уровень физической подготовленности учащихся КГ (второй срез)

Уровень	Бег на 30м		Челночный бег 3×10м		Прыжок в длину с места		Наклоны		Подтягивание	
	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%
высокий	6	33	5	27,7	8	44	5	27,7	7	38,8
средний	5	27,7	6	33	7	38,8	5	27,7	6	33
низкий	7	38,7	8	44,3	3	16,6	8	44,3	5	27,5

Анализ результатов второго среза позволяют отметить изменение физической подготовленности учащихся в КГ. Так, сравнение результатов нулевого и второго среза показывают, что на 5,3% улучшились показатели по критериям бег на 30 м, челночный бег, на 10,9% по критерию прыжок в длину с места, на 5,5% по критерию подтягивание. Сравнение результатов первого и второго среза не выявило статистически значимой динамики физической подготовленности учащихся. Изменение результатов составило 5,6% по критерию бег на 30м, 6,4% по критерию челночный бег, 0,1% по критерию прыжок в длину с места, на 5,5% по критерию подтягивание. Представим результаты опытно-экспериментальной работы в КГ в виде диаграммы.

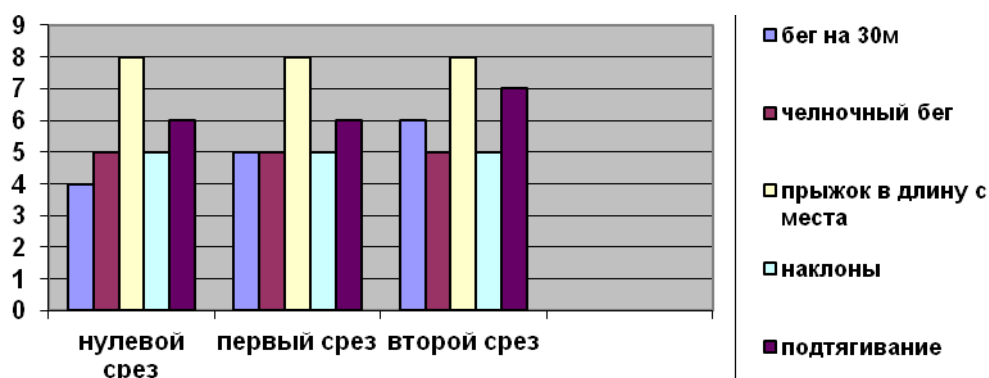


Диаграмма 4. Динамика физической подготовленности учащихся в КГ

Таким образом, изменение физической подготовленности учащихся в КГ в ходе экспериментальной работы статистически значимых показателей не выявило.

Представим в виде таблиц и диаграмм результаты второго среза в ЭГ

Таблица 7.

Уровень физической подготовленности учащихся ЭГ (второй срез)

Уровень	Бег на 30м		Челночный бег 3×10м		Прыжок в длину с места		Наклоны		Подтягивание	
	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%
высокий	9	50	7	38,8	12	67	7	38,8	7	38,8
средний	7	38,8	8	44	5	27,7	7	38,8	7	38,8
низкий	2	11	3	14,5	1	5,5	4	21,6	4	21,6

Анализ результатов второго среза позволяют отметить изменение физической подготовленности учащихся в ЭГ. Так, сравнение результатов нулевого и второго среза показывают, что на 17% улучшились показатели по критерию бег на 30м, 11,1% по критерию челночный бег, на 28,2% по критерию прыжок в длину с места, на 11,1% по критерию наклоны, на 5,8% по критерию подтягивание. Сравнение результатов первого и второго среза также

выявило статистически значимую динамику физической подготовленности учащихся. Представим результаты опытно-экспериментальной работы в ЭГ в виде диаграммы.

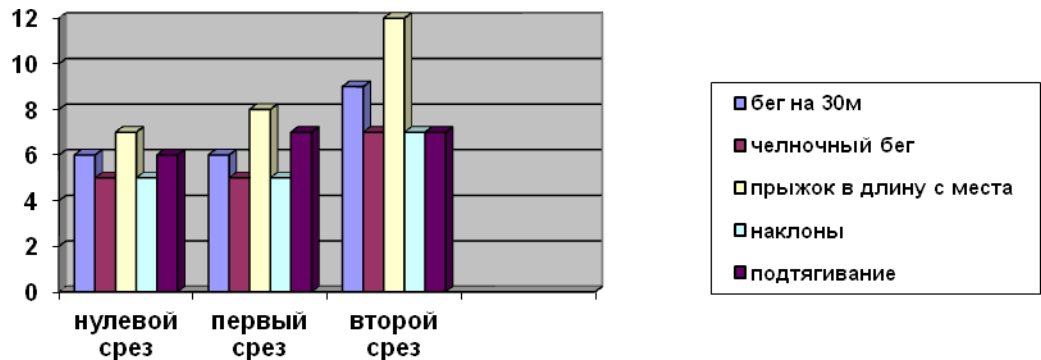


Диаграмма 5. Динамика физической подготовленности учащихся в ЭГ

Анализ результатов опытно-экспериментальной работы позволяет отметить изменение уровня физической подготовленности учащихся в ЭГ по сравнению с КГ (диаграмма).

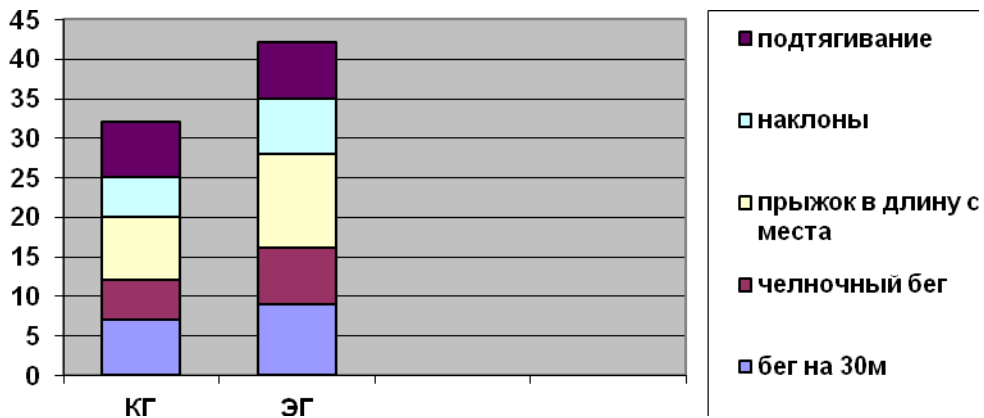


Диаграмма 6. Изменение уровня физической подготовленности учащихся КГ и ЭГ (второй срез)

Результаты констатирующего и формирующего этапа эксперимента показали положительную динамику физической подготовленности у учащихся, что свидетельствует об эффективности специальной методики по волейболу. Так, различия между КГ и ЭГ составили 17% по критерию бег на 30м, 11,1% по критерию челночный бег, 23% по критерию прыжок в длину с места, 11,1% по критерию наклоны.

Представим в виде таблиц и диаграмм изменение технико-тактических умений в волейболе.

Таблица 8.

Распределение учащихся по баллам владения технико-тактическими приемами в волейболе (первый срез)

Группа	Кол. чел.	Уровни							
		нулевой		Низкий		средний		Высокий	
		кол.	%	кол.	%	кол.	%	Кол.	%
ЭГ	28	0	0	12	42,86	15	53,57	1	3,57
КГ	25	2	8,00	14	56,00	9	36,00	0	0

Результаты первого среза позволяют отметить количественные изменения в уровнях владения технико-тактическими приемами в волейболе в ЭГ и КГ. Так, полностью сократилось число учащихся находящихся на нулевом уровне владения технико-тактическими приемами в волейболе у школьников в экспериментальных группах. Значительно увеличилось количество учащихся находящихся на среднем уровне владения технико-тактическими приемами в волейболе у школьников – в ЭГ – 53,57%. В КГ изменения по уровням владения технико-тактическими приемами у школьников незначительны.

Более наглядно результаты владения технико-тактическими приемами у школьников представлены на диаграмме 7.

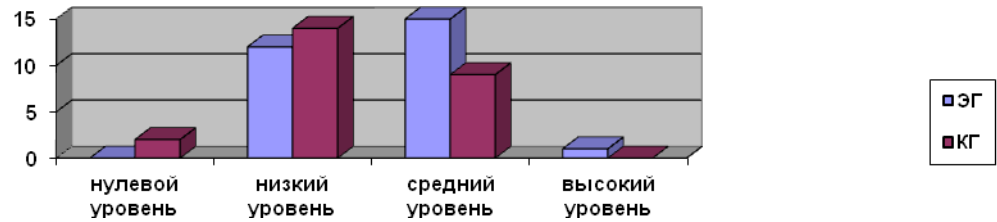


Диаграмма 7. Уровни владения технико-тактической подготовленности в волейболе (первый срез)

Результаты второго среза представлены в таблице 9.

Таблица 9.

Распределение учащихся по баллам владения технико-тактическими приемами в волейболе (второй срез)

Группа	Кол. чел.	Уровни							
		нулевой		низкий		средний		Высокий	
		кол.	%	кол.	%	Кол.	%	Кол.	%
ЭГ	28	0	0	4	14,29	17	60,71	7	25,00
КГ	25	1	4,00	12	48,00	12	48,00	0	0

Проведение второго среза являлось итоговым этапом по определению уровней владения технико-тактическими приемами в волейболе. Более наглядно результаты второго среза по определению уровней физической подготовленности у школьников представлены на диаграмме 8.

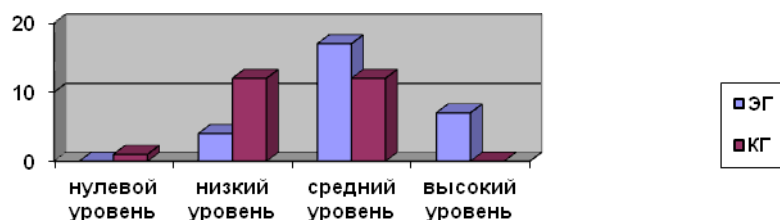


Диаграмма 8. Уровни владения технико-тактической подготовки у школьников (второй срез)

Результаты второго среза показывают значительные изменения в уровне владения технико-тактическими приемами в волейболе у школьников в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Выводы по главе II

1. Результаты констатирующего этапа эксперимента показали преобладание низкого уровня физической подготовленности у школьников. В связи с этим проведение формирующей части эксперимента опиралось на использование специальной методики по волейболу.

2. Проверены следующие критерии уровней физической подготовленности у школьников: бег на 30 м, челночный бег 3 x 10 м, прыжок в длину с места, наклоны вперед из положения стоя, подтягивание на высокой перекладине из виса, а также определены уровни владения технико-тактическими приемами в волейболе.

3. Доказано, что высокие результаты при формировании физической подготовленности у школьников достигаются при использовании специальной методики по волейболу.

4. Обоснована достоверность полученных результатов, что обеспечено: опорой на исходные методологические положения, изучением и анализом философской, психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования, анализом и учетом состояния исследуемой проблемы в педагогической теории и практике, достаточной выборкой констатирующего этапа эксперимента, воспроизводимостью результатов исследования, вариативностью эксперимента, количественным анализом полученных данных методом математической статистики.

Заключение

Тема квалификационного исследования актуальна, так как в существующих тренировочных программах преобладают стереотипные подходы к планированию тренировочной работы, что не позволяет большинству школьников за время, предусмотренное сеткой часов, овладеть сложными двигательными действиями.

В результате изучения психолого-педагогической литературы по проблеме исследования мы пришли к выводу, что принципами построения работы в спортивной школе являются принцип сбалансированного повышения нагрузок, принцип соответствия педагогических воздействий возрасту занимающихся, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания нагрузок. Содержание работы по волейболу в ДЮСШа осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие волейболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей волейболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности.

В результате анализа педагогической литературы по предмету исследования, анализа общего предметного нормативного содержания образования, выявления и анализа основных путей повышения качества образования школьников, выявления новых тенденций и специфики преподавания волейбола в спортивной школе была выделена специальная методика по волейболу.

Опытно-экспериментальная работа была направлена на проверку предположения о том, что эффективность учебно-тренировочной работы

повысится, если в процессе обучения будет использоваться специальная методика по волейболу.

В ходе экспериментальной работы были проверены следующие критерии уровней физической подготовленности у школьников: бег на 30 м, челночный бег 3 x 10 м, прыжок в длину с места, наклоны вперед из положения стоя, подтягивание на высокой перекладине из виса.

Достоверность полученных результатов, что обеспечено: опорой на исходные методологические положения, изучением и анализом философской, психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования, анализом и учетом состояния исследуемой проблемы в педагогической теории и практике, достаточной выборкой констатирующего этапа эксперимента, воспроизводимостью результатов исследования, вариативностью эксперимента, количественным анализом полученных данных методом математической статистики.

Список литературы

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 1998. – 360 с.
2. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам /Под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. – М.: Педагогика, 1982.
3. Адемчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Адемчишин, В.Н. Мухин, Р.О. Мозола. – Киев, 1989.
4. Андреев, В.И. Педагогика: учеб. курс для творческого саморазвития. – 2-е изд. / В.И. Андреев. – Казань: Центр инновационных технологий, 2000. – 608 с.
5. Бабанский, Ю.К. Требования к современному уроку физкультуры / Ю.К. Бабанский // Физическая культура в школе. – 1989. – № 8. – С. 7 – 10.
6. Бальсевич, В.К. Концепция информационно-образовательной компании по развертыванию национальной системы спортивно ориентированного физического воспитания / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 1. – С. 11-17.
7. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
8. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-7.
9. Беляев, А.В. Волейбол: учеб. для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры / А.В. Беляев. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
10. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки: учеб. пособие/ А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 184 с.

11. Бикмухаметов, Р.К. Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического образования / Р.К. Бикмухаметов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 45-51.
12. Боковец, В.С. Специальные упражнения волейболиста / [В.С. Боковец, В.А. Заровский, В.А. Гончаров]. – Брест: Издательство «Академия», 2005. – 176 с.
13. Болотов, В.А. Педагогическое образование в России в условиях социальных перемен / В.А. Болотов. – Волгоград: Перемена, 2001. – 290 с.
14. Бордовская, Н.В. Педагогика: учебник для вузов / Н.В. Бордовская, А.А. Реан. – СПб., 2001. – 299 с.
15. Борытко, Н.М. Педагог в пространстве современного воспитания / Н.М. Борытко. – Волгоград: Перемена, 2001. – 214 с.
16. Вишнякова, С.М. Профессиональное образование: Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика / С.М. Вишнякова. – М.: НМЦСПО, 1998. – 538 с.
17. Возрастная и педагогическая психология: Учебное пособие / Под. ред. Петровского А.В. – М.: Просвещение, 1979.
18. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
19. Волейбол. Пер. с нем. / под общ. ред. М. Фидлер. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
20. Волейбол: Учебник для физических институтов. Изд. 2-е /Под ред. А.Г. Айриянца. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
21. Волейбол: Энциклопедия / Сост. В.Л. Свиридов, О.С. Чехов. – М., 2001.
22. Воробьев, Н.П. Спортивные игры / Н.П. Воробьев. – М., 1973.
23. Гогун, Е.Н. Профессионально-психологическая компетентность специалиста по физической культуре и спорту / Е.Н. Гогун // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 27-33.

24. Горбачева, В.В. Смена парадигмы и методология ориентированного образования / В.В. Горбачева // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК. – М.; Физкультура, образование и наука, 1998. – Т. 5. – С. 66-70.
25. Григорьев, Г.Н. В учебной программе – волейбол //Физическая культура в школе / Г.Н. Григорьев. – 1985. – № 10. – С. 11-16.
26. Григорьев, Г.Н. Если выбран волейбол / Г.Н. Григорьев // Физическая культура в школе. – 1985. – № 4. – С. 14 – 20.
27. Григорьянц, И.А. Проблема готовности к соревнованию в спорте / И.А. Григорьянц // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 32-37.
28. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. – М., 1985.
29. Данилин, А.Л. Волейбол в школе / А.Л. Данилин. – Ижевск, 1989.
30. Железняк, Ю.Д. Подготовка специалиста по физической культуре и спорту в системе педагогического образования / Ю.Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 5. – С. 47-53
31. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
32. Железняк, Ю.Д., Волейбол: Учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
33. Забродин, Ю.М. Психология личности и управление человеческими ресурсами: Учебно-метод. пособие / Ю.М. Забродин. – М.: АСТ, 2001. – 256 с.
34. Закатова, И.Н. Модернизация дополнительного профессионального образования специалистов социальной сферы: Монография / И.Н. Закатова. – М.: ИПСР РАО, 2002. – 229 с.
35. Запесоцкий, А.С. Образование: философия, культурология, политика / А.С. Запесоцкий. – М.: Наука, 2002. – 456 с.

36. Зимняя, И.А. Педагогическая психология: учебник для вузов / И.А. Зимняя. – М.: Логос, 2001. – 384 с.
37. Клещев, Ю.Н. Спортивные игры / Ю.Н. Клещев. – М., 1980.
38. Клещев, Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
39. Ковалев, В.Д. Спортивные игры / В.Д. Ковалев. – М., 1988.
40. Колтановский, А.П. Общеразвивающие и специальные упражнения / А.П. Колтановский. – М., 1973.
41. Кондаков, И.М. Психология: ил. слов. / И.М. Кондаков. – СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2003. – 512 с.
42. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. – М.: Логос, 2002. – 48 с.
43. Коняхина, Г.П. Учебно-методический комплекс по спортивным играм / Г.П. Коняхина, В.Г. Болотин, К.С. Степанов. – Челябинск, 1998.
44. Коняхина, Г.П. Использование подвижных игр для обучения и совершенствования элементов спортивных игр в школе: Методические рекомендации учителям физкультуры / Г.П. Коняхина, В.П. Каталова, Е.Г. Шавриков. – Челябинск, 1991.
45. Корнилова, Т.В. Мотивационная регуляция принятия решений / Т.В. Корнилова, И.И. Каменев, О.В. Степаносова // Вопросы психологии. – 2001. – № 6. – С. 55-56.
46. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность / А.Я. Корх. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 120 с.
47. Коц, Я.М. Основные физиологические принципы тренировки. Учебное пособие для студентов ГЦОЛИФК / Я.М. Коц. – М.: ГЦОЛИФК, 1988. – 36 с.
48. Кузьмина, Н.В. Акмеологическая теория повышения качества подготовки специалистов образования / Н.В. Кузьмина. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2001. – 144 с.

49. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология. Учебное пособие / И.Ю. Кулагина. – М, 1999.
50. Магин, В.А. Контекст модернизации высшего профессионального физкультурного образования / В.А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 39-41.
51. Матвеев, Л.П. Методы физического воспитания. /В кн.: Теория и методика физического воспитания / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – С. 72-113.
52. Мудрик, А.В. Педагогика, педагогические теории, системы, технологии / А.В. Мудрик. – М., 1999. – 140 с.
53. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М: Физкультура и спорт, 1970. – 480 с.
54. Основы волейбола /Сост. О. Чехова. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
55. Пономарев, Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н.И. Пономарев. – СПб., 1996. – 217 с.
56. Портных, Ю.И. Спортивные и подвижные игры / Ю.И. Портных. – М., 1977.
57. Психология индивидуальных различий / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и В.Е. Романова. – 2-е изд. – М.: «ЧеРо», 2002. – 776 с.
58. Сахарова, М.В. Проектирование систем подготовки спортсменов (команды) в игровых видах спорта / М.В. Сахарова // Теория и практика физической культуры. – 2004. - № 5. – С. 35-42.
59. Семенова, Е.В. Технологии профессионального целеполагания как фактор профессионального становления выпускника высшего образовательного учреждения / Е.В. Семенова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 29-32
60. Сластенин, В.А. Педагогика / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. – М., 2002.

61. Смирнов, В.И. Общая педагогика в тезисах, дефинициях, иллюстрациях / В.И. Смирнов. – М.: Педагогическое общество России, 1999. – 210 с.
62. Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. культ. /Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
63. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для педагогических факультетов институтов физкультуры / Под ред. Ю.И. Портных. – М., 1986.
64. Столяров, В.И. Концепция спартианского движения / В.И. Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 1. – С. 4-11.
65. Толковый словарь спортивных терминов. Около 7.400 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М.: ФиС, 1993. – 352 с.
66. Фазлеев, Н.Ш. Компетентно ориентированный подход к профессиональной подготовке педагога по физической культуре и спорту / Н.Ш. Фазлеев // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 12. – С. 9-12.
67. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие для институтов и техникумов физ. культ / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
68. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
69. Фурманов, А.Г. Волейбол /А.Г. Фурманов, Д.М. Болдырев. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
70. Хекхаузен, Х. Психология мотивации достижения / Х. Хекхаузен. – СПб.: Речь, 2001. – 239 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Нами были разработаны примерные тренировочные занятия с юными волейболистами.

Занятие 1.

Теоретические сведения. Правила поведения учащихся на занятиях по волейболу. Меры предупреждения травматизма.

Практический материал: I. Упражнения для разминки: строевые упражнения на месте и в движении; бег обычный и с изменением направления по сигналу; махи руками и ногами, наклоны, приседания, разминка пальцев и кистей рук.

II. Развитие двигательных качеств: броски набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной и двумя руками снизу.

III. Навыки и умения: 1. Стойка волейболиста. Объяснение и показ техники, пробное выполнение приема учащимися, исправление общих и индивидуальных ошибок, ходьба и бег в колонне с остановкой в стойке готовности по сигналу.

1. Перемещение приставными шагами с остановками. Объяснение и показ техники, ходьба и бег в сторону, вперед и назад с остановкой по сигналу.
2. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Объяснение и показ техники, имитация, выполнение передачи у приспособления «Падающий мяч».
3. Нижняя прямая подача. Объяснение и показ техники, имитация, подачи в парах на расстояние 7-8 м.

Занятие 2.

Теоретические сведения. Правила проведения самостоятельной разминки по волейболу.

1. Строевые упражнения на месте и в движении, бег с изменением направления и скорости движения, махи, наклоны, приседания, прыжки, разминка пальцев и кистей рук.

II. Броски и ловля набивных мячей над собой, двумя руками от лица, одной рукой из-за головы.

III. 1. Стойка игрока и перемещения приставными шагами, остановки. Передвижение вперед, назад, в сторону в зависимости от вида обусловленного сигнала (короткий одиночный свисток - перемещение вперед, короткий двойной - назад, протяжный - остановка и т.д.), прыжки через гимнастическую скамейку с последующим перемещением приставными шагами в сторону и остановкой в стойке готовности.

2. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Выполнение передач у приспособления «Падающий мяч». Передачи мяча, брошенного точно партнером. Встречные передачи мяча в парах.

3. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Объяснение и показ техники, отбивание мяча через сетку, брошенного учителем из зоны 6 в зону 3.

4. Нижняя прямая подача. Встречные подачи в парах на расстоянии 11-12 м, подача через сетку.

Занятие 3.

Теоретические сведения. Правила игры (основные ошибки при выполнении передач, основные жесты судьи при регистрации ошибок). I. Строевые упражнения на месте и в движении; бег обычный, с остановками в исходном положении для передачи и имитацией передачи сверху, бег приставными шагами в сторону, махи, наклоны, приседания, прыжки, разминка пальцев и кистей.

II. Разнообразные многократные прыжки со скакалкой в удобном темпе, эстафета с переноской набивного мяча.

III. 1. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча между учителем и группой занимающихся, построенных в шеренгу и колонну.

2. Прием мяча двумя руками снизу. Объяснение и показ техники, имитация, передачи мячей, точно набрасываемых партнером, прием мяча в командной расстановке с одновременной страховкой игроков, выполняющих передачи.

Занятие 4.

I. Строевые упражнения на месте и в движении; бег обычный, с поворотами на 180 и 360° по сигналу, прыжковым шагом; махи, наклоны, приседания, выпады, разминка пальцев и кистей рук.

II. Многократные прыжки со скакалкой на одной и двух ногах в удобном темпе. Подвижная игра «Салки» (перемещения выполнять в пределах волейбольной площадки приставными шагами).

III. 1. Передача двумя руками сверху на месте. Передача у стены, встречная передача в парах, тройках.

2. Прием мяча двумя руками снизу. Передача у стены, над собой, встречные передачи в парах. Учебная двухсторонняя игра (без нападающего удара).

IV. Проверка выполнения требований.

Знание ошибок при выполнении передач, правил регистрации ошибок (сигналов и жестов).

Занятие 5.

1. Строевые упражнения на месте и в движении; бег обычный, с изменением направления и скорости перемещения, с ведением мяча руками дриблинг) и ногами; махи руками и ногами, наклоны, приседания, выпады, прыжки, разминка пальцев и кистей.

II. Разнообразные прыжки со скакалкой. Эстафета с переноской набивных мячей.

III. 1. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Встречные передачи в парах; то же, но через сетку.

2. Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча после встречной подачи его партнером ударом снизу; то же, но через сетку.

3. Прямой нападающий удар с места. Объяснение и показ техники, имитация, выполнение ударов по неподвижному мячу, закрепленному в амортизаторах.

4. Навыки индивидуальной тактики. Выбор способа передачи (сверху или снизу) в зависимости от высоты полета мяча после броска партнера.

5. Учебная игра с заданием - правильно выбрать способ передачи в зависимости от высоты полета мяча.

IV. Знание ошибок при выполнении передачи мяча двумя руками сверху.

Занятие 6.

I. Строевые упражнения на месте и в движении. Спортивная ходьба, ходьба глубокими выпадами, бег обычный, общеразвивающие упражнения в движении, специальная разминка с набивными и волейбольными мячами (встречные броски и передачи в парах).

II. Эстафета: бег с ведением мяча, бросок мяча в стену и ловля его, прыжки через набивные мячи, передача мяча. Броски набивных мячей на дальность.

III. 1. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Объяснение и показ техники, имитация» встречная передача между двумя колоннами учащихся, встречная передача мяча в парах с одновременным перемещением обоих игроков вдоль зала.

2. Прием мяча снизу двумя руками. Выполнение специального упражнения «подача - прием» (одна группа учащихся поочередно подает мяч по сигналу учителя, другая, расположенная на противоположной стороне площадки, принимает, осуществляя одновременно страховку; то же, но добавляется выполнение второй передачи).

3. Прямой нападающий удар. Выполнение ударов в прыжке с места по мячу, подброшенному партнером; то же, но через сетку.

4. Учебная двухсторонняя игра с заданием - страховать игроков, принимающих мяч с подачи.

IV. Знание ошибок при приеме мяча снизу, правила регистрации их (сигналы и жесты).

Занятие 7.

I. Строевые упражнения на месте и в движении, бег обычный, с поворотами по сигналу на 180 и 360°, с имитацией передач и нападающих ударов; махи, наклоны, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжки, специальная разминка с волейбольными мячами.

II. Многократные прыжки со скакалкой. Эстафета с челночным пробеганием отрезков 9-3-6-3-9 м.

III. 1. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Передача мяча между встречными колоннами учащихся; то же, но с перемещением учащегося, выполнившего передачу, в конец противоположной колонны.

2. Прямой нападающий удар. Выполнение нападающих ударов через сетку по мячу, подброшенному партнером; то же, но с передачи партнера.

3. Блокирование одиночное. Объяснение и показ техники, имитация блокирования у сетки по сигналу учителя.

4. Двухсторонняя игра с заданием - контролировать правильность выбора технических приемов игры в каждой ситуации.

IV. Знание правил судейства игры. Оценка индивидуальной тактики выбора способов передач (сверху или снизу).

Занятие 8.

I. Строевые упражнения на месте и в движении; бег обычный, высоко поднимая голень, вынося прямые ноги вперед; имитация нападающего удара по сигналу, махи, наклоны, выпады, специальная разминка с волейбольным мячом.

2. Прямой нападающий удар через сетку с передачи партнера.

3. Одиночное блокирование нападающих ударов.

II. Выполнение комплекса имитационных движений по сигналу одновременно двумя-тремя учащимися (бег с остановкой в стойке, имитация нападающего удара, верхних и нижних передач), эстафета с подбрасыванием и ловлей мяча над собой.

III. 1. Передача двумя руками сверху после перемещения. Передвижение приставными шагами в сторону с остановкой и выполнением передач в трех «станциях» - поочередно в зонах 5, 6, 1. Мячи набрасываются тремя учениками из зон 2, 3, 4. То же, но с выполнением передач в зонах 1, 3, 5, когда мячи набрасываются тремя учениками из зон 2, 6, 4. выполняемых партнерами из зон 4, 2.

4. Учебная двухсторонняя игра.

IV. Оценка подготовленности учащихся по всему пройденному материалу.